



**T.C.
RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK,
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN SOSYAL KAYGIYI YORDAMA
GÜCÜNÜN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Özlem ÖZGEN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR

RİZE

2025

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR danışmanlığında, Özlem ÖZGEN tarafından hazırlanan *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Sosyal Kaygıyı Yordama Gücünün İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 16/07/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan :	Dr. Öğr. Üyesi Mahir ÖZKAN	
Üye :	Doç. Dr. Fulya BARIŞ PEKMEZCİ	
Üye :	Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR	

ETİK BEYAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Sosyal Kaygıyı Yordama Gücünün İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

16/07/2025

Özlem ÖZGEN

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordama gücü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Bu sürecin başından sonuna kadar desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, öğreticiliği ve geri bildirimleri ile her zaman yanımda olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR'a çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan ve kıymetli geri bildirimleri ile tezime katkıda bulunan sayın hocalarım Doç. Dr. Fulya BARIŞ PEKMEZCİ ve Dr. Öğr. Üyesi Mahir ÖZKAN'a şükranlarımı sunarım.

Verilerin analizi sürecindeki önerileri ve süreç içindeki katkılarından dolayı sayın hocam Doç. Dr. Asiye ŞENGÜL AVŞAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Başta değerli arkadaşım Nisanur SOLAK olmak üzere tezime katkıda bulunan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak süreç içinde desteklerini esirgemeyen ve varlıklarıyla bana güç veren annem Sevcan ÖZGEN'e, babam Emrullah ÖZGEN'e ve abim Sadık ÖZGEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Özlem ÖZGEN
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VI
ABSTRACT.....	VII
KISALTMALAR.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
GİRİŞ	1
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. Sosyal Kaygı	8
1.1.1. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi	8
1.1.2. Sosyal Kaygının İnsan Yaşamı Üzerindeki Etkisi.....	9
1.1.3. Sosyal Kaygının Etiyolojisi	11
1.1.3.1. Genetik Faktörler	11
1.1.3.2. Mizaç	11
1.1.3.3. Ebeveynlerin Rolü	12
1.1.3.4. Olumsuz Yaşam Olayları.....	12
1.1.4. Sosyal Kaygının Bilişsel Davranışçı Modelleri	13
1.1.4.1. Clark ve Wells'in Sosyal Kaygı Modeli	14
1.1.4.2. Rapee ve Heimberg'in Sosyal Kaygı Modeli	17
1.2. Bilişsel Esneklik.....	21
1.2.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Kaygı	22
1.2.2. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar	23
1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	24
1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Kaygı.....	26
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar	27
1.4. Duygu Düzenleme.....	28
1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü	31
1.5.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı	32

1.5.2. Duygu Düzenleme G��l�� ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar	34
2. YÖNTEM	36
2.1. Araştırmanın Modeli	36
2.2. Araştırmanın �rnekleme.....	36
2.3. Veri Toplama Araçları	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı �l���.....	38
2.3.3. Bilişsel Esneklik �l���	38
2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük �l��� (BT�-12)	39
2.3.5. Duygu Düzenleme G��l�� �l���- Kısa Form	39
2.4. Verilerin Toplanması	40
2.5. Verilerin Analizi.....	40
3. BULGULAR.....	42
3.1. Betimsel İstatistikler.....	42
3.2. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	42
3.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	43
4. TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	45
4.1. Tartışma ve Sonuç.....	45
4.2. �neriler	51
KAYNAKÇA.....	53
EKLER.....	72
ETİK KURUL KARARI	81

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR

Hazırlayan : Özlem ÖZGEN

Yıl : 2025

Sayfa Sayısı : 81

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN SOSYAL KAYGIYI YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordama gücünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 474'ü kadın, 116'sı erkek olmak üzere toplam 590 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dur. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sosyal kaygı puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Buna göre bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü birlikte sosyal kaygıdaki varyansın %28,1'ini açıklamaktadır. Değişkenlerin sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin göreceli önem sırası; duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik şeklindedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal kaygıyı pozitif yönde yordarken, bilişsel esneklik sosyal kaygıyı negatif yönde yordamaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Güçlüğü

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Department of Educational Sciences

Thesis Type : Master Thesis

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Volkan AVŞAR

Author : Özlem ÖZGEN

Year : 2025

Pages : 81

ABSTRACT

INVESTIGATING THE PREDICTIVE POWER OF COGNITIVE FLEXIBILITY, INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION ON SOCIAL ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to examine the predictive power of cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation on social anxiety in university students. The sample of the study consisted of 590 participants (474 female and 116 male) from various universities in Turkey. The data collection tools used in the study were Personal Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, Cognitive Flexibility Scale, Intolerance of Uncertainty Scale (ITS-12) and Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form. Multiple Linear Regression Analysis was conducted to determine the predictive power of cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation on social anxiety in university students. As a result of the study, it was found that university students' cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and emotion dysregulation scores significantly predicted their social anxiety scores. Accordingly, cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation together explained 28.1% of the variance in social anxiety. The relative order of importance of the variables in predicting social anxiety is as follows: difficulty in emotion regulation, intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. Difficulty in emotion regulation and intolerance of uncertainty predicted social anxiety positively, while cognitive flexibility predicted social anxiety negatively. The findings of the study were discussed within the framework of the literature and recommendations were presented.

Keywords: Social Anxiety, Cognitive Flexibility, Intolerance of Uncertainty ,Emotion Regulation, Emotion Regulation Difficulties

KISALTMALAR

APA	:	American Psychological Association
bk.	:	Bakınız
DSM-5	:	Diagnostic and Statistical Manual-5
ed.	:	Editör
No.	:	Numara
örn.	:	Örneğin
vb.	:	Ve benzeri, ve benzerleri, ve bunun gibi
vd.	:	Ve devamı; ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri	37
Tablo 2. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.....	41
Tablo 3. Sosyal kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler.....	42
Tablo 4. Sosyal kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon değerleri	43
Tablo 5. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları ..	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Clark ve Wells'in sosyal kaygı modeli.....	15
Şekil 2. Rapee ve Heimberg'in sosyal kaygı modeli.....	20



GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamını sürdürürken sosyal etkileşimlerde bulunmaktadır. Diğer insanlarla bir arada olmak ve sosyalleşmek insan doğasının en temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Kaliteli ve doyurucu sosyal ilişkilere sahip olmak yaşamda mutlu olmak için gerekli bir koşuldur (Diener ve Seligman, 2002). Bununla birlikte insanlar sosyal ilişkiler kurarken veya sosyal ortamlarda bulunurken zaman zaman kaygı yaşayabilirler. Bu kaygı yoğun bir şekilde hissedildiğinde ve kişilerin işlevselliklerini olumsuz etkilemeye başladığında sosyal kaygı adı verilen psikolojik bir sorun haline gelmektedir (Antony ve Swinson, 2008; Morrison ve Heimberg, 2013).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5'e göre (Diagnostic and Statistical Manual-5 [DSM-5]) sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği sosyal durumlarda belirgin bir şekilde ve neredeyse her zaman korku ya da kaygı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler diğer insanlarla iletişim kurma, yönetici konumundaki biriyle konuşma, yeni insanlarla tanışma, bir topluluk karşısında konuşma yapma gibi sosyal durumlarda kaygı yaşayabilmektedir (Antony ve Swinson, 2008). Sosyal kaygılı bireyler bu gibi durumlarda diğer insanların onları değerlendireceğini veya yargılayacağını düşünmektedir (Beck vd., 1985). Bu nedenle tanımadıkları insanların yanında ya da bilmedikleri sosyal durumlarda genellikle içine kapanık bir tutum sergileyerek etkileşim kurmaktan kaçınmaktadırlar (Stein ve Stein, 2008). Dolayısıyla sosyal kaygı, kişilerin başkalarıyla sosyal etkileşime girmesini ve kurduğu etkileşimin kalitesini olumsuz etkileyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Alden ve Taylor, 2004).

Genellikle çocukluk ve ergenlik yıllarında başlayan sosyal kaygı (Morrison, 2014), üniversite yıllarında da görülebilmektedir (İzgiç vd., 2000). Üniversite dönemi kişilerin birçok yeni duruma uyum sağlamalarını gerektiren stresli bir dönemdir (Cleary vd., 2011). Bu dönemde bulunan üniversite öğrencilerinin yakın ilişkiler geliştirme, kimlik arayışına devam etme, mesleğine karar verme, evlilik kararı alma (Koç vd., 2004), bağımsız olabilme ve çeşitli konularda sorumluluk üstlenme (Türküm vd., 2004) gibi gelişimsel görevleri bulunmaktadır. Bu gelişimsel görevlerin yanı sıra üniversite dönemindeki öğrenciler akademik sorunlar, ekonomik sorunlar, sosyal

sorunlar ve uyum sorunları gibi çeşitli sorunlarla da başa çıkmak durumunda kalabilmektedir (Donat vd., 2019; Topkaya ve Meydan, 2013). Bir yandan gelişimsel görevleri tamamlamak bir yandan da üniversite yaşamının getirmiş olduğu çeşitli sorunlarla başa çıkmak gibi stresli yaşantılar öğrencilerin yaşamlarını etkileyen önemli psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Cleary vd., 2011; Pedrelli vd., 2015). Üniversite dönemindeki gençlerin yaşadıkları psikolojik sorunlar sağlıklı bir gelişim göstermelerini engellemekte ve işlevselliklerini olumsuz etkilemektedir (Kitzrow, 2003). Üniversite öğrencilerinin yaygın olarak yaşadığı ve işlevselliklerini olumsuz olarak etkileyen sorunlardan biri de sosyal kaygıdır (Erdur-Baker ve Bıçak, 2006).

Sosyal kaygının üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın görülen bir sorun olduğu ifade edilmektedir (Stewart ve Mandrusiak, 2007). Üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak görülen bu sorun onların akademik başarılarını olumsuz etkileyerek (Brook ve Willoughby, 2015) yaşam kalitelerini önemli ölçüde düşürmektedir (Ghaedi vd., 2010; Gültekin ve Dereboy, 2011). Öğrencilerin öz saygılarında azalmaya, üniversiteye uyum konusunda zorluk yaşamalarına ve ruh sağlıklarının bozulmasına neden olmaktadır (Nordstrom vd., 2014). Bunların yanı sıra sosyal kaygının olumlu duyguları daha az ifade etmeleri, duygulara daha az dikkat etmeleri ve duyguları tanımlamakta güçlük çekmeleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Turk vd., 2005). Bu nedenle sosyal kaygılı öğrencilerin duygularını düzenlerken güçlük yaşadıkları söylenebilir.

Gross (1998) tarafından bireylerde var olan duyguları, bu duyguların deneyimlenmesini ve ifade edilmesini etkileyen süreçler olarak tanımlanan duygu düzenleme, kişinin duygusunu hem bilişsel hem de davranışsal yöntemlerle değiştirebilmesini ifade etmektedir (Cisler vd., 2010). Bireyler duygularını düzenleyerek amaçlarına uygun bir biçimde duygularını azaltabilmekte, arttırabilmekte veya devam etmelerini sağlayabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duyguları düzenleyememe durumu ise duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü; duyguların fark edilmemesi, anlaşılması, kabul edilmemesi, kontrolsüz dürtüsel davranışlar, olumsuz duygular yaşanırken arzulanan amaçlara göre davranılmaması ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim boyutlarını içeren bir kavram olarak tanımlanmaktadır

(Gratz ve Roemer, 2004). Duyguları düzenlemede yaşanan bu gibi zorluklar, sosyal kaygının oluşmasında ve sürmesinde önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Heimberg vd., 2014; Morrison ve Heimberg, 2013). Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal kaygılı bireylerin duygularını anlamlandırmada yetersiz kaldıkları ve duygulara karşı olumsuz tepki gösterdikleri bulunmuştur (Mennin vd., 2007). Aynı zamanda sosyal kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygularını tanımlamakta, duygularını diğer insanlara açıklamakta, duygularını ayırt etmekte ve ruh hallerini iyileştirmekte güçlük yaşadıkları belirlenmiştir (Spokas vd., 2009). Bununla birlikte sosyal kaygılı bireylerin yaşadıkları yoğun olumsuz duygularla baş edebilmek için işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine daha çok başvurdukları da bilinmektedir (O'Toole vd., 2014). Sosyal kaygılı kişilerin duygularını düzenleyebilmek için kaçınma gibi işlevsiz stratejileri kullanmayı alışkanlık haline getirmeleri, uzun vadede yaşadıkları olumsuz duyguların artmasına neden olabilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Dolayısıyla, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin sık ve sürekli kullanımı, bireylerin yaşadıkları yoğun olumsuz duyguları etkili bir şekilde düzenlemekte güçlük çekmelerine yol açabilmektedir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, sosyal kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların çoğunlukla yurt dışında yapıldığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar, sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygısı olmayanlara göre duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını ortaya koymuştur (Blalock vd., 2016; Eres vd., 2021; Helbig-Lang vd., 2015; Rusch vd., 2012). Türkiye’de ise duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar da duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Aydın, 2018; Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Yapılan bu araştırmada, sosyal kaygıyla ilişkili olarak ele alınan bir diğer değişken ise bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireyin farklılaşan çevresel durumlara uyum sağlamak için bilişsel süreçlerini değiştirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dajani ve Uddin, 2015; Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler iletişimde farklı yöntemler kullanma ve çevresel durumlara uygun olarak davranışlarını şekillendirebilme konusunda isteklidirler

(Martin ve Anderson, 1998). Başka bir deyişle, bu kişiler karşılaştıkları durumlarda esnek bir bakış açısına sahip olmakta ve değişen koşullara daha kolay uyum sağlamaktadırlar. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler ise karşılaştıkları sosyal durumları olumsuz ve esnek olmayan bir şekilde değerlendirirler (Everaert vd., 2018). Bu bireylerin özellikle benlikleriyle ve gösterdikleri performanslarıyla ilgili esnek olmayan olumsuz düşünceleri vardır (Stopa ve Clark, 1993). Dolayısıyla sosyal kaygılı kişilerin esnek olmayan düşünce yapılarına sahip oldukları ve düşüncelerini değiştirmekte zorlandıkları söylenebilir. Özellikle sosyal kaygıda da kullanılan bilişsel terapilerin amacı, kişilerin sahip oldukları olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelerini fark ettirip daha gerçekçi ve işlevsel olan düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olarak danışanlara esnek bir bakış açısı kazandırmaktır (Beck, 1970; Heimberg, 2002). Bu bilgilerden hareketle, bilişsel esnekliğin sosyal kaygılı kişilere kazandırılması istenilen önemli bir beceri olduğu ve sosyal kaygının hem oluşumunda hem de sürmesinde önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim üniversite öğrencileriyle yapılan önceki araştırmalar incelendiğinde de bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Clarke ve Kiropoulos, 2021; Çiftçi, 2019; Dağ ve Gülüm, 2013; Tolan ve Kara, 2023).

Araştırmada ele alınan son değişken ise belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içeren bilgilerin algılanması, değerlendirilmesi ve tepkide bulunulması üzerinde etkisi olan bilişsel bir önyargı olarak tanımlanmaktadır (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan bireyler, karşılaştıkları belirsiz bilgileri tehdit edici olarak değerlendirmekte ve bu durumlarda daha yüksek düzeyde endişe yaşamaktadırlar (Dugas vd., 2005). Son yıllarda yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok psikolojik sorunun gelişmesi ve sürmesinde etkisinin olduğu üzerinde durmaktadır (Boswell vd., 2013). Belirsizliğe tahammül etmekte güçlük çeken bireylerin zorlandıkları durumlardan biri de sosyal durumlardır. Hayattaki birçok durumda olduğu gibi sosyal durumlar da belirsizlikler içermektedir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının gelişmesi ve sürmesinde rol oynayan bilişsel bir kırılma faktörü olduğu ileri sürülmektedir (Prousky, 2015). Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyal kaygılı bireylerin karşılaştıkları belirsiz sosyal olaylara karşı olumsuz değerlendirmelerde bulundukları (Amir vd., 2005) ve diğer insanların sergiledikleri

belirsiz davranışları tehdit edici bir şekilde değerlendirdikleri bulunmuştur (Kanai vd., 2010). Sosyal kaygılı bireyler belirsiz durumlar karşısında kaygı yaşadıkları için karşılaştıkları olayların sonuçları olumsuz bile olsa belirsiz olmamasını tercih etmektedirler (Hezel vd., 2019). Dolayısıyla, bu bireylerin belirsizlik içeren durumlara tahammül etmekte zorlandıkları ve belirsizliğe tahammül etmekteki zorluklarının sosyal kaygılarını arttıran bir etken olabileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı ilişkisine yönelik yapılan çalışmalara artan bir ilgi olduğu gözlenmektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde sosyal kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinin ortaya konduğu görülmektedir (Bijsterbosch vd., 2020; Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton vd., 2010; Counsell vd., 2017; Hezel vd., 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı yordayan önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir (Clarke ve Kiropoulos, 2021; Li vd., 2020; Whiting vd., 2014). Bununla birlikte Türkiye’de sosyal kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır (Uzun vd., 2025). Yurt dışı literatürde sosyal kaygı ile ilişkisi sıklıkla araştırılan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, Türkiye’de yeterince incelenmemiş olması literatürdeki bir boşluk olarak değerlendirilmiştir.

Yapılan literatür taraması neticesinde, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin sosyal kaygı ile ilişkisi ayrı ayrı incelense de birlikte ele alındığı bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar yurt dışı literatüründe sıklıkla karşımıza çıkmaktayken, yurt içinde yapılmış araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Belirtilen bu nedenlerle, üniversite öğrencileri örnekleminde sosyal kaygı ile bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekli görülmüştür.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne sosyal kaygıyı yordama gücünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve duygu düzenleme güçlükleri birlikte sosyal kaygılarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi gençlerin kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilecek fırsatların olduğu, kendi sorumluluklarını üstlendikleri, sosyalleşmelerinin ve yakın ilişkiler geliştirmelerinin arttığı önemli bir geçiş dönemidir. Üniversite yaşamı bireylere yeni insanlarla tanışma, sosyalleşme ve meslek edinme gibi birçok olanak sunmaktadır. Sosyal kaygılı öğrenciler ise üniversite yaşamının sunmuş olduğu olanaklardan yeteri kadar yararlanmakta zorluklar yaşayabilmektedirler. Sosyal kaygı, öğrencilerin kişisel, sosyal, akademik ve mesleki gelişimlerini olumsuz etkileyerek hem bugünkü hem de gelecekteki yaşamlarının birçok alanında işlevselliklerinin bozulmasına yol açabilmektedir. Sosyal kaygının getirmiş olduğu bu olumsuzluklar, kişilerin üretkenliklerinin azalmasına ve gerçek potansiyellerini sergileyememelerine neden olabilmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygılı bireylerin yaşamları bu sorunun neden olduğu kısıtlamalarla şekillenmektedir. Sosyal kaygının üniversite öğrencilerinin yaşamları üzerindeki kısıtlayıcı etkileri göz önüne alındığında, bu durumun üzerinde önemle durulması gereken psikolojik bir sorun olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygının ayrı ayrı çalışıldığı görülmekte ancak bu dört değişken arasındaki ilişkisinin birlikte ele alındığı bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu değişkenlerin birlikte ele alınarak aralarındaki ilişkilerin ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerinin ortaya konması, yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarına yol gösterecektir. Bu da yapılan çalışmanın önemini artırmaktadır. Bununla birlikte Türkiye’de sosyal kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, Türk kültüründe belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygı ile ilişkisini incelemenin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerle, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bilişsel esneklik, belirsizliğe

tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin sosyal kaygılarıyla olan ilişkisini incelemek önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmadaki veriler kişisel bildirime dayalı ölçeklerden elde edilmiştir.
2. Araştırmadaki örneklem üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların genellenebilirliği kısıtlıdır.

Tanımlar

Sosyal Kaygı: Bireylerin sosyal durumlarda diğer insanlar tarafından değerlendirilecekleri konusunda çoğu zaman yoğun bir kaygı yaşaması veya bu durumlardan kaçınması ile karakterize olan psikolojik bir sorundur.

Bilişsel Esneklik: Yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlara uyum sağlamak için alternatif yöntemler kullanma ve bilişleri değiştirebilme becerisidir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizlik içeren durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde olumsuz tepkide bulunma ile karakterize olan bilişsel bir yanlılıktır.

Duygu Düzenleme: Kişinin otomatik ya da bilinçli bir şekilde duygularını ayarlama süreçleridir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin yaşadığı duyguları anlamlandırma, fark edebilme, olumsuz duygular içerisindeyken amaçsal davranma ve duygu düzenleme stratejilerine etkili kullanma gibi alanlarda zorluk yaşamasıdır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Kaygı

Araştırılmaya başlandığı ilk yıllarda literatürde “sosyal fobi” olarak adlandırılan sosyal kaygı kavramı (Crome ve Baillie, 2015) ilk kez Marks ve Gelder (1966) tarafından insanların sosyal durumlarda yaşadıkları korkuyla belirgin bir durum olarak ifade edilmiştir. Marks ve Gelder (1966) sosyal kaygıyı; başkalarının yanında utanmaya, kızarmaya, sosyal ortamlarda bir şeyler yiyip içmeye, parti ya da davetlere katılmaya, karşı cinsten kişilerle tanışmaya ya da konuşmaya, insanların dikkatlerinin üzerinde toplanmasına, başkalarının önünde titremeye ya da komik duruma düşmeye yönelik korkuları içeren bir durum olarak tanımlamışlardır. İlerleyen yıllarda Beck vd. (1985) sosyal kaygıyı ilgi merkezi olmak ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekle ilgili yoğun bir korku olarak açıklamıştır. Buna göre sosyal kaygının temelinde diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme, incelenme ve yargılanma korkusu vardır. DSM 5’e göre ise sosyal kaygı, sosyal etkileşimlerde bulunmak veya performans sergilemek gibi başkaları tarafından değerlendirilme olasılığının olduğu sosyal durumlarda, neredeyse her zaman yoğun bir korku ya da kaygı yaşanması durumudur. Sosyal kaygılı kişiler sıklıkla olumsuz değerlendirilmelerine yol açabilecek davranışlarda bulunmaktan ve etraflarındaki kişiler tarafından kaygılandıklarının anlaşılmasını sağlayacak olan kızarma, titreme gibi fiziksel belirtiler göstermekten korkmaktadırlar. Bu da sosyal durumlardan kaçınmalarına veya yoğun bir kaygı ile bu durumlara katlanmalarına neden olmaktadır (APA, 2013).

1.1.1. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi

Sosyal kaygı, en yaygın görülen psikolojik sorunlardan biridir (Kessler vd., 2012). Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal kaygının toplum genelindeki yıllık yaygınlık oranlarının %2 ile %7,4 arasında (Fehm vd., 2008; Kessler vd., 2012), yaşam boyu yaygınlık oranlarının ise %3,1 ile %12,1 arasında yer aldığı görülmektedir (Faravelli vd., 2000; Ruscio vd., 2008). Yetişkin bireylerdeki 12 aylık ve yaşam boyu yaygınlık oranlarının sırasıyla %2,4 ve %4,0 olduğu (Stein vd., 2017), 16-29 yaş arası gençlerde ise yaygınlık oranlarının dünya genelinde önemli ölçüde artış göstererek %36 oranlarına ulaştığı bildirilmektedir (Jefferies ve Ungar, 2020).

Üniversite öğrencileri arasında ise sosyal kaygının yaygınlık oranları %9 ile %21 arasında yer almaktadır (Baptista vd., 2012; Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç vd., 2000; Regis vd., 2018; Tillfors ve Furmark, 2007). Buna göre sosyal kaygının özellikle genç nüfusta ve üniversite öğrencileri arasında yaygınlık oranlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygının başlangıç yaşı, ergenlik yıllarının ortaları ile 40'lı yaşların başına kadar değişmekle birlikte (Stein vd., 2017) genellikle ergenlik ve erken yetişkinlik yıllarında başladığı belirtilmektedir (Fehm vd., 2008). Rosellini vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyal kaygının 14-17 yaşları arasında %28,1'lik yaygınlık oranına sahip olduğu ve en sık olarak bu yaşlar arasında başladığı tespit edilmiştir. Sosyal kaygı erken başlangıçlı ve yaygın olarak görülen bir sorun olmasına karşın, bu soruna sahip kişilerin yardım arama oranlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Kessler, 2003). Bu durum, sosyal kaygının ve beraberinde getirdiği işlevsel bozulmaların kalıcı hale gelerek süreklilik göstermesine neden olabilmektedir.

Sosyal kaygının diğer psikolojik sorunlarla birlikte görülme oranları oldukça yüksektir (Koyuncu vd., 2019; Ruscio vd., 2008). Fehm vd. (2008) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygılı bireylerin %87,8'inde en az bir farklı psikolojik sorunun mevcut olduğunu bulmuşlardır. Sosyal kaygılı kişiler özellikle diğer kaygı bozuklukları, duygudurum bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, alkol ve madde bağımlılığı gibi birçok psikolojik sorunla yüksek eş tanı oranı bildirmektedir (Fehm vd., 2008; Ruscio vd., 2008; Stein vd., 2017). Bununla birlikte sosyal kaygının genellikle eşlik eden psikolojik sorunlardan önce başladığı vurgulanmaktadır (Fehm vd., 2008). Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygının özellikle depresyon (Ohayon ve Schatzberg, 2010) ve alkol bağımlılığı (Schneier vd., 2010) riskini arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygıya eşlik eden bu gibi psikolojik sorunların varlığının sosyal kaygıdaki işlevsel bozulmaların şiddetini arttırıcı bir rol oynadığı belirtilmektedir (Fehm vd., 2008; Ruscio vd., 2008).

1.1.2. Sosyal Kaygının İnsan Yaşamı Üzerindeki Etkisi

Sosyal kaygılı bireyler genellikle diğer insanlarla etkileşim gerektiren çoğu durumda kaygı yaşayabilmektedir. Hatta bu bireyler için birine selam vermek ya da

basit bir sohbette bulunmak gibi en temel iletişim durumları bile kaygı verici olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2008). Bu nedenle sosyal kaygılı bireylerin önemli bir kısmı sosyal yaşantılarında ve kişilerarası ilişkilerinde sorunlar deneyimlemektedirler (Ruscio vd., 2008). Genellikle yalnız olan sosyal kaygılı bireyler (Russell ve Topham, 2012), arkadaşlık ilişkilerinde (Davila ve Beck, 2002) ve romantik ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar (Sparrevohn ve Rapee, 2009). Bu da sosyal kaygının, bireylerin başkalarıyla ilişki ve etkileşim kurmakta zorlanmalarına neden olduğu ve bu ihtiyaçlarını karşılamalarının önünde bir engel oluşturduğunu göstermektedir.

Eğitim ortamlarının doğası gereği diğer insanlarla etkileşim gerektirdiği göz önüne alındığında, sosyal kaygının insanları akademik açıdan da olumsuz etkilediği ifade edilebilir. Özellikle sosyal kaygılı üniversite öğrencileri sunumlar, seminerler ve dersler gibi topluluk karşısında konuşma yapmayı gerektiren öğrenme ortamlarında sıklıkla kaygı yaşamaktadırlar (Russell ve Topham vd., 2012). Sosyal kaygılı öğrenciler bu gibi durumlarda güvenlik davranışlarına (örn. konuşma öncesinde prova yapmak, ezber yapmak) veya kaçınma gibi işlevsiz davranışlara başvurarak kaygılarıyla baş etmeye çalışmaktadırlar (Russell ve Topham vd., 2012; Tillfors ve Furmark, 2007). Yaşadıkları yoğun kaygı ve etkisiz baş etme davranışları, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini olumsuz etkilemektedir (Russell ve Topham vd., 2012). Van Ameringen vd. (2003)'nin kaygı bozukluklarına sahip yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ise özellikle sosyal kaygının, okulu erken bırakma davranışı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Sosyal kaygı, sosyal yaşamı ve akademik faaliyetleri olumsuz etkilemenin yanı sıra kişilerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde mesleki açıdan da sorun yaşamalarına yol açarak işteki verimliliklerinin azaltmakta (Wittchen vd., 2000) ve kariyerlerinde yükselmelerinin önüne geçebilmektedir (Wittchen ve Fehm, 2003).

Özetle, sosyal kaygının bireylerin sosyal ilişkilerinden iş yaşamlarına kadar hayatlarının birçok alanını olumsuz etkilediği; ayrıca diğer psikolojik sorunlarla birlikte görüldüğünde bu olumsuz etkilerin daha da artabileceği ifade edilebilir. Özellikle sosyal kaygıyı daha az yoğunlukta deneyimleyen kişilerde dahi bu bozulmaların görülebildiği göz önünde bulundurulduğunda (Fehm vd., 2008), bu sorunun daha fazla kişide işlevsel bozukluklar oluşturması muhtemel görünmektedir.

Bu nedenle sosyal kaygının gelişmesine ve sürmesine katkıda bulunan faktörleri anlamak, günlük yaşamdaki bozulmalarla mücadele etmek için oldukça önemlidir.

1.1.3. Sosyal Kaygının Etiyolojisi

Yapılan etiyolojik çalışmalarda sosyal kaygının gelişimine yol açan tek bir faktör yerine birden çok risk ve koruyucu faktörün etkileşimine vurgu yapıldığı görülmektedir (Brook ve Schmidt, 2008; Spence ve Rapee, 2016). Bu bölümde sosyal kaygının gelişiminde rol oynayan genetik, mizaç, ebeveynlerin rolü ve olumsuz yaşam olayları gibi etiyolojik faktörlere yer verilmiştir.

1.1.3.1. Genetik Faktörler

Sosyal kaygının etiyolojisinde rol oynayan önemli faktörlerden birisi genetik faktörlerdir. Özellikle sosyal kaygılı bireylerin yakın akrabalarında görülen sosyal kaygı oranları ve ikizlerle gerçekleştirilen çalışmalar genetik faktörlerin sosyal kaygıyla olan ilişkisi hakkında bilgi vermektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, sosyal kaygılı kişilerin birinci derece yakınlarında sosyal kaygı görülme oranlarının sosyal kaygısı olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Isomura vd., 2014). Bununla birlikte Scaini vd. (2014)'nin ikiz çalışmalarını inceleyerek yaptıkları meta-analiz çalışmasında genetik faktörlerin çocuklardaki sosyal kaygı varyansının %54'ünü açıkladığı, yetişkinlerde ise bu oranın %27 olduğu ortaya konulmuştur.

1.1.3.2. Mizaç

Sosyal kaygıda mizacın genellikle davranışsal ketlenme bağlamında incelendiği görülmektedir. Bir mizaç türünü temsil eden davranışsal ketlenme, bebeklerin ve çocukların yeni durumlarla veya kişilerle karşılaştıklarında verdikleri tepkilerle karakterize olan bir kavramdır (Fox vd., 2005). Davranışsal ketlenmeye var olan aktivitenin durması, yeni durumlarla ve kişilerle etkileşime girmenin uzun sürmesi, kaçınma, geri çekilme, izolasyon ve bakım veren kişiye yakınlık gibi davranışlar örnek verilebilir (Mick ve Telch, 1998). Yapılan araştırmalarda çocuklukta var olan davranışsal ketlenmenin ilerleyen yıllarda sosyal kaygı riskini arttırdığı ortaya konmuştur (Hayward vd., 1998; Mick ve Telch, 1998). Yapılan bir meta analiz

alışmasında ise davranışsal ketlenme ile sosyal kaygı geliştirme riski arasında güçlü ilişkiler bulunmuş ve çocuklukta davranışsal ketlenmeye sahip olmanın sosyal kaygı riskini yaklaşık yedi kat arttırdığı belirlenmiştir (Clauss ve Blackford, 2012).

1.1.3.3. Ebeveynlerin Rolü

Çocukluk yıllarında ebeveyn-ocuk etkileşimi çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesi için oldukça önemlidir. Sosyal kaygının genellikle çocukluk ve ergenlik yıllarında başladığı düşünüldüğünde, sosyal kaygının gelişiminde ebeveynlerin rolü önemli hale gelmektedir (Spence ve Rapee, 2016). Yapılan çalışmalarda sosyal kaygılı bireylerin ebeveynlerini aşırı korumacı, reddedici, duygusal sıcaklıktan yoksun (Knappe vd., 2009; Knappe vd., 2012; Spokas ve Heimberg, 2009), başkalarının düşüncelerine aşırı önem veren (Bruch, 1989) ve daha az sosyal kişiler olarak (Anhalt ve Morris, 2008) algıladıkları bulunmuştur. Özellikle aşırı korumacı anne tutumlarının üniversiteye başlama gibi sosyal açıdan stres verici bir durumda, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarındaki artışı öngördüğü ortaya konmuştur (Spokas ve Heimberg, 2009).

Ebeveynlerin psikolojik bir soruna sahip olması sosyal kaygı ile ilişkili bulunan bir diğer faktördür (Lieb vd., 2000). Özellikle sosyal kaygılı bir ebeveyne sahip olmak sosyal kaygı geliştirme olasılığını arttırmaktadır (Lieb vd., 2000; Knappe vd., 2009). Bireyler sosyal durumlardaki korku ve kaçınmayı sosyal kaygılı ebeveynlerinden model alarak öğrenebilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000). Sonuç olarak ebeveynlerin ocuk yetiştirme tarzları ve ruh sağlığı sosyal kaygının gelişimine zemin hazırlayabilmektedir.

1.1.3.4. Olumsuz Yaşam Olayları

Sosyal kaygının gelişimine neden olan risk faktörlerinden bir diğeri olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmaktır (Spence ve Rapee, 2016). Olumsuz yaşam olaylarını temel alan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmalarda özellikle çocukluk çağında yaşanan olumsuz yaşantılara vurgu yapıldığı görülmektedir. Çocuklukta yaşanan olumsuz ve stresli yaşam olayları olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Brook ve Schmidt, 2008). Sosyal kaygının erken başlangıçlı bir sorun olduğu göz önüne alındığında, çocukluk çağında yaşanan olumsuz ve stresli

yaşantılar sosyal kaygının başlangıcı için tetikleyici bir faktör olabilir (Marteinsdottir vd., 2007). Bununla birlikte sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygılı olmayan bireylere kıyasla ebeveynlerden ayrılma, ebeveynlerin evlilikteki çatışmaları, cinsel istismar, aile içi şiddet gibi olumsuz çocukluk yaşantılarını daha fazla yaşadıkları bulunmuştur (Bandelow vd., 2004). Ayrıca bu kişiler çocuklukta daha fazla duygusal ihmal (Spinhoven vd., 2010) ve duygusal istismar (Nanda vd., 2016) yaşadıklarını belirtmektedirler.

Öst (1985) yaptığı çalışmada sosyal kaygılı bireylerin % 56,3'nün sosyal kaygılarının başlangıcını çocuklukta yaşadıkları travmatik veya olumsuz yaşantıların ardından gelişen koşullanma deneyimi ile açıkladıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla sosyal kaygının gelişiminde geçmişte yaşanan travmatik sosyal deneyimler de önemli bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda, sosyal kaygılı kişilerin geçmişte olumsuz sosyal deneyimlere ilişkin anılara sahip oldukları (Norton ve Abbott, 2016; Hackmann vd., 2000; Stemberger vd., 1995) ve çocuklukta daha fazla alay edilme yaşantısı bildirdikleri bulunmuştur (McCabe vd., 2010). Bununla birlikte Erwin vd. (2006)'nin yaptıkları araştırmada, sosyal kaygılı kişilerin geçmişte yaşadığı alay edilme ve eleştirilme gibi olumsuz sosyal olayları hatırlarken bu olaylara aşırı uyarılma ve kaçınma gibi travmatik tepkiler verdikleri belirlenmiştir. Yaşanılan bu travmatik sosyal deneyimler olumsuz inançlar ve imgeler yoluyla sosyal kaygının sürmesine zemin hazırlayabilmektedir (Norton ve Abbott, 2016). Hackmann vd. (2000)'nin sosyal kaygılı kişilerle yaptıkları araştırmada da benzer şekilde bu kişilerin geçmiş dönemlerde yaşanan olumsuz sosyal olaylarla ilişkili tekrarlayan olumsuz benlik imgelerine sahip oldukları bulunmuştur. Buna göre sosyal kaygının başlangıç zamanı ile bağlantılı olan bu sosyal deneyimlerin, kişilerin olumsuz benlik imgeleri geliştirmelerine yol açarak sosyal kaygıları üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Sonuç olarak geçmişte deneyimlenen sosyal travmatik olayların kişilerin bilişsel süreçlerini olumsuz etkileyerek sosyal kaygılarının gelişimine ve sürmesine neden olduğu söylenebilir.

1.1.4. Sosyal Kaygının Bilişsel Davranışçı Modelleri

Sosyal kaygının açıklanmasına yönelik çok sayıda model ortaya konmuştur (Hofmann, 2007; Kimbrel, 2008; Moscovitch, 2009). Ortaya konan modellerden en

çok kabul görenleri ve en yaygın olarak kullanılanları Clark ve Wells (1995) ile Rapee ve Heimberg (1997)'in modelleridir. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde Clark ve Wells (1995) ile Rapee ve Heimberg (1997)'in bilişsel sosyal kaygı modelleri ele alınarak açıklanmıştır.

1.1.4.1. Clark ve Wells'in Sosyal Kaygı Modeli

Clark ve Wells (1995)'in modeli, sosyal kaygılı kişilerin sosyal durumları tehdit edici olarak değerlendirmelerine neden olan olumsuz inançlara ve bu inançları sürdüren bilişsel süreçlere odaklanan bir sosyal kaygı modelidir. Bu modele göre, sosyal kaygılı kişiler benlikleri ve sosyal yaşantılarına ilişkin, sosyal durumları tehlikeli olarak algılamalarına yol açan bazı temel varsayımlar geliştirirler. Bu varsayımlar üç temel başlık altında sınıflandırılmaktadır (Clark, 2001);

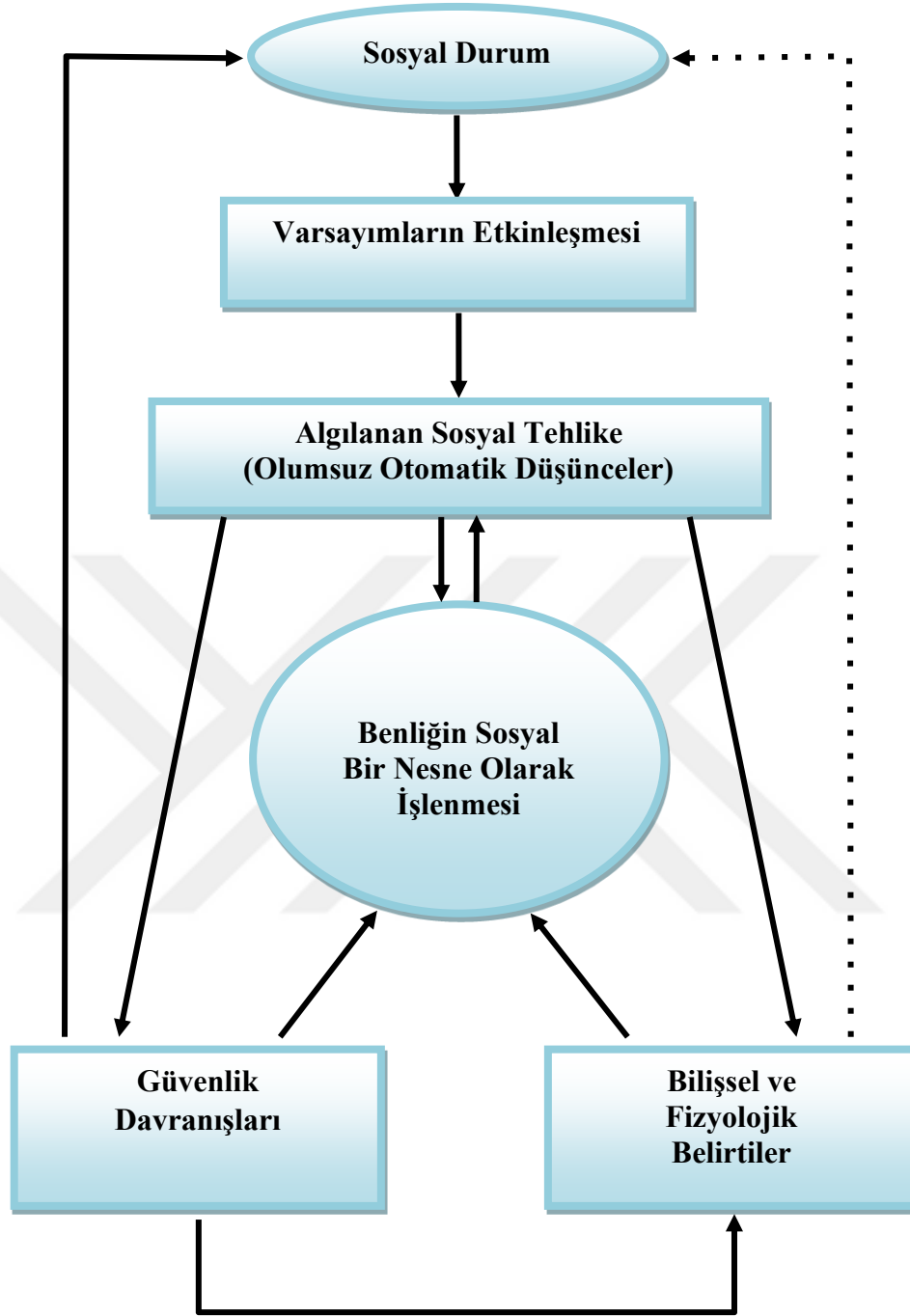
➤ Sosyal performansa konusunda aşırı yüksek standartlar: *“Hiçbir zayıflık belirtisi göstermemeliyim”, “Her zaman zeki ve akıcı konuşmalıyım”, “Sadece diğer insanlar durakladığında konuşmalıyım”, “Her zaman söyleyecek ilginç bir şeylerim olmalı”.*

➤ Belirli bir şekilde performans göstermenin sonuçlarına ilişkin koşullu inançlar: *“Biriyle aynı fikirde olmazsam, aptal olduğumu düşünürler/beni reddederler”, “Ellerim titrerse/yüzüm kızarırsa/diğer kaygı belirtileri gösterirsem, insanlar beceriksiz/tuhaf/aptal olduğumu düşünürle”, “Sessiz olursam, insanlar sıkıcı olduğumu düşünürler”, “İnsanlar beni tanırsa, benden hoşlanmazlar”.*

➤ Benlikle ilgili koşulsuz olumsuz inançlar: *“Ben tuhafım/farklıyım”, “Ben sevimsizim/kabul edilemezim”, “Ben sıkıcıyım”, “Ben aptalım”, “Ben farklıyım”.*

Bu gibi inançlar, kişilerin sosyal durumları tehlikeli ve olumsuz bir şekilde değerlendirmelerine neden olmaktadır (Clark, 2001). Sosyal durumları tehlikeli ve olumsuz olarak algılayan bireyler ise bu tür durumlarda kaygılanmaya başlayarak bir kısır döngüye girmektedirler (Clark ve Wells, 1995).

Clark ve Wells (1995)'in sosyal kaygı modelinde, bireylerin sosyal durumlara ilişkin olumsuz inançlarını devam ettirerek sosyal kaygılarının sürmesine neden olan dört süreç üzerinde durulmaktadır. Sosyal kaygılı kişinin sosyal bir duruma girdiğinde gerçekleşen süreçler Şekil 1'de gösterilmektedir (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2004).



Şekil 1. Clark ve Wells'in sosyal kaygı modeli

Clark ve Wells (1995)'in ele aldığı bu süreçlerden ilki kendine odaklı dikkat sürecidir. Sosyal kaygılı bireyler diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme olasılıklarının olduğu durumlarla karşılaştıklarında, dikkatlerini kendi üzerlerine odaklayarak kendilerini detaylı bir biçimde gözlemlemeye başlarlar. Dikkatleri yaşadıkları kaygı belirtileri üzerine odaklı olduğu için diğer insanların tepkilerini

yeterince iyi bir şekilde gözlemleyemezler. Bununla birlikte bu süreçte elde ettikleri içsel bilgiler aracılığıyla kendileriyle ilgili bir izlenim oluşturma sürecine girerler. Oluşturdukları bu izlenim, başkalarının onları nasıl gördüğünü ve onlar hakkında ne düşündüğünü yansıtan; çoğunlukla çarpıtılmış, gerçekçi olmayan ve abartılı biçimde olumsuz bir görüntü (imge) içermektedir. Örneğin kişi sosyal bir durum sırasında ellerinin titrediğini hissedebilir. Bu dışarıdan fark edilmemesine ya da küçük bir titreme olarak gözlemlenmesine rağmen sosyal kaygılı kişi ellerinin çok şiddetli bir biçimde titrediğini varsayabilir. Bu gibi olumsuz ve abartılı izlenimler, kişinin var olan olumsuz inancıyla uyumlu bir görüntü çizdiği için sosyal kaygılı birey tarafından doğru olarak kabul edilmektedir. Sonuç olarak bu kişiler başkalarının onları nasıl gördüklerini diğer insanları gözlemleyerek değil kendileri ile ilgili oluşturdukları hatalı ve olumsuz izlenimler yoluyla tahmin etmektedir (Clark ve Wells, 1995).

Clark ve Wells (1995)'in ele aldığı ikinci süreç olumsuz inançların ve sosyal kaygının sürmesine yol açan güvenlik davranışlarıdır. Sosyal kaygılı bireyler olumsuz değerlendirilme olasılıklarını azaltmak için sosyal durumlarda birçok güvenlik davranışı sergileyebilmektedir. Örneğin başkalarıyla göz teması kurmaktan kaçınmak, az konuşmak, bir sunum öncesi söyleyeceklerini prova etmek, topluluk içinde telefonla ilgilenmek gibi davranışlar güvenlik davranışları olarak ele alınmaktadır (Heimberg vd., 2014; Wells, 2004). Sosyal kaygılı kişiler bu güvenlik davranışlarının kaygılarını azaltma ve performanslarını arttırmada yararlı olduğuna inansalar da aslında bu davranışlar daha kaygılı ve ilgisiz görünmelerine neden olmaktadır (McManus vd., 2008). Aynı zamanda bu tür davranışlar sosyal ortamlarda olumlu yaşantılar deneyimlemelerinin önüne geçerek (Schneier ve Goldmark, 2015), hem hatalı inançlarının çürütülmesini engellemekte hem de ortaya çıkmasından korktukları olayların ya da durumların yaşanma olasılığını arttırmaktadır. Örneğin elindeki titremeyi gizlemek için tutmuş olduğu bardağı sıkıca kavrayan sosyal kaygılı bir kişi, elinin daha fazla titremesine neden olabilmektedir (Clark ve Wells, 1995). Dolayısıyla, güvenlik davranışlarının kullanımı bireylerin olumsuz inançlarını pekiştirerek sosyal kaygılarının sürmesine neden olabilmektedir.

Modelde üçüncü olarak ele alınan süreç ise kaygı sonucunda ortaya çıkan performans eksiklikleri ile bu durumun başkalarının düşünce ve davranışlarına olan etkileri üzerinedir (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygılı bireyler kaygılarının onları

olumsuz etkileyebileceğinden korkmaktadırlar. Gerçekten de kaygı kişilerin kızarma, titreme gibi kaygı belirtileri göstermelerine neden olabilmektedir. Bununla birlikte kişilerin dikkatlerini kendi üzerlerine yönelterek kendilerini izlemeye başlaması, buna bağlı olarak çevreleriyle olan etkileşimlerinin azalması ve sergiledikleri güvenlik davranışları diğer insanlar tarafından daha soğuk ve içe dönük olarak algılanmalarına yol açabilmektedir (Clark ve Wells, 1995).

Clark ve Wells (1995)'in sosyal kaygı modelinde yer alan son süreç ise sosyal bir duruma girmeden hem önce hem de sonra ortaya çıkan beklenti ve olay sonrası işleme sürecidir. Sosyal kaygılı bireyler sosyal bir duruma girmeden önce sosyal yaşantı sırasında yaşanabilecek olasılıkları gözden geçirirler ve giderek kaygıları artmaya başlar. Bu süreçte kişiler olabilecek olumsuz durumları düşünme sürecine girer. Bunun sonucunda sosyal kaygılı kişi sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Sosyal bir ortama girmek durumunda kaldığında ise başarısız olacağını düşünür ve diğer insanlardan gelen onaylanma ipuçlarını yeterince fark edemez. Ayrıca, sosyal kaygılı kişinin sosyal bir durumda diğer insanlar tarafından onaylanıp onaylanmadığı belirsiz olduğunda, kişiler sosyal durumdan sonra yaşadıkları sosyal deneyimi zihinlerinde detaylı bir şekilde gözden geçirirler. Bu gözden geçirme sürecinde, kişinin olumsuz benlik algısı daha belirgin hale gelir ve kişi yaşadığı sosyal deneyimi gerçekte olduğundan daha olumsuz bir şekilde değerlendirir. Sonuç olarak, bu süreçte sosyal kaygılı kişilerin hem kendileri hem de sosyal yaşantılarına yönelik olumsuz inançları pekişir ve sosyal kaygıları devam eder (Clark ve Wells, 1995).

1.1.4.2. Rapee ve Heimberg'in Sosyal Kaygı Modeli

Rapee ve Heimberg (1997)'in ortaya koydukları sosyal kaygı modeli, sosyal kaygının oluşumuna ve sürmesine yönelik açıklama sunan bir diğer model olarak ele alınmaktadır. Bu modele göre sosyal kaygılı bireyler diğer insanlar tarafından değerlendirileceklerini düşündükleri için korkmaktadırlar. Çünkü sosyal kaygılı bireyler için başkaları tarafından sevilme ve onaylanmak önemlidir. Dolayısıyla diğer insanlar tarafından değerlendirilme durumu onlar için tehdit edici hale gelmektedir (Heimberg vd., 2014).

Rapee ve Heimberg (1997)'in modelinde ele alınan ilk süreç algılanan izleyicidir. Modele göre sosyal kaygılı kişiler için sosyal bir durum, etraflarındaki kişi

ya da kişilerin kendilerini izlediklerine dair bir algıya kapılmalarıyla başlar (Heimberg vd., 2014). Sosyal kaygılı bireyler sosyal durumlarda kendini izlediğini düşündüğü kişileri tehdit edici olarak algılar ve olumsuz değerlendirilme tehdidi ile karşı karşıya kalır. Sosyal kaygının ortaya çıkması için izleyici ile doğrudan etkileşimde bulunulması şart değildir (Rapee ve Heimberg, 1997). Örneğin dışarda yürürken sosyal kaygılı birey hakkında olumsuz düşünme potansiyeli olan herhangi bir kişi, sosyal kaygılı bireyi fark etmese dahi izleyici olarak kabul edilebilir (Heimberg vd., 2014). İzleyicilerin ve olumsuz değerlendirilme olasılığının olduğu durumlar, sosyal bir durum olarak kabul edilir (Rapee ve Heimberg, 1997).

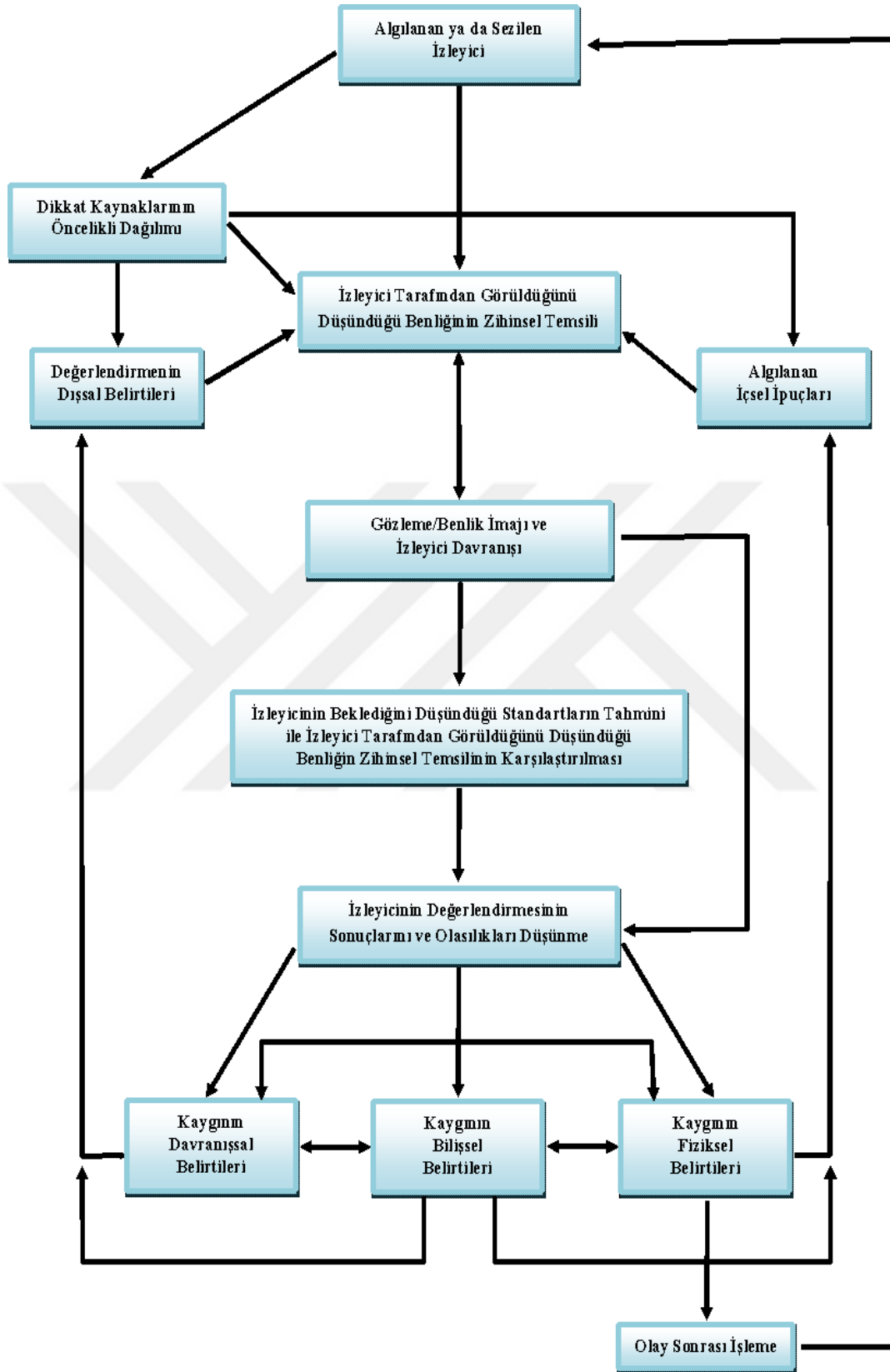
Sosyal bir durum sırasında, sosyal kaygılı bireyler izleyicilerin gözünde nasıl görüldüklerine dair varsayımlarıyla ilgili olarak zihinlerinde bir temsil oluştururlar (Rapee ve Heimberg, 1997). Diğer insanların sosyal kaygılı kişiyi nasıl gördüğüyle ilişkili olan bu zihinsel temsil, çoğunlukla kişinin gerçekçi görüntüsünden ziyade çarpıtılmış bir görüntüsünü yansıtmaktadır. Bu zihinsel temsilin oluşmasında etkisi olan birçok faktör vardır. Öncelikle bireyin uzun süreli hafızasında yer alan diğer insanların geri bildirimlerine, bireyin gerçek görüntülerine ve geçmişteki deneyimlerine bağlı temel bir görüntüsü vardır. Bu zihinsel temsil sosyal durumda iç veya dıştan gelen yeni bilgilerle sürekli değişir ve güncellenir. Bununla birlikte sosyal kaygılı bireyin dikkatini daha çok olumsuz bilgilere yöneltmesinden dolayı oluşturulan bu zihinsel temsil de kişinin olumsuz özelliklerine yönelir ve bu özelliklerin abartılmış bir görüntüsünü içerir (Heimberg vd., 2014; Rapee ve Heimberg, 1997). Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin gösterdiği kızarma ve terleme gibi kaygı belirtileri de oluşturulan zihinsel temsili etkiler (Heimberg vd., 2014; Rapee ve Heimberg, 1997).

Rapee ve Heimberg (1997)'in modelinde ele alınan bir başka önemli süreç dikkat kaynaklarının yöneltilmesidir. Sosyal kaygılı bireyler dikkatlerini dış sosyal tehdide yöneltmektedir. Bununla birlikte dikkat kaynakları aynı zamanda kişinin oluşturduğu benliğin zihinsel temsiline ve benliğin algılanan olumsuz değerlendirilebilecek özelliklerine de kaydırılmaktadır. Bu şekilde sosyal kaygılı birey hem dış tehdidi ve benliğinin tehdit oluşturabilme olasılığı bulunan özelliklerini izlemek durumunda kalmakta hem de sosyal görevleri yerine getirmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla bu çoklu dikkat yönelimi karmaşık görevler sırasında kişinin daha düşük

bir sosyal performans sergilemesine yol açabilmektedir (Heimberg vd., 2014; Rapee ve Heimberg, 1997).

Bu süreçte sosyal kaygılı bireyler izleyicinin kendisinden beklediği performans standardına ilişkin birtakım varsayımlarda bulunur. Bir başka ifadeyle izleyicinin gördüğü varsayılan benliğin zihinsel temsili ile izleyicinin beklediği performans standardını kıyaslar. Bu şekilde kişi performansının varsayılan izleyici standardını karşılayıp karşılamadığını belirlemektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal kaygılı bireyler, izlendiğini düşündüğü kişilerin onlardan yüksek düzeyde performans beklediklerine ve kendi performanslarının bu beklentileri karşılamayacağına ne kadar çok inanırlarsa, hem olumsuz değerlendirilme hem de olumsuz sonuçların gerçekleşme ihtimali de o ölçüde artar (Heimberg vd., 2014).

Rapee ve Heimberg (1997)'in modelinde olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının temel bir faktörü olarak kabul edilmektedir. Buna göre sosyal kaygılı bireyler izleyiciler tarafından olumsuz değerlendirileceğini ve bunun olumsuz sonuçlarının olacağını düşünmektedirler. Dolayısıyla böyle bir değerlendirme kişinin kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Kaygı, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtilerden oluşmaktadır. Bunlar kişilerin gösterdiği fiziksel tepkileri, olumsuz inançları ve kaçınma gibi davranışları içermektedir. Bu belirtiler de kişinin oluşturduğu benliğin zihinsel temsilini olumsuz etkileyerek bir kısır döngü oluşturmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu modelde sosyal kaygılı bireylerin girdikleri süreçler Şekil 2'de gösterilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997; Heimberg vd., 2014).



Şekil 2. Rapee ve Heimberg'in sosyal kaygı modeli

1.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı durumlarda var olan alternatif yolların farkında olmasını, bu durumlara uyum sağlama istekliliğini ve esnek olma konusundaki özyeterlilik inancını içeren bir kavramdır (Martin ve Rubin, 1995). Canas vd. (2006) bilişsel esnekliğin, kişinin bilişsel işlem stratejilerini içinde bulunduğu çevresel durumlara ve koşullara göre uyarlayarak davranışlarını düzenleyebilme becerisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dennis ve Vander Wal (2010) da benzer şekilde, bilişsel esnekliğin değişen çevresel durumlara ve koşullara uyum sağlayabilmek amacıyla bilişsel stratejileri değiştirebilme yeteneği olduğunu belirtmişlerdir. Ionescu (2012)'ya göre bir beceriden daha çok bilişsel bir özellik olan bilişsel esneklik, bilişsel süreçlerin dinamik bir niteliğidir ve dikkat, algı gibi farklı sistemlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Diamond (2013) ise bilişsel esnekliği her zamankinden farklı düşünebilme, farklı bakış açılarına sahip olabilme ve duruma uyum sağlayabilme yetilerini içeren bir kavram olarak tanımlamıştır. Bilişsel esnekliğe yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde bilişsel esnekliğin; içinde bulunulan çevresel durum ve koşullara uyum sağlayabilmek için bilişsel stratejiler arasında geçiş yaparak farklı düşünebilme, zorlayıcı durumları kontrol edilebilir olarak algılama, karşılaşılan durumları açıklarken birden fazla alternatif seçeneği fark edebilme ve zor durumlarda alternatif çözüm yolları üretebilme becerilerini kapsayan bilişsel bir özellik olduğu ifade edilebilir. Bu da bilişsel esnekliğin değişen durumlara uyum sağlayabilmek ve karşılaşılan sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmek için kritik bir bilişsel beceri olduğunu göstermektedir.

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, stres oluşturan durumlarla başa çıkmada daha işlevsel yöntemler kullanan (Dennis ve Vander Wal, 2010; Buğa vd., 2018), farklı çözüm yolları üretebilen (Ionescu, 2012) ve kişilerarası iletişimlerde kendine güvenen kişiler olarak betimlenmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlilikleri (Demirtaş, 2020) ile problem çözme becerileri yüksektir (Bilgin, 2009). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler ise karşılaştıkları sorunlara olumsuz yaklaşan, sorunları çözme konusunda kendilerine güvenmeyen (Bedel ve Ulubey, 2015), katı, değişiklik yapmakta ya da alternatif yöntemler üretmekte zorlanan (Anderson, 2002) ve gerektiğinde düşüncelerini kolayca değiştiremeyen kişilerdir (Stevens, 2009). Bilişsel esnekliğin

düşük olması, bireyleri psikolojik sorunlara daha yatkın hala getirebilmektedir (Berdan ve Sütçigil, 2023; Grant ve Chamberlain, 2023).

Katılık, psikolojik sorunlarda rol oynayan faktörlerden biri olarak görülmektedir (Morris ve Mansell, 2018). Bilişsel modele göre psikolojik sorunların temelinde katı, işlevsel olmayan ve çarpıtılmış inançlar yer almaktadır (Beck ve Dozois, 2011). Bu yaklaşıma göre bilişsel değişiklik, değişim için kritik bir bileşendir (Türkçapar, 2007). Dolayısıyla günümüzde en çok araştırılan psikoterapi yöntemlerinden biri olan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temel amaçlarından biri kişiye esnek bir bakış açısı kazandırarak katı, işlevsel olmayan ve çarpıtılmış olan inançlarını daha işlevsel ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olmaktır (Beck ve Dozois, 2011; Türkçapar, 2007). Başka bir deyişle, bireylerin daha esnek bir düşünce sistemi geliştirerek bilişsel işlem stratejilerini yeniden değerlendirmeleri ve alternatiflerin farkına varmaları beklenmektedir. Bu sayede, içinde bulundukları durumları daha işlevsel ve gerçekçi biçimde değerlendirerek uyum sağlamaları ve yaşadıkları psikolojik belirtilerin azaltılması amaçlanmaktadır. Bu yaklaşımlarda temel amaç bireylere düşüncelerini değiştirebilme becerisi yani bilişsel esneklik kazandırmaktır.

1.2.1. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Kaygı

Bilişsel modele göre sosyal kaygının temelinde sosyal yaşantılara yönelik işlevsel olmayan inançlar yer almaktadır. Sosyal kaygılı bireyler sosyal durumlarda utanılacak bir şey yapacakları, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri, gülünç duruma düşecekleri ve reddedilecekleri ile ilgili olumsuz inançlara sahiptirler (Clark ve Wells, 1995). Bu gibi işlevsiz inançlar kişilerin olumsuz yorum yanlılığı geliştirmelerine neden olarak sosyal durumlarla ilgili tehdit algısını güçlendirmekte ve kaygılarını arttırmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygılı kişiler karşılaştıkları sosyal durumlarda esnek olmayan bir bakış açısına sahip olmaktadır (Everaert vd., 2018). Başka bir deyişle, bu kişiler sosyal yaşantılara ve benliklerine ilişkin işlevsiz inançlarına katı bir şekilde inanmakta ve bu düşünceleri değiştirmekte güçlük çekmektedirler. Sonuçta sosyal durumlarla ilgili esnek olmayan bu değerlendirmeler sosyal kaygının oluşması ve sürmesine katkıda bulunmaktadır (Arlt vd., 2016).

Bilişsel esnekliğin düşük olması sosyal bakımdan çeşitli olumsuzluklarla ilişkilidir. Örneğin bilişsel esnekliği düşük olan bireyler tıpkı sosyal kaygılı bireyler gibi sosyal etkileşim gerektiren durumlarda düşük özyeterliliğe sahiptir (Martin ve Anderson, 1998). Ayrıca sosyal uyum düzeyleri (Curran, 2018) ve sosyal problem çözme becerileri zayıftır (Buğa vd., 2018; Stevens, 2009). Bu olumsuz sosyal sonuçlar, kişileri sosyal kaygıya karşı savunmasız hale getirebilir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin yüksek olmasının sosyal kaygıya karşı koruyucu bir faktör olarak rol oynayabileceği söylenebilir.

1.2.2. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar

Dağ ve Gülüm (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının sosyal kaygıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun sosyal kaygıyı yordadığı bulunurken alternatifler alt boyutunun sosyal kaygıyla anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Tolan ve Kara (2023) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ile genel özyeterlilik ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgular sosyal kaygı ve bilişsel esneklik arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin sosyal kaygı ve genel özyeterlilik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Liu vd. (2022) ergenlerle yaptıkları çalışmada akran zorbalığı ve sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda, sosyal kaygı ve bilişsel esneklik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin akran zorbalığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Kırca vd. (2024) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal kaygının iki temel belirtisi olan olumsuz değerlendirme korkusu ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Buna göre hem olumsuz değerlendirme korkusu hem de etkileşim kaygısı bilişsel esneklikle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu bilişsel esnekliği, bilişsel esneklik ise etkileşim kaygısını negatif yönde yordamıştır. Sonuç olarak

bilişsel esnekliğin olumsuz değerlendirilme korkusu ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Clarke ve Kiropoulos (2021)'un üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ise nevrotiklik ile çeşitli psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin nevrotiklik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik, yaşamın birçok anında var olan bir durumdur. Örneğin bireyler yeni insanlarla tanışırken, önemli bir sınava girerken veya iş görüşmesine giderken belirsizliklerle karşılaşabilmektedirler. Belirsizlik, gelecek ile ilgili bilgilerin yetersiz olması durumunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam vd., 2014). Başka bir deyişle, bir olayın olası sonuçlarıyla ilgili yeterli bilgiye sahip olunamaması olarak ifade edilebilir. Budner (1962)'e göre ise belirsizlik, yeteri kadar ipucu olmaması nedeniyle kişilerin sınıflandıramadıkları durumlar olarak tanımlanmaktadır. Bunlar; bilindik ipuçları içermeyen yeni durumları (yenilik), birçok ipucunun olduğu karmaşık durumları (karmaşıklık) ve farklı ipuçların farklı anlamlarının olduğu çelişkili durumları (çözumsuzlük) kapsamaktadır. Buna göre kişiler belirsizliği tehdit olarak değerlendirdiklerinde, boyun eğme ve inkâr olmak üzere iki tür tepkide bulunmaktadır. Boyun eğmede kişi belirsiz durumun değiştirilemeyeceğini kabul ederken, inkârda durum kişinin isteğine uygun bir şekilde çarpıtılmaktadır. Bu tepkilerin yenilik, karmaşıklık ve çözumsuzlük gibi belirsiz durumlarda meydana gelmesi ise belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını ortaya çıkarmaktadır (Budner, 1962).

Freeston vd. (1994)'ne göre belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içeren bilgilere duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde tepkide bulunmayı ifade eden bir kavramdır. Ladouceur vd. (2000) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bireylerin belirsizlikle ilgili öznel yorumlara sahip olduğuna vurgu yaparak belirsiz durumlara, bu durumların ortaya çıkma ihtimalinden veya sonuçlarından bağımsız olarak olumsuz tepkide bulunma eğilimi olarak tanımlamıştır. Dugas vd. (2001) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, gerçekleşme olasılığı düşük olsa bile olumsuz bir olayın

gerçekleşebileceğini kabul edilemez olarak değerlendirme eğilimi olarak açıklamıştır. Carleton vd. (2007) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, ileriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. İleriye dönük kaygı boyutu, gelecekte gerçekleşebilecek olasılıklara karşı kaygılanmayı içerirken; engelleyici kaygı boyutu, belirsizliği azaltmak için sergilenen, belirsizlik karşısında hareketsiz kalma veya kaçınma gibi davranışları içermektedir. Özetle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik karşısında olumsuz sonuçların olasılığını abartılı olarak değerlendirmek, belirsizliği olumsuz olarak algılamak ve belirsizliğe olumsuz tepkide bulunmakla ilgili bir özellik olduğu söylenebilir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler belirsizliği kabul edemeyerek belirsizliğe karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde olumsuz tepkilerde bulunabilmektedirler.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan mekanizmalara bakıldığında özellikle bilişsel faktörlerle ilişkisine vurgu yapıldığı görülmektedir. Örneğin Dugas ve Robichaud (2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde belirsizlik ve belirsizliğin sonuçlarıyla ilgili olumsuz inançların olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Buhr ve Dugas (2002) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, kişilerin belirsizliği olumsuz olarak görmelerini sağlayan bir filtreye benzetmiştir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler belirsizliği stresli, üzücü, olumsuzluk içeren, adaletsiz ve kaçınılması gereken bir durum olarak görürler. Jacoby (2020)'e göre belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin belirsizlikle ilgili bu gibi olumsuz temel inançları, belirsiz bilgileri önyargılı olarak değerlendirmelerine ve belirsizlik algılarının artmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla bu kişiler belirsizliği tehdit edici olarak yorumlamakta ve kaygı düzeyleri artmaktadır. Başka bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, belirsiz durumlarla karşılaştıklarında olumsuz bir yorum yanlılığı geliştirerek belirsiz bilgileri daha tehlikeli ve tehdit edici bir şekilde değerlendirmektedir (Oglesby vd., 2016). Bununla birlikte bireyler belirsizliği azaltmak için kesinlik arayıcı davranışlar sergilemekte (örn. güvenlik davranışları, kontrol etme) veya belirsiz durumlardan kaçınmaktadırlar. Bu durum ise uzun vadede belirsizlikle ilgili olumsuz inançların pekişmesine yol açmaktadır (Jacoby, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, literatürde sıklıkla aşırı endişe ile ilişkilendirilen (Dugas vd., 2004; Dugas vd., 2001; Ladouceur vd., 2000) ve yaygın kaygı bozukluğunda rol oynayan önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Gentes ve

Ruscio, 2011). Bununla birlikte pek çok çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın kaygı bozukluğunun yanı sıra obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, panik bozukluk ve agorafobi gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok psikolojik sorunun gelişimine ve sürmesine katkıda bulunan tanı ötesi bir faktör olabileceği öne sürülmektedir (McEvoy vd., 2019; McEvoy ve Mahoney, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu sorunlardan birisinin de sosyal kaygı olduğu söylenebilir. Sosyal kaygılı bireylerin, sosyal ortamlara girerken ya da bu ortamlarda bulunurken karşılaşılabilecekleri belirsizlikleri olumsuz yorumlamalarının ve bu belirsizliklere tahammül edememelerinin, yaşadıkları kaygı ve korkuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Kaygı

Kaygı ve belirsizlik birbirleriyle yakından ilişkili iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Carleton (2012)'a göre kaygı, gelecekte meydana gelebilecek olası tehdit edici duruma yönelik olarak ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Gelecekteki bu tehdit edici durum ve bu durumun sonuçları doğası gereği belirsizlik içerdiğinden, kaygıya yol açmaktadır (Carleton, 2012). Belirsizlik, kaygının önemli bir parçasıdır. Belirsizliğin varlığı, bir durumun olduğundan daha tehdit edici şekilde algılanmasına yol açarak kaygı düzeyini arttırmakta ve bireyin daha fazla güvenlik davranışına başvurmasına neden olabilmektedir (Reuman vd., 2015). Belirsizliğin gelecekte gerçekleşebilecek durumlara ilişkin yeterince bilginin olmaması olarak tanımlandığı göz önüne alındığında, tıpkı yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi sosyal ortamlarda da belirsizlikler yaşanması olasıdır. Örneğin arkadaşlarla yapılan buluşmalarda sohbet ederken, yeni birileriyle tanışırken ya da topluluk karşısında konuşma yaparken kişilerin yaşayacakları deneyimler çoğunlukla belirsizlik içerir.

Sosyal durumlardaki belirsizlikleri tehdit edici olarak değerlendirme eğilimini ifade eden olumsuz yorum yanlılıkları, sosyal kaygının gelişimi ve sürmesine yol açan faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Belirsizliğe karşı sergilenen bu olumsuz yorum yanlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve kişilerin yaşadıkları kaygılara katkıda bulunabilmektedir (Oglesby vd., 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğin varlığında kişilerin odağını olumsuz öz-değerlendirmelerine yönelterek dikkat kontrol becerilerini bozmakta ve sosyal kaygılarını arttırabilmektedir (Shen vd., 2024). Sosyal kaygılı kişiler özellikle performansa ilişkin standartların belirsiz olduğu durumlarda, kendi performanslarını küçümseme eğilimi göstermektedirler (Moscovitch ve Hofmann, 2007). Bu durum belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olmasının, belirsiz sosyal durumlarda bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek sosyal kaygının artmasına yol açabileceğini göstermektedir.

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar

Uzun vd. (2025) beliren yetişkinlik döneminde yer alan 18-25 yaş arasındaki gençlerle gerçekleştirdikleri araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem doğrudan hem de ruminatif düşünceler aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur.

Boelen ve Reijntjes (2009) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, sosyal kaygıda rol oynayan bilişsel faktörleri (olumsuz değerlendirilme korkusu, kaygı duyarlılığı, düşük benlik saygısı, patolojik endişe, nevrotizm ve mükemmeliyetçiliğin boyutları) kontrol ederek belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kontrol edilen bilişsel değişkenlerin ötesinde sosyal kaygıyla anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Carleton vd. (2010)'nin yaptıkları çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasındaki ilişki kaygı duyarlılığı, olumsuz değerlendirilme korkusu, olumsuz ve olumlu duygulanım değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutunun sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Li vd. (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasındaki ilişki ruminasyon ve karamsar açıklama tarzı değişkenlerinin aracılık rolüne göre incelenmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki

bulunmuş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Bijsterbosch vd. (2020)'nin yalnızca kadın katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı önemli ölçüde yordadığı belirlenmiştir.

Counsell vd. (2017) yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının sosyal kaygıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin sosyal kaygı puanları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük puanları da artmaktadır. Özellikle belirsizlik karşısında tepkinin engellenmesiyle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu, sosyal kaygının daha güçlü bir yordayıcısı olarak belirlenirken, belirsizliğin adaletsiz algılanmasıyla ilgili alt boyutunun ise sosyal kaygıyı yordamadığı bulunmuştur.

Whiting vd. (2014) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının performans ve etkileşim alt tipleriyle ilişkisini araştırmışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal kaygının hem etkileşim hem de performans alt tipi puanlarına mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve endişe değişkenlerinin ötesinde önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.

1.4. Duygu Düzenleme

Duygular “*öznel deneyim, fizyoloji ve eylem eğilimlerindeki değişiklikleri içeren çok modlu fenomenler*” olarak tanımlanmaktadır (Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Buna göre duygular, bireylerin hayatta kalması ve amaçlarına ulaşmasında etkili olan uyaranlara verilen bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Duyguların güçlü sosyal ilişkiler kurma (Fischer ve Manstead, 2008; Keltner ve Kring, 1998), karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme (Levenson, 1999) ve çevreyle ilgili bilgi verme (Keltner ve Kring, 1998) gibi birçok işlevi bulunmaktadır. Duygusal tepkiler, duruma uygunsuz ve çok yoğun bir şekilde ortaya çıktığında ya da gösterildiğinde zarar verici hale gelebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu nedenle bireyler zarar görmemek ve işlevselliklerinin bozulmaması için ortaya çıkan işlevsiz duygularını düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır.

Duygu düzenleme, bireyin amaçlarına ulaşması için duygularını izlemesini, değerlendirmesini ve dönüştürmesini sağlayan süreçleri içeren bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Cole vd. (1994)'ne göre duygu düzenleme, temel olarak kişinin duygusal tepkilerini çevresel durumlara uygun bir şekilde ayarlayabilme becerisidir. Koole (2009) ise duygu düzenlemeyi “*insanların duygularının kendiliğinden akışını yönlendirmeye çalıştıkları süreçler bütünü*” olarak tanımlamaktadır. Yapılan tanımlardan hareketle duygu düzenlemenin duygusal tepkilerin dengelenmesi ve yönetilmesi süreçlerini ifade ettiği söylenebilir. Bir başka ifadeyle duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları duyguların daha işlevsel hale getirilme süreçlerini içeren bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Gross ve Thompson (2007) duygu düzenlemenin üç temel özelliği olduğunu vurgulamaktadır. İlk olarak, duygu düzenleme sadece olumsuz duyguların değil olumlu duyguların da düzenlenmesini içerir. Örneğin üzücü bir haber vermek zorunda kalan kişi, bu haberi verirken olumlu duygularını azaltarak duygularını düzenleyebilir. İkincisi, duygu düzenleme süreçleri bilinçli gerçekleşebildiği gibi bilinçsiz bir şekilde de gerçekleşebilmektedir. Örneğin kişinin dikkatini üzüntü verici bir durumdan başka bir yere kaydırması, bilinçsiz duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilir. Son olarak, duygu düzenleme süreçleri iyi ya da kötü olarak kabul edilmemektedir. Bunun yerine herhangi bir duygu düzenleme şekli var olan duruma göre iyi ya da kötü olarak işlev görebilmektedir (Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenlemeye ilişkin en yaygın bilinen modellerden biri, Gross (1998)'un ortaya koymuş olduğu süreç modelidir. Bu modele göre duygu düzenleme, duygu üretim sürecinin farklı zaman aralıklarında gerçekleşmekte olup, öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki temel kategoriye ayrılmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995). Öncül odaklı duygu düzenleme duygusal tepki ortaya çıkmadan önce kullanılan stratejileri içerirken, tepki odaklı duygu düzenleme duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejileri içermektedir. İş görüşmesine gidecek bir kişinin, yapacak olduğu iş görüşmesini başarı veya başarısızlık olarak değerlendirmek yerine iş hakkında bilgiler edinebileceği bir fırsat olarak değerlendirmesi, öncül odaklı duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilir. Öte yandan, çocuğunu ilk kez okula bırakacak bir kişinin yaşadığı kaygıyı bastırması ise tepki odaklı duygu düzenleme sürecine örnek olarak verilebilir (Gross, 2002).

Gross (1998)'un süreç modeline göre duygular beş alanda düzenlenebilmektedir. Bunlar; durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonudur (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007).

➤ *Durum Seçimi:* Kişilerin duygularını düzenleyebilmek amacıyla bazı durumlara yaklaşması veya bunlardan uzaklaşmasıdır. Örneğin sınav öncesi gergin bir ortamda arkadaşlarınızla sınava çalışmak yerine eğlenebileceğiniz bir arkadaşınız ile yemek yemek, durum seçimine bir örnektir (Gross, 2002). Özellikle durumun seçilmesinde bir durumun kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçlarını iyi bir şekilde değerlendirmek gerekir. Örneğin sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ortamlardan kaçınması kısa vadede kaygılarını azaltsa da bu durum uzun vadede sosyal olarak daha fazla geri çekilmelerine yol açabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

➤ *Durum Değişikliği:* Duyguları düzenleyebilmek için durumun doğrudan değiştirilmesine yönelik eylemleri içermektedir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Arkadaşlarınızla sınav öncesi sohbet ederken sınav hakkında konuşmak yerine başka bir konudan konuşmayı istemek, durum değişikliğine örnek olarak verilebilir (Gross, 2002).

➤ *Dikkatin Dağıtılması:* Kişinin bir durumda dikkatini yönlendirme biçimlerini ifade etmektedir. Başka bir deyişle, dikkatin durumun belirli bir yönüne çekilmesidir. Dikkatin dağıtılması, konsantrasyon ve ruminasyon dikkat dağıtma yollarına örnek olarak verilebilir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007).

➤ *Bilişsel Değişim:* Duygusal bir tepkiyi değiştirebilmek için durumu değerlendirme şeklini değiştirmektir. Başka bir ifadeyle, duruma yönelik bakış açısının dönüştürülmesidir. Duyguları değiştirmek için düşünceleri değiştirme sürecini içeren bilişsel yeniden değerlendirme, bilişsel değişim stratejilerinden biridir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Örneğin gireceğiniz önemli bir sınavı değerinizin bir göstergesi olarak değil de sadece bir sınav olarak görmek, bilişsel değişime örnek olarak verilebilir (Gross, 2002).

➤ *Tepki Modülasyonu:* Duygunun fizyolojik, deneyimsel ya da davranışsal yönlerini doğrudan değiştirme sürecidir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu ifadesinin engellenmesi anlamına gelen duyguları bastırma, tepki modülasyonu stratejisidir. Örneğin başarısız bir sınavın ardından utanç duygunuzu gizlemek bastırmaya örnektir (Gross, 2002). Bununla birlikte bir kişinin kas gerginliği gibi bedensel tepkilerini

değiştirmek için ilaç alması, gevşeme ve egzersiz çalışmaları yapması veya alkol alması gibi stratejiler de tepki modülasyonuna örnek olarak verilebilir (Gross ve Thompson, 2007).

Gross (1998)'un süreç modeline göre durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması ve bilişsel değişim duygu ortaya çıkmadan önce gerçekleştiği için öncül odaklı duygu düzenleme olarak sınıflandırılırken, tepki modülasyonu duygu ortaya çıktıktan sonra gerçekleştiği için tepki odaklı duygu düzenleme olarak sınıflandırılmaktadır (Gross ve Muoz, 1995).

Bireyler duygularını düzenlerken birçok farklı duygu düzenleme stratejisi kullanabilmektedir. En yaygın olarak kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin başında tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olan bastırma ile öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirme gelmektedir (Gross, 2002). Gross ve John (2003)'a göre duyguların düzenlenmesinde bastırma stratejisini sık kullanan bireyler olumsuz duyguları daha fazla, olumlu duyguları ise daha az deneyimlemektedirler. Duygularını düzenlemek için bu stratejiyi kullanan kişilerin iyi oluş düzeyleri daha düşük olmaktadır. Duyguların düzenlenmesinde yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireyler ise olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları daha az deneyimlemektedirler. Bu stratejiyi kullanan kişilerin iyi oluş düzeyleri ise daha yüksek olmaktadır. Bu bilgilerden hareketle yeniden değerlendirme stratejisinin bastırma stratejisine kıyasla daha uyumlu ve işlevsel olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme stratejilerinin duruma uygun ve esnek kullanımının bireylerin duygularını etkili bir şekilde düzenlemeleri için oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır. Duygu düzenleme süreçlerini etkili kılan, kullanılacak duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliğini değerlendirmek ve birçok seçeneği içinde barındıran esnek bir duygu düzenleme sistemine sahip olmaktır (Gross, 2002). Duygu düzenleme süreçleri çeşitli ve esnek bir şekilde kullanılmadığında ise duyguları düzenlemekte güçlükler yaşanabilmektedir (Cole vd., 1994; Gross ve Muoz, 1995).

1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguları var olan çevresel duruma uygun bir şekilde ayarlamakta ve duyguların etkisini kontrol etmekte zorluk yaşanması olarak

tanımlanmaktadır (Cole vd., 1994). Buna göre duygu düzenleme güçlüğü; duruma uygun bir duygusal tepkinin verilememesi, sadece tek bir duygunun baskın olarak yaşanması veya hiç yaşanmaması, duygusal tepkilerde ani değişikliklerin yaşanması ve duyguları bütünleştirememesi gibi süreçleri kapsamaktadır. Gratz ve Roemer (2004)'e göre ise duygu düzenleme güçlüğü; duyguların fark edilmemesi, anlaşılabilmesi ve kabul edilmemesi, olumsuz duygular deneyimlerken dürtüsel davranışlarda kontrolsüzlüğün olması, arzulanan amaçlara göre davranılamaması ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim boyutlarını içermektedir.

Duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükler bireylerin mesleki verimliliklerini, sosyal ilişkilerini, yaşam kalitelerini ve ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Özellikle duyguların yoğunluğu, süresi, sıklığı ve türü ile ilgili yaşanan sıkıntıların psikolojik sorunların önemli bir özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün travma sonrası stres bozukluğu, madde bağımlılıkları, depresyon, yeme bozuklukları ve somatoform bozukluklar gibi birçok sorunla ilişkili olduğu görülmektedir (Bradley vd., 2011; Berking ve Wupperman, 2012). Bunlara ek olarak duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler, kaygı bozukluklarının gelişmesi ve sürmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Cisler ve Olatunji, 2012; Hofmann vd., 2012). Kring ve Werner (2004)'e göre kaygı bozukluklarına sahip kişiler kaygı veya korku gibi duyguları çok yoğun bir şekilde deneyimlemekte ve bu duyguları yönetmekte güçlük çekmektedirler. McLaughlin vd. (2011)'nin yaptıkları boylamsal bir araştırmada ise duygu düzenleme güçlüklerinin kaygı belirtilerinin gelişiminde risk faktörü olduğu bulunmuştur.

1.5.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, başkaları tarafından değerlendirilme potansiyeli olan durumlarda sürekli ve yoğun korku/kaygı duygularıyla karakterize olan bir sorundur. Yaşanan bu duygular çoğu zaman var olan durumla orantısız olarak ortaya çıkan abartılı duygusal tepkilerdir (APA, 2013). Sosyal kaygının duygularla ilgili olan bu gibi belirtileri, sosyal kaygılı bireylerin duygularını düzenlemekte güçlük yaşayabileceklerini düşündürmektedir.

Yapılan araştırmalarda, sosyal kaygılı bireylerin yaşadıkları duygularla ilgili çeşitli sorunlar deneyimledikleri ortaya konmuştur. Bu bireylerin, olumsuz duyguları daha fazla, olumlu duyguları ise daha az deneyimledikleri belirlenmiştir (Farmer ve Kashdan, 2012; Kashdan ve Farmer, 2014). Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguları birbirlerinden ayırt etmede güçlük çektikleri (Kashdan ve Farmer, 2014) ve duygularını net bir biçimde tanımlamakta zorlandıkları bulunmuştur (Vine ve Aldao, 2014). Duygularını net olarak tanımlayamayan sosyal kaygılı bireyler, duygularını kabul edememekte ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta zorluk çekmektedirler. Bu durum sosyal kaygının artmasına neden olmaktadır (Vine ve Aldao, 2014). Bu çalışmalara ek olarak sosyal kaygılı bireylerin duygularını ifade etmekte ve duygularını etkili bir şekilde yönetmekte de sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir (Klemanski vd., 2017). Sonuç olarak sosyal kaygılı bireylerin duygularını işlevsel bir şekilde düzenlemekte yetersiz kaldıkları ve yaşadıkları yoğun olumsuz duygularla etkili bir şekilde baş edemedikleri söylenebilir.

Sosyal kaygılı bireylerin yaşadıkları olumsuz duygularla baş edebilmek için genellikle işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine başvurdukları belirtilmektedir. Örneğin yapılan bir meta-analiz çalışmasında, sosyal kaygılı bireylerin duygularını düzenlerken sıklıkla işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırmayı kullandıkları, daha işlevsel bir strateji olarak kabul edilen bilişsel yeniden değerlendirmeyi ise etkili bir şekilde kullanamadıkları ortaya konmuştur (Dryman ve Heimberg, 2018). Duyguların düzenlenmesinde sıklıkla bastırma stratejisinin kullanımı, sosyal açıdan olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Duyguların düzenlenmesinde bastırmayı kullanan bireyler gün içinde daha az olumlu yaşantı deneyimlemekte (Kashdan ve Steger, 2006), yaşadıkları duyguları daha az paylaşmakta (Gross, 2002), olumsuz sosyal ilişkilere sahip olmakta, duygularını kabul etmekte ve ruh hallerini düzenlemekte zorlanmaktadırlar (Gross ve John, 2003). Dolayısıyla bastırmanın devamlı ve katı bir şekilde kullanımı, hem sosyal yaşantılarda hem de duyguların düzenlenmesinde güçlükler oluşturabilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme bastırmanın aksine daha olumlu sosyal sonuçlarla ilişkili bir stratejidir. Örneğin duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan bireyler daha iyi sosyal ilişkilere sahip olmakta, olumsuz duygularını azaltırken olumlu duygularını arttırabilmekte (Gross, 2002) ve yaşadıkları duyguları başkalarıyla daha

fazla paylaşmaktadırlar (Gross ve John, 2003). Bu bilgiden hareketle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin etkisiz kullanımının, sosyal kaygılı bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüklerine olumsuz etkide bulunduğu ifade edilebilir.

Yapılan çalışmalarda, etkili bir duygu düzenleme süreci için duygu düzenleme stratejilerinin duruma uygun ve esnek bir şekilde kullanılmasının önemine vurgu yapılmaktadır (Bonanno vd., 2004; Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Sosyal kaygılı bireylerin işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini sürekli ve esnek olmayan bir şekilde kullandıkları göz önüne alındığında (Goodman vd., 2021), bu kişilerin yaşadıkları olumsuz duyguları etkili bir şekilde düzenlemekte güçlük çektikleri söylenebilir.

Sonuç olarak duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunların, kişilerin duruma uygun olmayan duygusal tepkiler vermelerine, yaşadıkları yoğun olumsuz duyguları azaltamamalarına ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanamamalarına yol açarak sosyal kaygı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu ifade edilebilir.

1.5.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygıyla İlgili Araştırmalar

Helbig-Lang vd. (2015) sosyal kaygı tanısı almış olan ve sosyal kaygısı bulunmayan katılımcılarla yaptıkları çalışmada, sosyal kaygılı bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü araştırmışlardır. Bu çalışmaya göre, sosyal kaygı tanılı bireyler sosyal kaygısı bulunmayan bireylere göre duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşadıklarını bildirmektedirler.

Rusch vd. (2012) 18-74 yaş arasındaki yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal kaygının iki alt türü arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre duygu düzenleme güçlükleri ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından *duyguları kabul etmeme* ve *dürtü kontrol güçlüğü* hem sosyal etkileşim kaygısını hem de sosyal performans kaygısını anlamlı düzeyde yordarken; *işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin eksikliği* alt boyutu yalnızca sosyal etkileşim kaygısını anlamlı düzeyde yordamıştır.

Eres vd. (2021) sosyal kaygı tanısı almış olan ve sosyal kaygısı bulunmayan katılımcılarla yaptıkları çalışmada, sosyal kaygılı kişilerde duygu düzenleme güçlüklerini ve kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini incelemişlerdir.

Çalışmanın sonucunda, sosyal kaygı tanılı kişilerin sosyal kaygı tanısı olmayan kişilere kıyasla duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte sosyal kaygı tanılı kişilerin duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az, bastırmayı ise daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur.

Blalock vd. (2016) sosyal kaygı tanısı almış olan ve sosyal kaygısı bulunmayan yetişkenlerle yaptıkları çalışmada, sosyal kaygılı bireylerde duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve duygu düzenleme güçlüklerini incelemiştir. Buna göre sosyal kaygı tanısı almış bireylerin duygularını düzenlemede bastırmayı daha fazla, bilişsel yeniden değerlendirmeyi ise daha az kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal kaygı tanısı almış kişilerin sosyal kaygısı bulunmayan kişilere göre duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur.

Eldoğan ve Barışkın (2014)'ın üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada Aydın (2018) duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve sosyal kaygı alt boyutlarının ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğü'nün farkındalık boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarının (açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaç) sosyal kaygının hem kaygı hem de kaçınma alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Farkındalık alt boyutunun ise kaygı boyutuyla anlamlı ilişkisi çıkmazken, kaçınma alt boyutu ile anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygılarını yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri “*iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.*” (Karasar, 2022). Araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni sosyal kaygı, bağımsız (yordayan) değişkenleri ise bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüdür.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini uygun örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Uygun örneklem yöntemi “*zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi yöntemi*” olarak tanımlanan örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2013). Buna göre araştırmanın örneklemini 2023-2024 güz döneminde Türkiye’nin çeşitli üniversitelerinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Resim-İş Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerine devam eden 474’ü kadın, 116’sı erkek olmak üzere toplam 590 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18- 28 arasında değişmektedir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	474	80,3
	Erkek	116	19,7
Yaş	18-22	516	87,5
	23-28	74	12,5
Üniversite	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	520	88,1
	Marmara Üniversitesi	51	8,6
	Yozgat Bozok Üniversitesi	19	3,2
Bölüm	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	158	26,8
	Sınıf Öğretmenliği	110	18,6
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	108	18,3
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	108	18,3
	Türkçe Öğretmenliği	75	12,7
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	18	3,1
	Okul Öncesi Öğretmenliği	8	1,4
	Resim-İş Öğretmenliği	5	0,8
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	118	20,0
	2.Sınıf	186	31,5
	3.Sınıf	136	23,1
	4.Sınıf	150	25,4
Toplam		590	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “*Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği*”, bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “*Bilişsel Esneklik Ölçeği*”, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)*”, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin belirlenmesi amacıyla ise “*Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form*” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, bölüm ve sınıf düzeyi gibi bilgileri edinmeye yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği bireylerin, korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek amacıyla Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını ise Soykan vd. (2003) yapmıştır. Toplamda 24 maddeden oluşan ölçeğin “Kaygı” ve “Kaçınma” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin maddeleri dörtlü likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan her madde kaygı ve kaçınma alt boyutları için ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sürecinde ölçüt geçerliliği için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile birlikte Beck Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı kaygı alt boyutu için .96, kaçınma alt boyutu için .95 ve ölçeğin tamamı için .98 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı kaygı alt boyutu için .94, kaçınma alt boyutu için .94, ölçeğin tamamı için ise .96 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği, stres verici durumlarda kişilerin daha işlevsel düşüncelerini sağlayan bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlaması ise Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 20 maddeden oluşan ölçeğin “Alternatifler” ve “Kontrol” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Toplam 13 maddeden oluşan alternatifler alt boyutu karşılaşılan durumları birden çok alternatifle değerlendirme ve alternatif çözümler üretme yeteneğini ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise 7 maddeden oluşmakta ve zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ölçmektedir. Ölçek beşli likert tipinde (1-Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Biraz Uygun, 4-Uygun, 5-Tamamen Uygun) puanlanmaktadır. Ölçeğin 2., 4., 7., 9., 11. ve 17.maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı belirtilmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sürecinde ölçüt geçerliliği için Boratav Depresyon Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı alternatifler alt boyutu için .90, kontrol alt boyutu için .84 ve ölçeğin tamamı için .90 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı

alternatifler alt boyutu için .92, kontrol alt boyutu için .86, ölçeğin tamamı için ise .91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Bu ölçek Freeston vd. (1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin kısa formudur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek amacıyla Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlaması Sarıçam vd. (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçeğin “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Yedi maddeden oluşan ileriye yönelik kaygı alt boyutu gelecekte olabilecek durumlara ilişkin kaygıyı ölçerken, beş maddeden oluşan engelleyici kaygı alt boyutu belirsizlik karşısında davranışların engellenme düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin maddeleri beşli likert tipinde (1. Bana Hiç Uygun Değil, 2. Bana Çok Az Uygun, 3. Bana Biraz Uygun, 4. Bana Çok Uygun, 5. Bana Tamamen Uygun) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri de artmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sürecinde ölçüt geçerliliği için Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 ve ölçeğin tamamı için .88 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .85, engelleyici kaygı alt boyutu için .90, ölçeğin tamamı için ise .91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Formu Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden uyarlanan kısaltılmış versiyonudur. Bu ölçek bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin belirlenmesi amacıyla Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Yiğit ve Guzey-Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Toplamda 16 maddeden oluşan ölçeğin “Açıklık”, “Kabul Etmeme”, “Stratejiler”, “Dürtü” ve “Amaçlar” olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin maddeleri beşli likert tipinde (1. Hemen Hemen Hiç (%0-10), 2. Bazen (%11-35), 3. Yaklaşık Yarı Yarıya

(%36-65), 4. Çoğu Zaman (%66-90), 5. Hemen Hemen Her Zaman (%91-100)) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyde yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sürecinde ölçüt geçerliliği için Kısa Semptom Envanteri, Kabul ve Eylem Anketi II ve Berkeley İfadecilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .92 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlarının güvenirlik katsayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının alt boyutlar için .84 ile .90 arasında değiştiği belirlenmiş ve ölçeğin tamamı için .95 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler toplanmaya başlanmadan önce Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul izni (Etik İzin No: 295) alınmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanacak ölçekler yüz yüze, sınıf ortamında ve Google Formlar aracılığıyla uygulanmıştır. Katılımcılara uygulama öncesinde araştırmanın amacı, toplanan bilgilerin gizliliği ve ölçeklerin nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgiler verilmiş ve araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanacağı belirtilmiştir. Gerekli bilgilendirmeler hem yazılı hem de sözlü bir şekilde yapılmış ve katılımcıların onayı alındıktan sonra uygulama gerçekleştirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne sosyal kaygıyı yordama düzeyini incelemek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Veri analizinde ilk olarak tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer tespiti yapılmıştır. Bu doğrultuda puanlar z puanına dönüştürülmüştür. Dönüştürülen z puanları -4 ile +4 aralığında incelenip bu aralıkta olmayanlar uç değer olarak kabul edilebilmektedir (Mertler ve Reinhart, 2017). Buna göre tek değişkenli uç değer kontrolünde herhangi bir uç değer tespit edilememiştir. Daha sonra çok değişkenli uç değer kontrolü için Mahalanobis Uzaklık Değerleri incelenmiş ve 75 veri uç değer olarak tespit edilip veri

setinden çıkarılmıştır. Uç değerler çıkartıldıktan sonra geriye kalan 590 veri ile analiz yapılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları belirlenmiştir. Belirlenen çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019).

Tablo 2. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Kaygı	,311	-,102
Bilişsel Esneklik	,114	,226
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-,146	-,233
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,747	,037

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere ve değişkenler arası korelasyon değerlerine yönelik bulgular sunulmuş daha sonra ise çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları paylaşılmıştır.

3.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Sosyal kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Min.	Max.	Mod	Medyan	$\bar{X}$	SS
Sosyal Kaygı	48	188	90	99,00	99,64	26,25
Bilişsel Esneklik	36	100	80	72,50	72,54	10,65
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	12	60	36	38,00	38,48	9,68
Duygu Düzenleme Güçlüğü	16	80	32	36,00	38,80	14,00

Tablo 3'e göre katılımcıların Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 99,64 iken ölçekten aldıkları en düşük puan 48, en yüksek puan 188'dir. Standart sapma ise 26,25 olarak bulunmuştur. Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 72,54 iken ölçekten aldıkları en düşük puan 36, en yüksek puan 100'dür. Standart sapma ise 10,65 olarak bulunmuştur. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 38,48 iken ölçekten aldıkları en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. Standart sapma ise 9,68 olarak bulunmuştur. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 38,80 iken ölçekten aldıkları en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. Standart sapma ise 14,00 olarak bulunmuştur.

3.2. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan sosyal kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi bulguları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 incelendiğinde tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir. Buna göre sosyal kaygı ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=-,321$, $p<,05$); sosyal kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=,427$, $p<,05$); sosyal kaygı ile duygu düzenleme gücü arasında ise orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=,494$, $p<,05$) bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=-,288$, $p<,05$), bilişsel esneklik ile duygu düzenleme gücü arasında orta düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=-,504$, $p<,05$); belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme gücü arasında ise orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ($r=,581$, $p<,05$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sosyal kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücü değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1. Sosyal Kaygı	1,00			
2. Bilişsel Esneklik	-,321*	1,00		
3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,427*	-,288*	1,00	
4. Duygu Düzenleme Gücü	,494*	-,504*	,581*	1,00

* $p<,05$

3.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan hipotezi test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizden önce çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayımların kontrolü yapılmıştır. Doğrusallık varsayımını test etmek için yordanan ve yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon değerleri belirlenmiştir. Buna göre değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca saçılım diyagramları incelenmiş ve verilerin çizgi üzerinde dağılımına bakılmıştır. Buna göre doğrusallık varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir. Çoklu bağlantılılık varsayımını test etmek için VIF ve Tolerance değerleri incelenmiştir. VIF değerinin 10'dan düşük, Tolerance değerinin ise ,20'den yüksek olması çoklu bağlantı sorununun olmadığını

bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca değişkenler arası korelasyon değerlerinin ,80'den aşağıda olması çoklu bağlantı sorununun olmadığını bir diğer göstergesidir. Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde ,288 ile ,581 arasında değiştiği görülmektedir (bk. Tablo 4). Dolayısıyla çoklu bağlantılılık varsayımının karşılandığı söylenebilir. Değerler arasında otokorelasyon olup olmadığını test etmek için ise Durbin-Watson değeri hesaplanmıştır. Bu değer 1,5 ile 2,5 arasında olduğu görülmüş ve değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak hata varyanslarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram grafikleri incelenmiştir. Tüm varsayımların karşılandığı tespit edildikten sonra çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücünün sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	71,720	9,518		7,535	,000
Bilişsel Esneklik	-,242	,100	-,098	-2,425	,016
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,576	,117	,213	4,937	,000
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,601	,089	,321	6,718	,000
R=,530	R ² =,281				
F=76,261	p=,000				

Tablo 5'e göre bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücünün puanları sosyal kaygı puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır (R= ,530; R²=,281; p<,05). Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücünün değişkenleri birlikte sosyal kaygıdaki varyansın %28,1'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre değişkenlerin göreceli önem sırasının; duygu düzenleme gücünün (β =,321), belirsizliğe tahammülsüzlük (β =,213) ve bilişsel esneklik (β =-,098) şeklinde olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme gücünün ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri sosyal kaygıyı pozitif olarak yordarken, bilişsel esneklik değişkeni sosyal kaygıyı negatif olarak yordamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise yordayıcı değişkenlerin her birinin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış, araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve öneriler sunulmuştur.

4.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordama düzeyi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, bilişsel esnekliğin sosyal kaygının negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Buna göre bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri azaldıkça sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır. Bu bulgu, bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan önceki çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Clarke ve Kiropoulos, 2021; Çiftçi, 2019; Dağ ve Gülüm, 2013; Liu vd., 2022; Tolan ve Kara, 2023).

Polack vd. (2023)'nin yaptıkları araştırmada, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin karşılaştıkları belirsiz sosyal durumları esnek olmayan bir şekilde değerlendirdikleri bulunmuştur. Buna göre sosyal kaygılı bireyler, sosyal durumlarda yeni elde edilen olumlu bilgiler doğrultusunda önceki olumsuz değerlendirmelerini değiştirmekte güçlük çekmektedirler. Başka bir deyişle, bu kişiler durumun koşullarının değişmesine ve yeni bilgilerle karşılaşmalarına rağmen bilişlerini duruma uygun bir şekilde değiştirmekte zorlanmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal durumları yorumlarken devamlı aynı katı yorumları yapmalarına yol açarak karşılaştıkları sosyal durumları gerçekçi ve işlevsel bir şekilde değerlendirememelerine neden olabilir. Esnek olmayan olumsuz değerlendirme süreci, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına teşvik ederek olumlu duyguları azaltmakta ve sosyal kaygının artmasına yol açabilmektedir (Everaert vd., 2020). Bilişsel esnekliğin düşük olmasının sosyal kaygıyı olumsuz etkilediğini ortaya koyan bu bulguların, bilişsel esnekliğin sosyal kaygının negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu yönündeki araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Anderson (2002)'a göre bilişsel esneklik, önceden öğrenilen davranışların veya stratejilerin işe yaramadıkları yeni durumlarda da sürdürülmesi ile ilişkili bir kavramdır. Bu bireyler sorunlar karşısında alternatif yollar üretirken zorluk çekmekte

ve işe yaramayan stratejileri tekrar tekrar kullanabilmektedirler. Böylece sürekli bir şekilde, karşılaştıkları yeni durumlarda da aynı işlevsiz başa çıkma stratejilerine başvurabilmektedirler. Bilişsel esnekliğin düşük olması, sosyal durumlardan kaçınma veya güvenlik davranışlarının kullanımı gibi işlevsiz davranışların sıklıkla kullanılmasını teşvik ederek sosyal kaygının sürmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin düşük olmasının, bireylerin işlevsiz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmekte güçlük çekmesine yol açarak sosyal kaygıdaki kısır döngünün devam etmesine neden olabileceği ifade edilebilir. Bu araştırmada da benzer bulgular elde edilerek literatürde yer alan bilgilerle tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının pozitif yönde, anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Buna göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki artış sosyal kaygı düzeylerindeki artışla ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sosyal kaygılarında rol oynayan önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Bijsterbosch vd., 2020; Boelen ve Reijntjes, 2009; Lowe ve Harris, 2019; Uzun vd., 2025). Elde edilen bulguların, üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma bulgularıyla da benzerlik gösterdiği ifade edilebilir (Li vd., 2020; Shen vd., 2024; Whiting vd., 2014). Shapiro vd. (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptıkları boylamsal çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki artışın sosyal kaygı belirtilerindeki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Mahoney ve McEvoy (2012)'nin sosyal kaygılı yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ise Grupla Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanmasının ardından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki azalmanın bireylerin sosyal kaygı belirtilerini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. McEvoy vd. (2019)'nin yaptıkları meta-analitik çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde bir etki büyüklüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik bulguların, farklı örneklemelerle ve farklı yöntemlerle yapılan birçok çalışmanın bulgusuyla tutarlık gösterdiği söylenebilir.

Literatürde yer alan sosyal kaygının bilişsel modelleri incelendiğinde, sosyal durumlardaki belirsizlikleri tehdit edici olarak değerlendirme eğiliminin, sosyal

kaygıyı etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Chen vd. (2020)'nin yaptıkları meta-analiz çalışmasında da benzer şekilde sosyal kaygılı bireylerin belirsizlik içeren sosyal durumlara karşı olumsuz bir yorum yanlılığı sergiledikleri ve belirsiz bilgileri tehdit edici olarak değerlendirdikleri ortaya konmuştur. Belirsiz bilgilere yönelik sergilenen bu olumsuz yorum yanlılıklarının, sosyal kaygılı bireylerin sosyal durumları felaketleştirici bir şekilde değerlendirmelerine neden olabileceği öne sürülmektedir (Heimberg vd., 2014). Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal durumlarda karşılaşılan belirsizlikleri işlevsel olmayan, olumsuz ve tehdit edici bir şekilde değerlendirmeye neden olarak bireylerin yaşadıkları kaygıları arttırabilir ve sosyal durumlardan kaçınmalarında rol oynayabilmektedir. Bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik elde edilen bulgular, literatürde yer alan bu bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı anlamlı ve pozitif yönde yordamasında, sosyal kaygılı bireylerin toplumsal durumlarda karşılaştıkları belirsizlikleri tehdit edici ve olumsuz biçimde değerlendirmeleri etkili olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, belirsizliklerle baş edebilmek için belirsizlik karşısında hareketsiz kalma ve belirsizlikten kaçınma gibi işlevsiz davranışlara başvurabilmektedirler (Bottesi vd., 2019). Bu nedenle belirsizlik sadece bilişsel boyutta değil davranışsal boyutta da sosyal kaygılı kişileri olumsuz etkileyebilir. Stevens vd. (2014)'nin yaptıkları deneysel çalışmada, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin belirsizlik içeren bilgilerle karşılaştıklarında daha fazla kaçınma davranışı sergiledikleri ve daha yavaş tepki gösterdikleri bulunmuştur. Counsell vd. (2017)'nin yaptıkları araştırmada da özellikle belirsizlik karşısında davranışların engellenmesiyle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu, sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgular belirsizliğe tahammülü düşük olan sosyal kaygılı bireylerin, belirsizlikle baş edebilmek için kaçınma gibi işlevsel olmayan davranışlara başvurabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu tür kaçınma davranışları ise bireylerin karşılaştıkları durumlara işlevsel tepkiler vermelerini engelleyerek hem sosyal kaygılarının hem de belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin sürmesinde etkili olabilir. Literatürde yer alan bu bilgiler, bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygının pozitif yönde ve anlamlı

bir şekilde yordadığı bulgularını desteklemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamasında, sosyal kaygılı kişilerin kullandıkları kaçınma davranışları etkili bir rol oynayabilir.

Sosyal yaşantılarda bireylerin diğer insanlar tarafından onaylanıp onaylanmadığı veya olumsuz değerlendirilip değerlendirilmediği çoğunlukla belirsizdir. Kişiler, diğer insanların onlar hakkında ne düşündüğünü kesin olarak bilememektedirler. Bu nedenle sosyal kaygılı kişiler, sosyal bir durumdan sonra sosyal yaşantılarını detaylı bir şekilde gözden geçirdikleri olay sonrası işleme adı verilen bir düşünme sürecine girebilmektedir. Bu süreç içinde detaylıca değerlendirilen yaşantılara ilişkin giderek daha olumsuz, çarpık bir düşünce geliştirilerek olumsuz düşüncelerin pekişmesi sağlanmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Dolayısıyla olay sonrası işleme süreci sosyal kaygının sürmesinde etkili olabilmektedir. Olay sonrası işleme sürecinin artması, belirsiz sosyal durumlara yönelik olumsuz yorum yanlılıklarının artması ile ilişkilidir (Badra vd., 2017). Shikatani vd. (2016)'nin çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan sosyal kaygılı bireylerin, sosyal yaşantılardan sonra belirsizliklerle baş edebilmek için olay sonrası olumsuz bir işleme sürecine girdikleri bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin, olay sonrası işleme süreçlerinde sıkıntı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıyı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulgusunun elde edilmesinde, katılımcıların olay sonrasında olumsuz bilişsel işlemlerde bulunmalarının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak yapılan birçok araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygıya çeşitli yönlerden katkıda bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasında daha yüksek bir ilişkinin çıkmamış olmasında, kullanılan ölçme aracının belirsizliğe tahammülsüzlüğü genel düzeyde değerlendirmesi, doğrudan sosyal durumlar bağlamında değerlendirmemesi etkili olmuş olabilir. Araştırmada kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin maddeleri incelendiğinde, ölçekte yer alan maddelerin doğrudan sosyal durumlardaki belirsizliğe yönelik olmadığı görülmektedir. Bu durumun, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin net olarak ortaya konulamamasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda elde edilen son bulgu ise duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygının pozitif yönde, anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Buna göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerindeki artış sosyal kaygı düzeylerindeki artışla ilişkilidir. Elde edilen bu bulgu, üniversite öğrencileri ile yapılan önceki çalışmalardan edilen bulgularla paralellik göstermektedir (Aydın, 2018; Eldoğan ve Barışkın, 2014). Yetişkinlerle yapılan birçok çalışmanın sonucunda da sosyal kaygı tanımlı kişiler sosyal kaygısı bulunmayan kişilere kıyasla duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını bildirmiştir (Blalock vd., 2016; Eres vd., 2021; Helbig-Lang vd., 2015). Garke vd. (2025)'nin yaptıkları deneysel bir çalışmada ise sosyal kaygılı bireylere uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapi sırasında duygu düzenleme güçlüklerindeki azalmaların sosyal kaygı belirtilerindeki azalmaları anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulguların, hem klinik hem klinik olmayan örneklerle yapılan çalışmaların sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Sosyal kaygılı bireyler, özellikle sosyal olarak tehdit ya da tehlike içeren durumlarda olumsuz duygusal tepkisellikte artış yaşamakta ve duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta güçlük çekmektedirler (Goldin vd., 2009). Mennin vd. (2009)'nin üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada da benzer şekilde sosyal kaygılı bireylerin yoğun olumsuz duygular yaşadıkları ve duygularını yönetme konusunda zorlandıkları belirlenmiştir. Sosyal kaygılı bireylerin ayırt edici özelliklerinden biri, sosyal durumlarda deneyimledikleri olumsuz duygulardan ziyade bu duygularını etkili bir şekilde yönetmekte zorluk çekmeleridir (Kashdan vd., 2011). Bu bireyler, yaşadıkları yoğun duygularla baş edebilmek adına kaçınma ve bastırma gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadırlar (Werner vd., 2011). Cisler vd. (2010)'nin öne sürdüğü modele göre işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin devamlı ve katı bir şekilde kullanılması, kişilerin yaşadığı kaygıları arttırmakta ve bu da kaçınma tepkilerine yol açmaktadır. Sonuç olarak kaygı verici durumlardan kaçınmanın, yaşanan kaygının sürmesinde etkili olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusunun elde edilmesinde, katılımcıların sosyal ortamlarda yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkmak için güvenlik davranışları, kaçma-

kaçınma ve bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeylerinin etkili olmuş olabileceği söylenebilir.

Duygu düzenleme süreçleri duygunun niteliğini, şiddetini, zamanlamasını ve dinamik özelliklerini etkileyerek duygu deneyiminin çeşitlendirilmesini sağlar (Thompson, 1994). Bu bağlamda, etkili bir duygu düzenleme sürecine sahip olmak, sosyal durumlarda daha uygun ve işlevsel duygusal tepkiler verilmesine katkıda bulunabilir. Öte yandan, duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler, sosyal etkileşimler sırasında olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmayı engelleyerek bu duyguların daha uzun süre devam etmesine neden olabilir. Sosyal durumlarda deneyimlenen bu yoğun kaygı, bireylerin performansını olumsuz etkileyebilir ve hem kendilerine hem de sosyal performanslarına yönelik olumsuz düşüncelerini pekiştirebilir (Clark ve Wells, 1995). Bu doğrultuda, duyguların etkili bir şekilde düzenlenememesinin, bireylerin yaşadıkları duygularla işlevsel biçimde başa çıkmalarını zorlaştırarak olumsuz inançlarını güçlendirebileceği ve sosyal kaygının sürmesine katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığına yönelik bulgularla tutarlı görünmektedir.

Heimberg vd. (2014) duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygıyla ilişkisini ele aldığı sosyal kaygı modelinde, duyguları ifade etmede yaşanan sorunların sosyal kaygıya katkıda bulunan önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre sosyal kaygılı kişiler, duygularını bastırarak olumsuz sonuçların gerçekleşme olasılığını azaltmaya çalışmaktadır. Örneğin sosyal kaygılı kişiler başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmemek için yaşadıkları olumsuz duyguları gizlemektedir. Duygusal ifadenin bastırılması, bir güvenlik davranışı rolü oynayarak sosyal kaygının sürmesine neden olabilmektedir (Clark, 2001). Bununla birlikte sosyal kaygılı üniversite öğrencileri duyguları ifade etmenin sosyal reddedilmeye yol açacağı, duyguları ifade etmenin zayıflık belirtisi olduğu ve duyguların kontrol edilmesi gerektiğine ilişkin inançlara sahiptirler. Duygularla ilgili bu gibi olumsuz inançlara sahip olmak, duyguların daha fazla bastırılmasına yol açarak kaygılarının artmasına neden olabilmektedir (Spokas vd., 2009). Bu araştırmada elde edilen bulguların, sosyal kaygıyla ilgili ortaya konan model ve teorik yaklaşımlarla tutarlılık gösterdiği ifade edilebilir.

Bu araştırma sonucunda sosyal kaygı ile bilişsel esneklik arasında negatif ve anlamlı, sosyal kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı oldukları bulunmuştur. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte sosyal kaygıdaki varyansın %28,1'ini açıkladıkları belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün bu üç değişken arasından sosyal kaygıyı en çok yordayan değişken olduğu tespit edilmiştir. Bunu sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik takip etmiştir.

4.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Bu araştırma üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalarda, farklı yaş ve eğitim düzeylerini içeren örneklem gruplarında araştırma tekrarlanabilir.

2. Gelecek çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi daha net biçimde ortaya koyabilmek için, doğrudan sosyal durumlardaki belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçen bir ölçek geliştirilerek çalışma tekrarlanabilir.

3. Bu araştırmada yer alan değişkenlerin sosyal kaygı ile ilişkisi kesitsel olarak incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda bu ilişkiler deneysel veya boylamsal çalışmalarla incelenebilir.

4. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıdaki varyansın %28,1'lik bir kısmını açıkladıkları belirlenmiştir. Bu durum sosyal kaygıyla ilişkili olabilecek başka değişkenlerin

varlığına işaret etmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, sosyal kaygıyla ilişkili olabilecek farklı değişkenler de çalışmaya dahil edilerek araştırma tekrarlanabilir.

5. Gelecekte, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek değişkenler (örn. depresyon, kaygı duyarlılığı, olumsuz değerlendirilme korkusu vb.) kontrol edilerek araştırma tekrarlanabilir.

6. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı ilişkisini Türk kültüründe inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Gelecekte çalışmalar, bu ilişkiyi Türk kültüründe farklı araştırma yöntemleriyle ve farklı değişkenlerle birlikte daha detaylı inceleyebilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

1. Sosyal kaygılı bireylerle sosyal durumlardaki belirsizliklere yönelik tahammülsüzlüklerini azaltmaya, bilişsel esnekliklerini arttırmaya ve duygularını işlevsel bir şekilde düzenleme becerisi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programları planlanabilir.

2. Sosyal kaygıya müdahale etmeye yönelik yapılacak bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumlarında bu değişkenlere yönelik çalışmalar planlanabilir. Belirsizlikle etkili bir şekilde başa çıkabilmeye, duyguları anlamlandırabilmeye ve kabul etmeye, işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanabilmeye, alternatif düşünceler ve stratejiler oluşturabilmeye yönelik uygulamalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amir, N., Beard, C., & Bower, E. (2005). Interpretation bias and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 433-443. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2834-5>
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Anhalt, K., & Morris, T. L. (2008). Parenting characteristics associated with anxiety and depression: A multivariate approach. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 5(3), 122-137. <https://doi.org/10.1037/h0100427>
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The shyness & social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. New Harbinger Publications.
- Arlt, J., Yiu, A., Eneva, K., Dryman, M. T., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating Behaviors*, 21, 30-32. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.008>
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin Araştırılması* (Tez No. 515396) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Badra, M., Schulze, L., Becker, E. S., Vrijnsen, J. N., Renneberg, B., & Zetsche, U. (2017). The association between ruminative thinking and negative interpretation bias in social anxiety. *Cognition and Emotion*, 31(6), 1234-1242. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1193477>
- Bandelow, B., Charimo Torrente, A., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G., & Rüther, E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254, 397-405. <https://doi.org/10.1007/s00406-004-0521-2>
- Baptista, C. A., Loureiro, S. R., de Lima Osório, F., Zuardi, A. W., Magalhães, P. V., Kapczinski, F., Santos Filho, A., Cecília Freitas-Ferrari, M., & Crippa, J. A. S. (2012). Social phobia in Brazilian university students: Prevalence, under-

- recognition and academic impairment in women. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 857-861. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.09.022>
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2)
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397-409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Berdan, N. ve Sütçigil, L. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 12(2), 156-166. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.11846>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Bijsterbosch, J. M., van den Brink, F., Vollmann, M., Boelen, P. A., & Sternheim, L. C. (2020). Understanding relations between intolerance of uncertainty, social anxiety, and body dissatisfaction in women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(10), 833-835. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001208>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 416-425. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9739-8>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Bottesi, G., Carraro, E., Martignon, A., Cerea, S., & Ghisi, M. (2019). "I'm uncertain: What should I do?": An investigation of behavioral responses to everyday life uncertain situations. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 55-72. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y>
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: Association with psychiatric symptoms. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(5), 685-691. <https://doi.org/10.4088/JCP.10m06409blu>
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4(1), 123-143. <https://doi.org/10.2147/ndt.s1799>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139-1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 37-47. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90045-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90045-7)
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14.Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). The Guilford Press.

- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2010). “It’s not just the judgements—It’s that I don’t know”: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chen, J., Short, M., & Kemps, E. (2020). Interpretation bias in social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1119-1130. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.121>
- Cisler, J. M., & Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14, 182-187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 193–218). John Wiley & Sons Ltd.
- 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, R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Clarke, E., & Kiropoulos, L. A. (2021). Mediating the relationship between neuroticism and depressive, anxiety and eating disorder symptoms: The role of intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100101. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100101>
- Clauss, J. A., & Blackford, J. U. (2012). Behavioral inhibition and risk for developing social anxiety disorder: A meta-analytic study. *Journal of the American*

- Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(10), 1066-1075.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.08.002>
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not always smooth sailing": Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 250-254.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2010.548906>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100.
<https://doi.org/10.2307/1166139>
- Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I., & Katzman, M. A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63-69.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>
- Crome, E., & Baillie, A. (2015). Social anxiety disorder diagnostic criteria perform equally across age, comorbid diagnosis, and performance/interaction subtypes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(2), 179-191.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2014.930445>
- Curran, T. (2018). An actor-partner interdependence analysis of cognitive flexibility and indicators of social adjustment among mother-child dyads. *Personality and Individual Differences*, 126, 99-103.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.025>
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 583693) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(02\)80037-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(02)80037-5)
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-

- efficacy. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111-121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Donat, A., Bilgiç B., Eskiocak A. ve Koşar D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(3), 451-459. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.345>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29 (74), 108-115.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66.
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian*

- Journal of Psychology*, 73(1), 46-56.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Marx, B. P., & Franklin, M. E. (2006). Traumatic and socially stressful life events among persons with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(7), 896-914.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.05.006>
- Everaert, J., Bronstein, M. V., Cannon, T. D., & Joormann, J. (2018). Looking through tinted glasses: Depression and social anxiety are related to both interpretation biases and inflexible negative interpretations. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 517-528. <https://doi.org/10.1177/2167702617747968>
- Everaert, J., Bronstein, M. V., Castro, A. A., Cannon, T. D., & Joormann, J. (2020). When negative interpretations persist, positive emotions don't! Inflexible negative interpretations encourage depression and social anxiety by dampening positive emotions. *Behaviour Research and Therapy*, 124, 103510.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103510>
- Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone, A., Paionni, A., Scarpato, A., Vigliaturo, D., Rosi, S., D'adamo, D., Bartolozzi, D., Cecchi, C., & Abrardi, L. (2000). Epidemiology of social phobia: A clinical approach. *European Psychiatry*, 15(1), 17-24. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00215-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00215-7)
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152-162.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666561>
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: Prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 257-265. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0299-4>
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2008). Social functions of emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 456-468). The Guilford Press.
- Fox, N. A., Henderson, H. A., Marshall, P. J., Nichols, K. E., & Ghera, M. M. (2005). Behavioral inhibition: Linking biology and behavior within a developmental framework. *Annual Review of Psychology*, 56, 235-262.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141532>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)

- Garke, M. Å., Hentati Isacsson, N., Kolbeinsson, Ö., Hesser, H., & Månsson, K. N. T. (2025). Improvements in emotion regulation during cognitive behavior therapy predict subsequent social anxiety reductions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(1), 78-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2373784>
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Ghaedi, G. H., Tavoli, A., Bakhtiari, M., Melyani, M., & Sahragard, M. (2010). Quality of life in college students with and without social phobia. *Social Indicators Research*, 97(2), 247-256. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9500-3>
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: Emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of General Psychiatry*, 66(2), 170-180. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2008.525>
- Goodman, F. R., Daniel, K. E., Eldesouky, L., Brown, B. A., & Kneeland, E. T. (2021). How do people with social anxiety disorder manage daily stressors? Deconstructing emotion regulation flexibility in daily life. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100210. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100210>
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2023). Impaired cognitive flexibility across psychiatric disorders. *CNS spectrums*, 28(6), 688-692. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002237>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, F. İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 601-610. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00161-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00161-8)
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C., & Taylor, C. B. (1998). Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308-1316. <https://doi.org/10.1097/00004583-199812000-00015>
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51(1), 101-108. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01183-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01183-0)
- Heimberg, R. C., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 705–728). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00024-8>
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249. <https://doi.org/10.1002/jclp.22135>
- Hezel, D. M., Stewart, S. E., Riemann, B. C., & McNally, R. J. (2019). Standard of proof and intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder and social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 64, 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.02.002>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409-416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129. <https://doi.org/10.1177/0145445500241006>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Isomura, K., Boman, M., Rück, C., Serlachius, E., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Mataix-Cols, D. (2014). Population-based, multi-generational family clustering study of social anxiety disorder and avoidant personality disorder. *Psychological Medicine*, 45(8), 1581-1589. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002116>
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45–63). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS One*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kanai, Y., Sasagawa, S., Chen, J., Shimada, H., & Sakano, Y. (2010). Interpretation bias for ambiguous social behavior among individuals with high and low levels of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 229-240. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9273-7>
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (37.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2014). Differentiating emotions across contexts: Comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion*, 14(3), 629–638. <https://doi.org/10.1037/a0035796>
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01674.x>
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory

- framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 786-799. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.012>
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.320>
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 19-27. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.2.x>
- 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. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>
- Kırca, B., Saruhan, V., Aydoğdu, B. N., & Avcu, A. (2024). Mediation effect of cognitive flexibility between fear of negative evaluation and interaction anxiety. *Current Psychology*, 43, 2327-2336. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04495-3>
- Kimbrel, N. A. (2008). A model of the development and maintenance of generalized social phobia. *Clinical Psychology Review*, 28, 592-612. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.08.003>
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 41(1), 167-181. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1310>
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 206-219. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9817-6>
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 608-616. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.02.014>
- Knappe, S., Lieb, R., Beesdo, K., Fehm, L., Ping Low, N. C., Gloster, A. T., & Wittchen, H. U. (2009). The role of parental psychopathology and family environment for social phobia in the first three decades of life. *Depression and Anxiety*, 26(4), 363-370. <https://doi.org/10.1002/da.20527>
- Koç, M., Avşaroğlu, S. ve Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483-498.

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: Diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs in Context*, 8, 212573. <https://doi.org/10.7573/dic.212573>
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481–504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., & Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859–866. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.9.859>
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 565107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565107>
- Liu, X., Qian, W., Liang, P., Xie, T., & Wang, J. (2022). The relationship between peer victimization and social anxiety among adolescents: A moderated mediation model with cognitive flexibility and affect intensity. *Psychology, Health & Medicine*, 27(3), 663–675. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1971729>
- Lowe, J., & Harris, L. M. (2019). A comparison of death anxiety, intolerance of uncertainty and self-esteem as predictors of social anxiety symptoms. *Behaviour Change*, 36(3), 165–179. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.11>
- Mahoney, A. E. J., & McEvoy, P. M. (2012). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 849–854. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.12.004>

- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221. <https://doi.org/10.1176/ajp.123.2.218>
- Marteinsdottir, I., Svensson, A., Svedberg, M., Anderberg, U. M., & Von Knorring, L. (2007). The role of life events in social phobia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 61(3), 207-212. <https://doi.org/10.1080/08039480701352546>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McCabe, R. E., Miller, J. L., Laugesen, N., Antony, M. M., & Young, L. (2010). The relationship between anxiety disorders in adults and recalled childhood teasing. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 238-243. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.11.002>
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E., & Strachan, L. (2019). The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101778. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544-554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147-161. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.12.002>
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-

- occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Mertler, C. A., & Reinhart, R. V. (2017). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. Taylor & Francis.
- Mick, M. A., & Telch, M. J. (1998). Social anxiety and history of behavioral inhibition in young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1-20. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00046-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00046-7)
- Morris, L., & Mansell, W. (2018). A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 9(3), <https://doi.org/10.1177/2043808718779431>
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Morrison, J. (2014). *DSM-5 made easy: The clinician's guide to diagnosis*. Guilford Press.
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.04.002>
- Moscovitch, D. A., & Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: Social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1039-1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.07.008>
- Nanda, M. M., Reichert, E., Jones, U. J., & Flannery-Schroeder, E. (2016). Childhood maltreatment and symptoms of social anxiety: Exploring the role of emotional abuse, neglect, and cumulative trauma. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 9, 201-207. <https://doi.org/10.1007/s40653-015-0070-z>
- Nordstrom, A.H., Goguen, L.M.S., & Hiester, M. (2014). The effect of social anxiety and self-esteem on college adjustment, academics, and retention. *Journal of College Counseling*, 17(1), 48-63. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00047.x>
- Norton, A. R., & Abbott, M. J. (2016). Bridging the gap between aetiological and maintaining factors in social anxiety disorder: The impact of socially traumatic experiences on beliefs, imagery and symptomatology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(3), 747-765. <https://doi.org/10.1002/cpp.2044>
- Oglesby, M. E., Raines, A. M., Short, N. A., Capron, D. W., & Schmidt, N. B. (2016). Interpretation bias for uncertain threat: A replication and extension. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.12.006>

- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>
- O'Toole, M. S., Jensen, M. B., Fentz, H. N., Zachariae, R., & Hougaard, E. (2014). Emotion differentiation and emotion regulation in high and low socially anxious individuals: An experience-sampling study. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 428-438. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9611-2>
- Öst, L. G. (1985). Ways of acquiring phobias and outcome of behavioral treatments. *Behaviour Research and Therapy*, 23(6), 683-689. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90066-X](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90066-X)
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Polack, R. G., Bronstein, M. V., Questel, M., Edelman, A., Vinogradov, S., Kober, H., Joormann, J., & Everaert, J. (2023). Social interpretation inflexibility moderates emotional reactions to social situations in children and adolescents. *Development and Psychopathology*, 35(5), 2352-2364. <https://doi.org/10.1017/S0954579423000834>
- Prousky, J. E. (2015). Intolerance of uncertainty: A cognitive vulnerability related to the etiology of social anxiety disorder. *Ethical Human Psychology & Psychiatry*, 17(3). <https://doi.org/10.1891/1559-4343.17.3.159>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Regis, J. M. O., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Lima, M. C. P., & Torres, A. R. (2018). Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: Prevalence and correlates. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 65-73. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000187>
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B., & Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.12.0027>
- Rosellini, A. J., Rutter, L. A., Bourgeois, M. L., Emmert-Aronson, B. O., & Brown, T. A. (2013). The relevance of age of onset to the psychopathology of social phobia. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 356-365. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9338-5>
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy*:

Theory, Research and Practice, 85(3), 268-277.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02029.x>

Ruscio, A.M., Brown, T.A., Chiu, W.T., Sareen, J., Stein, M.B., & Kessler, R.C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15-28.
<https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>

Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385.
<https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>

Sapmaz, F., & Dogan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 46(1), 143-161. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
<https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>

Scaini, S., Belotti, R., & Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(7), 650-656.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.07.002>

Schneier, F., & Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. In D. J. Stein & B. Vythilingum (Eds.), *Anxiety disorders and gender* (pp. 49–67). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-13060-6_3

Schneier, F. R., Foose, T. E., Hasin, D. S., Heimberg, R. G., Liu, S. M., Grant, B. F., & Blanco, C. (2010). Social anxiety disorder and alcohol use disorder comorbidity in the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine*, 40(6), 977-988.
<https://doi.org/10.1017/S0033291709991231>

Shapiro, M. O., Short, N. A., Morabito, D., & Schmidt, N. B. (2020). Prospective associations between intolerance of uncertainty and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 166, 110210.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110210>

Shen, H., Xia, T., & Fu, S. (2024). The influence of intolerance of uncertainty on social anxiety in university students: The sequential mediating effect of core self-evaluation and attentional control. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1183.
<https://doi.org/10.3390/bs14121183>

- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E., & Kuo, J. R. (2016). Examining the role of perfectionism and intolerance of uncertainty in postevent processing in social anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 297-306. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9516-8>
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Sparrevoorn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074-1078. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.07.016>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Hovens, J. G., Roelofs, K., Zitman, F. G., van Oppen, P., & Penninx, B. W. (2010). The specificity of childhood adversities and negative life events across the life span to anxiety and depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*, 126(1-2), 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.02.132>
- Spokas, M., & Heimberg, R. G. (2009). Overprotective parenting, social anxiety, and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 543-551. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9227-5>
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004>
- 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., 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, 143. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526-531. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.3.526>

- Stevens, A. D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children* (Publication No. 3359050). (Doctoral dissertation, Seattle Pacific University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Stevens, S., Peters, A., Abraham, A., & Hermann, C. (2014). Enhanced avoidance behavior in social anxiety: Evidence from a probabilistic learning task. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.07.007>
- Stewart, D. W., & Mandrusiak, M. (2007). Social phobia in college students: A developmental perspective. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(2), 65-76. https://doi.org/10.1300/J035v22n02_06
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-O)
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tillfors, M., & Furmark, T. (2007). Social phobia in Swedish university students: Prevalence, subgroups and avoidant behavior. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 79-86. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0143-2>
- Tolan, Ö. & Kara, B. C. (2023). The Mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 229-244. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1195955>
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 89-106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel davranışçı terapi; Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.

- Uzun, K., Ünlü, S., & Arslan, G. (2025). Does intolerance of uncertainty influence social anxiety through rumination? A mediation model in emerging adults. *Behavioral Sciences*, 15(5), 687. <https://doi.org/10.3390/bs15050687>
- Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 561-571. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1)
- Vine, V., & Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Wells, A. (2004). Cognitive Therapy for social phobia. In F. W. Bond, & W. Dryden (Eds.). *Handbook of brief Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 141–159). John Wiley & Sons.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>
- Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis III, T. E., & Reuther, E. T. (2014). The role of intolerance of uncertainty in social anxiety subtypes. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 260-272. <https://doi.org/10.1002/jclp.22024>
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 4-18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15(1), 46-58. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00211-X](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00211-X)

EKLER

Ek-1. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği kullanım izni

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

Harici

Gelen Kutusu x

↕ 🖨️ 📧



ÖZLEM ÖZGEN

Sayın Hocam, Ben Özlem ÖZGEN. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Uyarlamış ol...

26 Eylül Sal 10:53 (1 gün önce)



Tulin Gencoz

Alıcı: ben ▼

📧 26 Eylül Sal 17:58 (1 gün önce)



Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt-ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabilir.

İyi çalışmalar dileklerimle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Ek-2. Bilişsel esneklik ölçeği kullanım izni

Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Harici

Gelen Kutusu x



ÖZLEM ÖZGEN

Sayın Hocam, Ben Özlem ÖZGEN. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Uyarlamış

11 Ekim Çar 15:16 (20 saat önce)



Tayfun Doğan

Alıcı: ben

10:48 (1 saat önce)



Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri makalesinde mevcuttur.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan



Ek-3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kullanım izni

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Kullanım İzni

Harici

Gelen Kutusu x

🔍 🖨️ 📧



ÖZLEM ÖZGEN

Sayın Hocam, Ben Özlem ÖZGEN. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Uyarlamış ol...

26 Eylül Sal 10:49 (2 gün önce)



Hakan Sarıçam

Alıcı: ben

📧 03:00 (7 saat önce)



Özlem Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.



Ek-4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form kullanım izni

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16) Kullanım İzni

Harici Gelen Kutusu x



ÖZLEM ÖZGEN

4 Eki 2023 12:24 (22 s)

Sayın Hocam, Ben Özlem ÖZGEN. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.



Melike Guzey

08:14 (2 saat önce)

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.



Ek-5. Kişisel bilgi formu

Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırmanın amacı, insanların günlük yaşamlarında sosyal ortamlarda yaşadıkları zorluklarla ilişkili etkenleri belirlemektir. **Toplam 6 bölümden oluşan ve ortalama 15 dakikada tamamlayabileceğiniz bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.**

Ölçme araçlarını doldururken kimliğinizi ortaya çıkartacak herhangi bir tanımlayıcı bilgi (Örneğin; isim, IP adresi, e-posta) vermeniz istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar Avrupa Birliği Genel Veri Koruma Regülasyonu (GDPR) ve Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında değerlendirilerek gizli kalacak olup, yalnızca araştırmanın amacı doğrultusunda toplu olarak değerlendirilecektir.

Sizden beklenen, her bölümde yer alan tüm maddeleri okumanız ve size en uygun biçimde yanıtlamanızdır. Cümlelerin herhangi bir doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle vereceğiniz yanıtlarınızda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmamız araştırmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu formla birlikte verilen ölçekleri doldurarak araştırmaya katılımınızı özgür iradenizle kabul ettiğinizi beyan etmiş ve onaylamış oluyorsunuz. Eğer çalışmaya katılmayı istemiyorsanız, lütfen ölçme araçlarını doldurmayınız.

Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek için teşekkür ederim.

Özlem ÖZGEN

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz** ☐ Kadın ☐ Erkek
2. **Yaşınız**
3. **Öğrencisi Olduğunuz Fakültenin Adı (Eğitim fakültesi, Fen edebiyat fakültesi vb.):**
4. **Üniversitenizin Adı:**
5. **Bölümünüz:**
6. **Sınıfınız** ☐ Hazırlık
☐ 1. Sınıf
☐ 2. Sınıf
☐ 3. Sınıf
☐ 4. Sınıf
Diğer

Ek-6. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği (örnek maddeler)

Korku ya da Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok (% 0)
2: Hafif	2: Ara sıra kaçınırım (% 1-33)
3: Orta derecede	3: Sıkça kaçınırım (% 34-67)
4: Şiddetli	4: Genellikle kaçınırım (% 68-100)

	Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1.	Topluluk içerisinde telefon etmek		Topluluk içerisinde telefon etmek	
5.	Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		Yönetici konumundaki biri ile konuşmak	
16.	Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak	
24.	Israrcı bir satıcıyı reddetmek		Israrcı bir satıcıyı reddetmek	

Ek-7. Bilişsel esneklik ölçeği (örnek maddeler)

		Hiç uygun değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
5.	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.					
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.					
17.	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim.					
19.	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.					

Ek-8. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (örnek maddeler)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek-9. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (örnek maddeler)

		Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11 % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36 % 65)	Çoğu zaman (% 66 % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91 % 100)
1.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
5.	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
11.	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
16.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

ETİK KURUL KARARI



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 25/10/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/295

Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem ÖZGEN'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri, Bilişsel Esneklikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin Sosyal Kaygılarını Yordama Gücü" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan