

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE SOSYAL
ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ**

Ereñcan ORAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP - 2025



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi **Erencan ORAL** tarafından hazırlanan “**Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**” başlıklı tez **09/07/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan KURTOĞLU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Dr. Öğr. Üyesi Feyza TOPÇU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Ahmet BUĞA	Gaziantep Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ufuk AKBAŞ
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Ereñcan ORAL

Tarih: 09/07/2025

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE SOSYAL
ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ**

Erencan ORAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan KURTOĞLU**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemi Türkiye’de yaşayan 18-64 yaş arası 407 yetiştinden bireyden oluşmaktadır. Veriler, uygun örnekleme yöntemi ile toplanmış olup çalışmaya dahil olan katılımcılara çevrim içi platformlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara kişisel bilgi formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS 27.0 paket programı ve Hayess PROCESS Macro 4.2. eklentisi aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizler sonucunda algılanan aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönlü ve anlamlı; algılanan duygusal sıcaklık ile ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile sosyal anksiyete arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Psikolojik dayanıklılıkla algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı; duygusal sıcaklık boyutu ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın temel amacı doğrultusunda yürütülen basit aracı değişken analizinin sonuçları ise psikolojik dayanıklılığın, ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu, reddedici ve duygusal sıcaklık tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular, alanyazın doğrultusunda tartışılmış ve olası klinik çıkarımlarından bahsedilmiştir. Son olarak gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Sosyal Anksiyete, Psikolojik Dayanıklılık

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY**

**THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN
THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTING STYLE
AND SOCIAL ANXIETY IN ADULTS**

Erencan ORAL

MASTER THESIS

**Advisor
Asst. Prof. Dr. Mustafa Batuhan KURTOĞLU**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between perceived parental attitudes and social anxiety in adults. The study sample consisted of 407 adults aged between 18 and 64 living in Turkey. The data were collected through convenience sampling, and participants were reached via online platforms. Participants were administered a personal information form, the Short Form of the Perceived Parental Attitudes Scale-Child Form, the Liebowitz Social Anxiety Scale, and the Connor-Davidson Resilience Scale-Short Form. The collected data were analyzed using IBM SPSS 27.0 and the PROCESS Macro 4.2 plug-in developed by Hayes. The results of the analyses revealed that perceived overprotective and rejecting parental attitudes were positively and significantly correlated with social anxiety, while perceived emotional warmth showed a negative and significant correlation. Furthermore, psychological resilience was found to be negatively and significantly correlated with social anxiety. When examining the relationship between psychological resilience and perceived parental attitudes, overprotection and rejection were negatively correlated, while emotional warmth was positively correlated. The results of the simple mediation analysis conducted in line with the main objective of the study showed that psychological resilience played a partial mediating role in the relationship between perceived overprotective, rejecting and emotionally warm parental attitudes and social anxiety. The findings were discussed in light of the relevant literature, and potential clinical implications were addressed. Finally, suggestions for future research were provided.

Keywords: Perceived Parental Style, Psychological Resilience, Social Anxiety,

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bana destek olan birçok değerli insan oldu. Öncelikle, tez yazma sürecim boyunca sabırla yanımda olan ve bilgi birikimiyle beni her aşamada yönlendiren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoglu'na sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte en büyük desteği her zaman yanımda olan ailemden gördüm. Her koşulda yanımda olduğunu hissettiren sevgili babam Recep Oral'a, sonsuz sevgisiyle beni daima kucaklayan annem Hatice Oral'a ve beni her koşulda motive etmeyi başaran ablam Candan Kurtboğan'a teşekkür ederim. Sizler olmasaydınız bu süreci tamamlamak benim için mümkün olmazdı. Hayatım boyunca verdiğiniz sevgi, sabır ve destek için sizlere minnettarım.

Tüm yoğunluklarına rağmen benden desteklerini esirgemeyen bütün yakınlarıma içtenlikle teşekkür ederim. Özellikle her koşulda yanımda olduğunu bana hissettiren sevgili Yüstra Katı'ya; süreç boyunca nelere dikkat etmem gerektiğini titizlikle anlatan Alper Gazi Nalbantoğlu'na ve çalışmamın birçok aşamasında bana yol gösteren Sude Teker'e minnettarım.

Son olarak, zaman zaman “Nasıl gidiyor?” diyerek beni yoklayan ve geri bildirimleriyle çalışmamın şekillenmesinde önemli katkıları bulunan Ömer Alperen Onay'a; beni daima motive eden ve desteğiyle bu süreci kolaylaştıran Efe Can Karabulut'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Erencan ORAL
Gaziantep - 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	4
1.3. Çalışmanın Önemi	5
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Çalışmanın Varsayımları	6
1.5. Tanımlar	7
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	8
2.1.1. Tarihçesi	12
2.1.2. Tanı kriterleri	16
2.1.3. Sosyal anksiyete bozukluğunun nedenleri.....	17
2.1.4. Sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı	22
2.1.4. Kuramsal yaklaşımlar	25
2.2. Ebeveyn Tutumları	30
2.2.1 Algılanan ebeveyn tutumları	32
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	34
2.3.1. Psikolojik dayanıklılığın risk ve koruyucu faktörleri	36
2.3.2. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin psikososyal özellikleri	39
2.4. İlgili Araştırmalar	44
2.4.1. Sosyal anksiyete ve algılanan ebeveyn tutumları ile ilgili araştırmalar	44
2.4.2. Sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar	47
2.4.3. Algılanan ebeveyn tutumları ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar	48
3. MATERYAL VE YÖNTEM	52
3.1. Çalışmanın Modeli	52
3.2. Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	53
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	54
3.3.3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu-Çocuk Formu (KAET-Ç)	54

3.3.4. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖ-KF)	55
3.4. İşlem	56
3.5. Verilerin Analizi	56
4. BULGULAR	58
4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular	58
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....	59
4.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi	59
4.3.1. Ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular	60
4.3.2. Ebeveynlerden algılanan reddedicilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular.....	62
4.3.3. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular	63
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	65
5.1. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	65
5.1.1. Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi	65
5.1.2. Algılanan reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi	67
5.1.3. Algılanan duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi	68
5.1.4. Sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi...	68
5.1.5. Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi	70
5.2. Aracı Değişken Model Analizlerinin İncelenmesi	72
5.2.1. Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi	73
5.2.2. Algılanan reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi.....	74
5.2.3. Algılanan duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü	76
5.3. Sonuçlar	77
5.4. Öneriler.....	78
5.4.1. Uygulayıcılara öneriler	78
5.4.2. Araştırmacılara öneriler	78
KAYNAKÇA.....	81
EKLER	114
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	114
EK-2. Kişisel Bilgi Formu.....	115
EK-3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç).....	116
EK-4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	120
EK-5. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu (CDPSÖ-KF)	122
EK-6. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yatın Etiği Kurul Kararı .	123

EK-7. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler	124
ÖZGEÇMİŞ	125



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 3.5. Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

Tablo 4.1. Çalışma Verilerine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Tablo 4.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.3. Aracı Modeller

Tablo 4.3.1. Aracı Değişken Model-1 Sonuç Tablosu

Tablo 4.3.2. Aracı Değişken Model-2 Sonuç Tablosu

Tablo 4.3.2. Aracı Değişken Model-3 Sonuç Tablosu

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Çalışma Modeli

Şekil 4.1. Algılanan Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

Şekil 4.2. Algılanan Reddedici Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

Şekil 4.3. Algılanan Duygusal Sıcaklık Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü



KISALTMALAR LİSTESİ

AAK	: Algılanan aşırı koruyuculuk
ADS	: Algılanan duygusal sıcaklık
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Asssociation)
AR	: Algılanan reddedicilik
Bkz.	: Bakınız
CDPSÖ-KF	: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
KAET-Ç	: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
PD	: Psikolojik Dayanıklılık
SA	: Sosyal Anksiyete

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sosyal anksiyete, bireyin başkaları tarafından değerlendirilme ihtimalinin olduğu sosyal ortamlarda yoğun kaygı ve korku yaşamasıyla karakterizedir (Morrison ve Heimberg, 2013). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlık oranı dünya genelinde %4 (Stein vd., 2017) olmakla birlikte Türkiye'de yapılan çalışmalarda da bu oran benzer şekilde %3.9 olarak tespit edilmiştir (Demir vd., 2013). Sosyal anksiyete yaşayan bireyler, yeni insanlarla tanışırken sıklıkla çekingen davranışlar sergileme ve sosyal bir ortama girmekten kaçınma eğilimi gösterirler (Stein ve Dan, 2008). Bu eğilim, bireylerin zamanla sosyal destek ağlarını kaybetmesine yol açarak ilerleyen dönemlerde depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, madde kullanım bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi ek psikopatolojik rahatsızlıklara zemin hazırlar (Beekman vd., 2017; Hofmann, 2004; Lindfors vd., 2014; Muris vd., 2004). Ayrıca akademik, mesleki ve sosyal alanlarda önemli bozulmalara yol açarak bireyin yaşam kalitesini kayda değer ölçüde azaltan bir durumdur (Aderka vd., 2012; Patel vd., 2002). Bunun yanında sosyal anksiyete yaşayan bireylerin romantik ilişkiler kurmakta zorluk yaşadığı bilinmektedir (Sparrevohn ve Rapee, 2009). Mesleki alanda topluluk önünde konuşma, iş görüşmelerine girme veya ekip çalışması gerektiren durumlarda yaşanan yoğun kaygı sebebiyle birey potansiyelini tam olarak gerçekleştiremez. (Clarke ve Fox, 2017; Vilaplana-Pérez vd., 2021). Akademik başarı açısından ise sosyal anksiyetesi olan üniversite öğrencilerin sınıf içi katılımlarının düşük olduğu ve bu durumun öğrenme süreçlerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Archbell ve Coplan, 2022). Tüm bu bilgiler ışığında sosyal anksiyete bozukluğunun bireyin işlevselliğini önemli ölçüde sınırlandıran bir sorun olduğu görülmektedir. Bu nedenle öncelikle sosyal anksiyetenin altında yatan nedenlerin anlaşılması; hangi bireysel veya çevresel faktörlerin sosyal durumlarda yaşanan kaygıyı etkileyebileceğinin değerlendirilmesi önemli görünmektedir.

Sosyal anksiyetenin gelişiminde genetik ve çevresel faktörler belirleyici bir rol oynar (Hettema, 2008). Genetik faktörler, bireylerin sosyal anksiyeteye olan yatkınlığını artırırken çevresel faktörlerin devreye girmesiyle sosyal anksiyete bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Gross ve Hen, 2004). İlgili alanyazında, çevresel faktörler arasında akran ilişkileri ve travmatik yaşantıların etkili olduğu belirtilmekle birlikte ebeveyn tutumlarının da bu süreçte belirleyici olabileceği sıklıkla vurgulanmaktadır (Brook ve

Schmidt, 2008; Chavira ve Stein, 2005; Ilyas ve Khan, 2023). Özellikle erken çocukluk döneminin bireyin dünyayı algılama biçimini ve kişilerarası ilişkilerde nasıl bir tutum sergileyeceğini şekillendiren bir süreç olması nedeniyle ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete ile ilişkili oluşu beklenmedik bir durum değildir (Cappelen vd., 2020; Norton ve Abbot, 2016; Ozdemir ve Sahin, 2020). Çocukluk döneminde ebeveynler ile kurulan ilişkilerin niteliği, bireyin ilerleyen yaşamındaki sosyal becerileri, stresle başa çıkma kapasiteleri ve psikolojik iyi oluş hali üzerinde doğrudan etkilidir (Hughes vd., 2016; Luecken vd., 2013). Olumsuz ebeveyn tutumları, bireyin sosyal durumları tehdit edici olarak algılamasına, başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlılık göstermesine ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi geliştirmesine neden olabilmektedir (Gulley vd., 2014; Koydemir-Özden ve Demir, 2009). Bu bağlamda, sosyal anksiyetenin anlaşılmasında ebeveyn tutumlarının etkilerinin ele alınması önemli görünmektedir.

Ebeveyn tutumları, çocukların yetiştirilmesiyle ilgili bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimleri kapsayan oldukça geniş bir kavramdır (Baumrind, 1991; Jones vd., 2014). Bu kavramın bilişsel yönü ebeveynin çocuğa dair inançlarını, beklentilerini ve değer yargılarını; duygusal yönü, çocuğa karşı sergilenen şefkat, ilgi, kabul ya da reddetme gibi duygusal tepkilerini; davranışsal yönü ise çocukla kurulan iletişim biçimini, disiplin anlayışını, kontrol düzeyini veya destekleyici davranışlarını içermektedir. Bu üç boyut bir araya gelerek ebeveynin çocuğa karşı genel yaklaşımını ifade etmektedir. Algılanan ebeveyn tutumları ise bireyin çocukluk döneminde ebeveynlerinin davranışlarını nasıl hatırladığına ve bu hatırlamanın psikolojik ve davranışsal etkilerine odaklanır (Dirik vd., 2015). Arrindell (1999) tarafından geliştirilen modele göre algılanan ebeveyn tutumları duygusal sıcaklık, reddedicilik ve aşırı koruyuculuk olmak üzere üç temel boyutta sınıflandırılmaktadır. Duygusal sıcaklık, ebeveynin çocuğa karşı sevgi dolu ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade ederken; reddedicilik, çocuğun duygusal varlığının yok sayılması veya küçümsenmesi anlamına gelir. Aşırı koruyuculuk ise ebeveynin çocuğun özerkliğini kısıtlayarak aşırı müdahaleci bir tutum sergilemesidir.

Alanyazında, aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyetenin çevresel risk faktörleri arasında olduğu belirtilmekle birlikte duygusal sıcaklık içeren ebeveyn yaklaşımlarının koruyucu bir etkisinin olduğu gösterilmektedir (Cong vd., 2020; Garcia vd., 2021; Lieb vd., 2000). Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumu, çocukların dış dünyaya ve insanlara dair güven duygusunu zedeleyerek sosyal

etkileşimlerini sınırlandırır (Wray-Lake ve Flanagan, 2012). Bu durum, çocukların sosyal beceriler edinebileceği deneyimlerden mahrum kalmasına neden olur. Sosyal beceri eksiklikleri bireyin sosyal ortamlarda nasıl davranacağını bilememesine, uygun iletişim stratejileri geliştirememesine, sosyal etkileşimler sırasında hata yapma ve küçük düşme kaygısını artırmasına yol açar (Asgarabad vd., 2023). Benzer şekilde, reddedici ebeveyn tutumları da çocuğun duygusal olarak kabul edilmediği ya da yeterince değerli olmadığı algısını pekiştirerek bireyin benlik algısını zedeler. Bu da bireyin sosyal ortamlarda bireyin sürekli olarak olumsuz değerlendirilme beklentisi içinde olmasına zemin hazırlar (Nishikawa vd., 2009). Xu ve arkadaşlarının (2017) çalışması, aşırı koruyucu ve reddedici ebeveynlik stillerinin, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını, duygusal sıcaklık içeren ebeveyn tutumlarının ise tam tersi bir etki yaratarak bu kaygıyı azalttığını göstermektedir. Sonuç olarak ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili bir durum olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalarak yetişen her bireyin sosyal anksiyete deneyimlemediğini unutmamak gerekir. Bu da olumsuz ebeveyn tutumlarının yarattığı etkilere karşı koruyucu faktörlerin neler olabileceği sorusunu gündeme getirmektedir.

İlgili alanyazında etkili problem çözme stratejileri, öz-saygı, sosyal destek ve öz-şefkat gibi faktörlerin sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir (Gill vd., 2018; Wu vd., 2016; Zimmermann vd., 2020). Öz-yeterlik, umut ve iyimserlik gibi özellikler ise olumsuz ebeveynliğin yol açtığı kaygıyı hafifletici bir rol oynar (Tam vd., 2018). Tüm bu bulgular, bireyin sosyal anksiyete gibi stres ve zorlu bir durumla nasıl baş edebildiği ve olumsuz çocukluk deneyimlerine rağmen psikolojik sağlığını nasıl koruyabildiğini açıklayabilecek psikolojik dayanıklılık kavramını akla getirmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı uyum sağlayabilme ve psikolojik iyi oluşunu koruyabilme kapasitesidir (Masten vd., 2001). Bu kapasite, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik ve sosyal destek gibi bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapıyı ifade eder (Southwick ve Charney, 2011). Söz konusu bileşenler, bireyin zorluklar karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler geliştirmesine olanak sağlayarak sosyal durumlarda daha az kaygı deneyimlemesine yardımcı olacağı düşünülebilir. Bu konuyla ilgili çalışmalara bakıldığında psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteye negatif yönde ilişkili olduğu ve sosyal kaygıya karşı koruyucu bir etki sağladığı gösterilmiştir (Afek vd., 2021; Marx vd., 2017). Ayrıca,

sıcak ve destekleyici ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik dayanıklılık geliştirmesine katkıda sağladığı; reddedici ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumların ise psikolojik dayanıklılığı zayıflatan bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Mishra ve Sethi, 2024; Reyes-Wapano, 2022). Bu bulgular, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın koruyucu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu bulgular ışığında sosyal anksiyetenin bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde olumsuz etkileyen, işlevselliği sınırlandıran ve erken dönem yaşantılardan etkilenebilen bir sorun olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, ilgili alanyazın incelendiğinde sosyal anksiyetenin ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olabileceği sıkça vurgulanmakla birlikte, bu ilişkinin bireyin yetişkinlik dönemindeki sosyal anksiyete düzeylerine etkisi ve bu etkiyi azaltabilecek koruyucu faktörlerin neler olduğu konusunun henüz bütüncül bir şekilde ele alınmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, bireyin sosyal anksiyeteye karşı direnç geliştirmesinde rol oynayabilecek psikolojik dayanıklılık kavramı, bu çalışmanın odak noktalarından birisini oluşturmaktadır.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. Çalışma kapsamında aşağıdaki soruların cevaplanması hedeflenmektedir:

- 1) Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
- 2) Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 3) Sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 4) Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi psikolojik dayanıklılık yordamakta mıdır?
- 5) Algılanan reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi psikolojik dayanıklılık yordamakta mıdır?
- 6) Algılanan duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi psikolojik dayanıklılık yordamakta mıdır?

1.3. Çalışmanın Önemi

Sosyal anksiyete her ne kadar genellikle çocukluk döneminde ortaya çıksa da tedavi edilmediği takdirde yetişkin bireyin mesleki, akademik ve sosyal yaşamında ciddi kısıtlılıklara yol açabilir. Birçok yetişkin birey tüm olumsuzluklarına rağmen sosyal anksiyeteyi günlük yaşamın olağan bir parçası olarak görür ve önlemek için hiçbir girişimde bulunmaz (Jefferies ve Ungar, 2020). Bu durum, sosyal anksiyetenin nedenlerinin ve risk faktörlerinin daha ayrıntılı şekilde ele alınarak koruyucu faktörlerinin değerlendirilmesini önemli hale bir hale getirmiştir.

Özellikle çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları, yetişkin bireyin sosyal dünyayı algılama biçimi ve ilişki kurma kapasitesi üzerinde belirleyici olmaktadır (Mishra ve Kiran, 2018; Qian ve Xia, 2001). Bununla birlikte, her olumsuz ebeveyn tutumunun sosyal anksiyeteye yol açmadığı; bazı bireylerin koruyucu psikolojik özellikler sayesinde sosyal ortamlarda daha az kaygı yaşadığı bilinmektedir (Gill vd., 2018; Wu vd., 2016; Zimmermann vd., 2020). Tüm bu bilgiler hem sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir işlevi olabilecek hem de olumsuz ebeveyn tutumlarının uzun vadeli etkilerini azaltabilecek olan psikolojik dayanıklılık kavramını akla getirmektedir. İlgili alanyazında, psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir faktör olduğunu gösteren çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir (Afek vd., 2021; Marx vd., 2017). Buna ek olarak sıcak ve destekleyici ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği; aşırı koruyucu ve reddedici tutumların ise bu özelliği sınırlandıran bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Mishra ve Sethi, 2024; Reyes-Wapano, 2022). Mevcut çalışmada, yetişkin bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları ebeveyn tutumlarına ilişkin algılarının odağa alınmış olması, bu tutumların sosyal anksiyete üzerindeki uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda yetişkinlik döneminde geliştirilebilecek bir özellik olan psikolojik dayanıklılık, bireyin sosyal ortamlarda işlevselliğini sürdürmesi için önemli bir kaynak olarak görülebilir. Bu nedenle mevcut çalışmanın örneklemini 18-64 yaş arası yetişkin katılımcılardan oluşmaktadır.

İlgili alanyazında, sosyal anksiyete bozukluğu ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Literatürde algılanan olumsuz ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde; duygusal sıcaklık gibi olumlu tutumlar ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler

olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Cong vd., 2020; Garcia vd., 2021). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık ile sosyal anksiyete arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedirken olumlu ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif; olumsuz ebeveyn tutumları ile ise negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. (Afek vd., 2021; Mishra ve Sethi, 2024). Söz konusu ilişkiler çoğunlukla ikili bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada yalnızca değişkenler arası ilişkileri değerlendirmek haricinde psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünün test edilmesi, söz konusu değişkenlerin bütüncül bir şekilde incelenmesine olanak sağlayacaktır. Elde edilen sonuçlar sosyal anksiyetenin önlenmesi ve tedavisinde hem olumlu ebeveyn tutumlarını hem de psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik stratejilerin önem kazanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmada kullanılan ölçekler belirli kuramsal çerçeveler doğrultusunda geliştirilmiş olup araştırma kapsamının yalnızca ölçeklerin ölçtüğü değişkenlerle sınırlı olduğunu unutmamak gerekir. Bununla birlikte çalışmaya dahil olan katılımcıların %86.8'inin lisans ve lisans üzeri eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu durum tercih edilen örnekleme yöntemine bağlı olarak sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırabilir.

Son olarak çalışmada, sosyal medya ve çevrimiçi platformlar üzerinden veri toplanmış olması yalnızca internet erişimi olan veya belirli sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin çalışmaya dahil olması riskini de beraberinde getirmektedir. Bunlara bağlı olarak sonuçların genellenebilirliği sınırlanmış olabilir.

1.5. Çalışmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılan ölçekler öz-bildirim esasına dayalıdır. Bu nedenle, katılımcıların anket sorularına samimi ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının ölçmek istedikleri kavramları doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Ölçümlerin olası karıştırıcı değişkenlerden etkilenmediği varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Sosyal Anksiyete: Sosyal anksiyete, bireyin başkaları tarafından değerlendirilme ihtimalinin olduğu sosyal ortamlarda yoğun kaygı ve korku yaşamasıyla karakterize edilen bir durumdur (APA, 2013).

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, travma, olumsuz yaşam deneyimleri ve krizler karşısında uyum sağlayabilme ve toparlanma kapasitesidir (Masten, 2001).

Algılanan Ebeveyn Tutumları: Algılanan ebeveyn tutumları, bireyin çocukluk döneminde ebeveynlerinin davranışlarını nasıl algıladığı ve bu algının psikolojik süreçler üzerindeki etkisini ifade eder (Arrindell vd., 1999).

Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu:

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, ebeveynin çocuğunu çevredeki olumsuz durumlara karşı tamamen korumak amacıyla yaşamına fazla derecede müdahale etmesi, bağımsız hareket etmesini engellemesi ve hata yapmasına fırsat tanımamasıdır (Arrindell vd, 1999)

Reddedici Ebeveyn Tutumu: Reddedici tutum, ebeveynin çocuğun isteklerini, duygularını veya varlığını açık ya da örtük biçimde kabul etmemesi, değersiz görmesi ya da görmezden gelmesi şeklinde tanımlanır (Arrindell vd., 1999).

Duygusal Sıcaklık Tutumu: Ebeveynin çocuğuna sevgiyle yaklaşması, destek olması ve onu olduğu gibi kabul etmesi, duygusal sıcaklık tutumunu ifade eder (Arrindell vd., 1999).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete, utanma, küçük düşme ya da olumsuz değerlendirilme ihtimaline karşı bireyin kaygı yaşamasıdır (APA, 2024). Bu kaygı bireyin başkalarıyla etkileşim kurmasını veya performans sergilemesini gerektiren sosyal durumlara bağlı olarak ortaya çıkar (Piqueras vd., 2008). Kaygı yaşanan sosyal durumlar topluluk önünde konuşmak, yeni insanlarla tanışmak, otorite figürleriyle iletişim kurmak, kalabalık bir ortama girmek, başkalarının yanında yemek yemek veya yazı yazmak gibi birçok farklı alanı kapsayabilir (Anthony ve Rowa, 2008). Gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan bu tür durumlar her bireyin belirli ölçüde kaygı hissetmesine neden olur (Leary ve Atherton, 1986). Hafif veya orta düzeyde hissedilen sosyal kaygı bireylerin dikkat düzeyinin artmasına, hata yapma olasılıklarını azalmasına ve bir görevi tamamlamaya yönelik motive olmalarına katkı sağlayarak işlevsel bir rol oynayabilir (Dell’Osso vd., 2013; Eysenck, 1979; Sasagawa ve Essau, 2022). Gilbert (2001) bu durumu, sosyal anksiyetenin tıpkı bağışıklık veya sindirim sistemine benzer şekilde çalışan bir mekanizma olmasıyla ilişkilendirerek açıklamaktadır. Biyolojik sistemler belirli bir düzey ve zamanda çalıştıklarında organizmanın sağlığını korumaya ve işlevini sürdürmesine hizmet ederken aşırı veya uzun süreli kullanılması organizmaya zarar verir (McEwen ve Wingfield, 2002). Bu bağlamda, sosyal durumlarda hafif veya orta düzeyde deneyimlenen kaygı bireyin davranışlarını düzenleyerek toplumsal normlara uyum sağlamasına, kişilerarası ilişkilerinde daha dikkatli ve empatik yaklaşımlar sergilemesine yardımcı olabilir. Bu düzeyin dışına çıkılmaya başlandığında ise bireyin işlevselliğini azaltan sosyal anksiyete bozukluğu ortaya çıkmaktadır (de Lijster vd., 2018; Gilbert, 2001; Maner ve Kenrick, 2010; Morrison ve Heimberg, 2013).

Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin olumsuz değerlendirilme, eleştirilme, küçük düşme veya utanç duyma korkusu ile sürekli bir biçimde kaygı deneyimlediği ve bu kaygıya bağlı olarak günlük yaşamında kayda değer ölçüde kayıplar yaşadığı yaygın bir psikolojik sorundur (APA, 2013). Bu bozuklukta birey, başkaları tarafından değerlendirilebileceği bir veya birden fazla sosyal durumda yoğun bir korku ve kaygı duygusu hisseder (Schneir, 2006). Deneyimlenen bu kaygı genellikle gerçek dışı veya abartılı olmakla birlikte en az altı ay boyunca devam ederek bireyin akademik, mesleki ve sosyal alanlarda önemli kayıplar yaşamasına neden olur (Aderka vd., 2012; Clarke ve Fox, 2017; Crome vd., 2015; Moitra vd., 2011; Vilaplana-Pérez vd., 2021).

Sosyal anksiyete bozukluğu, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal belirtilerin eşlik ettiği ve bu belirtilerin birbirini karşılıklı olarak etkilediği çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Beidel, 1985). Bu yapı şu şekilde açıklanabilir; bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirileceğine dair inançları ve kendine yönelik eleştirel düşünceleri, bedensel uyarılmayı artırarak kalp çarpıntısı, terleme ve titreme gibi fizyolojik tepkileri ortaya çıkarır (Stein ve Stein, 2008). Bu fizyolojik belirtiler, bireyin sosyal etkileşimi tehdit edici olarak algılamasını pekiştirerek kaygı düzeyinin artmasına yol açar (Clark ve Wells, 1995). Artan kaygıya düzeyi ise bireyin kaçınma ve güvenlik arama davranışları sergilemesine neden olmaktadır (Hofmann, 2007). Belirtiler arasındaki bu karşılıklı etkileşim sosyal anksiyete bozukluğunun devamlılığını sağlayan döngüsel bir sürece işaret etmektedir. Bu döngüsel sürecin devamlılığında ise son aşamada görülen kaçınma ve güvenlik arama davranışları özellikle belirleyici bir rol oynar (Clark ve Wells, 1995; Hofmann, 2007; Rapee ve Heimberg, 1997).

Topluluk önünde konuşma, iş veya okul ortamlarında sosyal etkinliklere katılma, otorite figürleriyle etkileşim kurma ve başkalarından bir şeyler isteme gibi durumlar bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunmasını, kendi fikir ve duygularını ifade etmesini ve diğer çeşitli sosyal becerilerini aktif bir şekilde kullanmasını gerektirir (Holt vd., 1992; Jurevičienė, 2012). Bu gereklilik, bireylerin yetersiz görüneceğine, küçük düşeceğine, eleştirileceğine veya başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin kaygılarını ortaya çıkarır. Söz konusu kaygı, birçok insan için genellikle geçici ve yönetilebilir bir düzeyde olmakla birlikte bazı bireylerde daha yoğun ve şiddetli bir biçimde ortaya çıkarak kaçınma ve güvenlik arama davranışlarının sergilenmesine neden olur (Hoffman vd., 2007; Winkler vd., 2009). Kaçınma, bireyin kaygı uyandıran sosyal durum ve etkileşimlerden uzak durarak anksiyetesini azaltmaya yönelik sergilediği davranışlardır (Cuming vd., 2008). Kalabalık ortamlardan uzak durmak, topluluk önünde konuşmayı reddetmek veya yaşanan yoğun kaygı sebebiyle sınıf ortamında söz almamak bu davranışlara örnek gösterilebilir (Archbell ve Coplan, 2022; Chen vd., 2015; Lange vd., 2008;). Güvenlik arama ise, sosyal durum ve etkileşimler esnasında konuşmadan önce söyleyeceklerini zihinde prova etmek, çok hızlı konuşmak veya ellerinin titreyebileceği düşüncesiyle ceplerinde saklamak benzeri bireyin olumsuz değerlendirilme riskini azaltmaya yönelik stratejileri içerir (Gray vd., 2019; Langer ve Rodebaugh, 2013; Salkovskis, 1991; Taylor ve Alden, 2010). Bu stratejiler, sosyal etkileşim sırasında bireyin davranışlarını

düzenleyerek başkaları tarafından daha olumlu değerlendirilmesine ilişkin harcanan bir çaba olması yönüyle kaçınma davranışlarından ayrılmaktadır (Plasencia vd., 2011). Yine de her iki stratejide birey, olumsuz değerlendirileceğine dair inançlarını gerçek yaşam deneyimleriyle sınama fırsatlarını değerlendiremez. Zamanla bu durum, bireyin sosyal ortamlardan tamamen uzaklaşmasına yol açarak sosyal anksiyete haricinde yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon, madde kullanım bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi ek psikopatolojiler geliştirmesine zemin hazırlar (Beekman vd., 2017; Hofmann, 2004; Lindfors vd., 2014; Muris vd., 2004). Tüm bu belirti ve davranışlar bir araya geldiğinde, bireylerin sosyal ortamlarda kaygı yaşaması daha anlaşılır bir hale gelmektedir.

Sosyal anksiyete deneyimleyen bireyler, sosyal bir ortama girdiklerinde kaygılı, zayıf, sıkıcı veya seilmeyen biri olarak değerlendirileceklerine dair yoğun bir kaygı hisseder (Leichsenring ve Leweke, 2017). Buna ek olarak, utanç ve mahcubiyet yaşamasına sebep olacak bir şey söyleyeceği ya da yapacağı endişesi de ön plana çıkmaktadır (Stein ve Stein, 2008). Bu noktada sosyal anksiyete bozukluğunu diğer anksiyete bozukluklarından ayıran temel farkın kaygı tepkisinin belirli sosyal durumlara bağlı olarak ortaya çıkması olduğu söylenebilir (Cuijpers vd., 2016). Ortaya çıkan kaygının şiddeti, bireyin maruz kaldığı sosyal durumun türü ve niteliğine göre de değişiklik göstermektedir (Coles vd., 2001). Örneğin, topluluk önünde konuşma yapmak diğer sosyal durumlara kıyasla, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin daha fazla kaygı yaşamasına ve daha düşük performans sergilemesine neden olur (Cody ve Teachman, 2011; Harb vd., 2003).

Sosyal anksiyeteyi en çok tetikleyen durumlar arasında başkalarıyla tanıştırmak, otorite sahibi biriyle görüşmek, karşı cinsle konuşma başlatmak veya flört etmek, telefon görüşmeleri yapmak, misafir ağırlamak, yazı yazarken izlenmek ve topluluk önünde konuşmak yer almaktadır (Westenberg, 1998). Holt ve arkadaşları (1992) bu tür sosyal bağlamları daha sistematik bir biçimde ele alarak resmî konuşma ve etkileşim, gayriresmî konuşma ve etkileşim ve başkaları tarafından gözlemlenme olmak üzere üç temel kategori altında sınıflandırmıştır. Çalışmada sosyal anksiyetenin resmî konuşma ve etkileşim durumlarında diğer durumlara kıyasla daha çok kaygıya yol açtığı belirlenmiştir.

Resmi konuşma ve etkileşim bireyin bir izleyici kitlesi önünde konuşma yapması, bir gruba rapor sunması, bir toplantıda söz alması veya küçük gruplara

katılması gibi bireyin davranışlarının doğrudan gözlemlendiği veya değerlendirildiği durumları kapsamaktadır (Holt vd., 1992). Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler bu tür durumlarda, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, eleştirilme ya da küçük düşme korkuları nedeniyle yoğun bir kaygı yaşarlar (Clark ve Wells, 1995). Özellikle topluluk önünde konuşma yapmanın en yaygın sosyal anksiyete yaratan durumlardan biri olduğu bilinmektedir (Faravelli vd., 2000; Knappe vd., 2011). Sosyal anksiyete yaşayan bireyler topluluk önünde konuştukları sırada titreme, sallanma, ellerin terlemesi benzeri fiziksel kaygı belirtilerinin fark edileceği, düşüncelerini toparlayamayacağı, konuşmaya devam edemeyeceği veya uygunsuz ifadeler kullanacağı beklentilerine bağlı olarak kaygı hissetmeye başlar (Beidel vd., 1985; Stein vd., 1996). Bu durumu sanal gerçeklik (VR) teknolojisi kullanarak inceleyen Slater ve arkadaşları (2006), sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin sanal bir izleyici kitlesi önünde ve boş bir odada konuşma yaptıkları koşullardaki kaygı düzeylerini kıyaslamışlardır. Çalışmanın sonucunda, sosyal anksiyetesi olan bireylerin sanal bir izleyici kitlesi önünde konuşma yaptıkları durumda dahi boş odada konuşma yaptıkları koşula kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı deneyimledikleri tespit edilmiştir.

Gayriresmî konuşma ve etkileşim, yeni insanlarla tanışmak, bir partiye gitmek veya düzenlemek, birine romantik bir ilgi göstermeye çalışmak ve tanımadığı birini telefonla aramak gibi gündelik sosyal etkileşimleri kapsar (Holt vd., 1992). Günlük hayatın olağan akışı içerisinde sıklıkla karşılaşılan gayri resmi konuşma ve etkileşim gerektiren durumlar sosyal ipuçlarını değerlendirmek, göz teması kurmak, fikirlerini ifade etmek ve içerisinde bulunulan ortamın kurallarını anlamak gibi temel sosyal becerilere sahip olmayı gerektirir (Jurevičienė, 2012). Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, bu tür etkileşimleri sürdürebilmek için gerekli olan iletişim ve sosyal becerileri genellikle yetersiz kalmaktadır (Angélico vd., 2013). Bu da utanacağı, küçük düşeceği ya da olumsuz değerlendirileceği düşüncelerini pekiştirerek yoğun bir kaygı deneyimlemesine neden olur (Inderbitzen-Nolan vd., 2007). Beidel ve arkadaşlarının (2014) sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisine yönelik yürüttükleri çalışmasında, maruz bırakma terapisiyle birlikte sosyal beceri eğitimi alan grubun, yalnızca maruz bırakma terapisi alan gruba göre kaygı düzeylerin anlamlı ölçüde azaldığı gösterilmektedir. Bu bulgular, gayri resmi ve etkileşim gerektiren durumlarda yaşanan kaygının sosyal beceri eksiklikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde,

sosyal anksiyeteyi tetikleyen bir diğ er önemli bağlam da bireyin başkaları tarafından doğrudan gözlemlendiği durumları içerir.

Başkaları tarafından gözlemlenme, yazı yazarken, bir işte çalışırken işte çalışırken, kamusal alanda yemek yerken veya bir şeyler içerken bireyin başkalarının dikkatine doğrudan maruz kaldığı veya maruz kaldığını düşündüğünü durumları kapsar (Holt vd., 1992). Bu tür durumlar bireyin o sırada hata yaparak küçük d şe eğine veya yetersiz g r ne eğine ilişkin düşüncelerinin tetiklenmesine ve buna bağlı olarak kaygı deneyimlemesine neden olur (Morrison ve Heimberg, 2013; Sapach vd., 2015; Tillfors, 2004). Spurr ve Stopa'ya (2002) göre, sosyal anksiyete düzeyleri yüksek olan bireyler gözlemlendiğini düşündüğü durumlarda dikkatini dış dünyadan ziyade kendi içsel deneyimlerine yönlendirmektedir. Bu i e dönük dikkat, bireyin başkalarının gözünden nasıl algılandığına ilişkin olumsuz düşünceler üretmesine yol açarak kaygı düzeylerinin artmasına yol açar.

2.1.1. Tarihçesi

Anksiyete kavramı ilk defa Antik Yunan ve Roma dönemi filozofları tarafından diğ er olumsuz duygulardan ayrılarak bir tür ruhsal durum olarak değerlendirilmiştir (Crocq, 2015). Bu filozoflardan biri olan Cicero *Tusculan Disputations* (M. . 45/1998) adlı eserinde, bir duruma bağlı olarak ortaya çıkan yoğun ve geçici kaygıyı “angor”; daha genel ve sürekli yaşanan kaygıyı ise "anxietas" olarak tanımlamaktadır. Bu terimler, alanyazındaki bireyin belirli bir anda, tehdit edici ya da stresli bir duruma verdiği geçici ve yoğun kaygı tepkisi olarak tanımlanan durumluk kaygı ve bireyin birçok durumu tehdit edici olarak değerlendirme eğilimiyle ortaya çıkan, sürekliliğe sahip ve bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen sürekli kaygı kavramlarıyla büyük ölçüde benzerlik taşır (Endler ve Kocovski, 2001; Leal vd., 2017;). Yine aynı dönemde yaşayan Stoacı filozofların, bireyin içsel huzurunu tehdit eden duygulara karşı geliştirdikleri yaklaşımlarla sosyal anksiyetenin temel özelliklerine değinen görüşler ileri sürdükleri görülmektedir (Cavanna, 2019). Bu filozoflardan biri olan Seneca, bireyin başkalarının yargılarından kaçınması ve yalnızca kendi ahlaki değerlerine odaklanması gerektiğini savunmaktadır (M.S. 65/2010). Bu görüşün, sosyal anksiyetenin temel unsurlarından biri olan bireyin başkalarının düşünce ve görüşlerine aşırı duyarlı olmasına yönelik ilk açıklamalardan birisi olduğu söylenebilir (Khakpoor vd., 2019). Epiktetos'a göre ise başkalarının tepkileri ve düşüncelerine bağlı olarak kaygılanmak, bireyin kontrolü dışında olan bir durum olması nedeniyle anlamsızdır

(aktaran Crocq, 2015). Bu anlayışın günümüzde alanyazında sıklıkla vurgulanan dış odaklı dikkat eğiliminin ve aşırı onay arayışının kaygı düzeyini olumsuz etkilediğini öne süren çalışmalarla benzerlik taşıdığı görülmektedir (Karaşar ve Baytemir, 2018; Mansell vd., 2003). Sonuç olarak Stoacı filozofların bu görüşleri, günümüzdeki sosyal değerlendirilmeye ilişkin kaygıların psikolojik dengeyi nasıl bozabileceğini açıklayan çalışmalara teorik bir zemin hazırladığı söylenebilir (Reichenberger ve Blechert, 2018; Karasewich ve Kuhlmeier, 2020).

Tarihsel süreçte sosyal anksiyeteye benzer durumların izlerine orta çağda da rastlanılmaktadır. Özellikle Hristiyan teolojisinin etkisiyle birlikte bireylerde oluşan topluluk önünde küçük düşme ve günahkâr algılanmaya ilişkin korkular sosyal değerlendirme kaygısının erken dönem örnekleri olarak görülmektedir (Kroll ve Bachrach, 1982). Günümüzde ise sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, utanç verici bir davranışta bulunma veya uygunsuz bir şey söyleme ihtimaline karşı yoğun bir korku yaşamasıyla karakterize edilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal anksiyete yaşayan bireyler, olumsuz değerlendirilmeye bağlı olarak utanç duymaktan ve sosyal statülerinin sarsılacağından yoğun bir kaygı duyarlar (Wilkinson, 1999). Bu yönüyle sosyal anksiyetede bireyin sosyal ortamda nasıl algılandığına ilişkin duyarlılıklarının hem çağdaş klinik gözlemlerle hem de tarihsel anlatımlarla örtüştüğü görülmektedir.

İlerleyen dönemlerde, sosyal anksiyeteye ilişkin gözlemler Robert Burton'ın *Melankolinin Anatomisi* (1621/2019) çalışmasıyla birlikte felsefi yaklaşımların ötesine geçerek daha betimleyici bir nitelik kazanmıştır. Bu çalışmasında Burton, birçok insanın topluluk önünde konuşurken ya da önemli bir kişinin yanında bulunurken yoğun kaygı yaşayabildiğini; bazı insanların konuşmaları sırasında farkında olmadan uygunsuz veya söylenmemesi gereken bir şeyler söylemekten korktuğunu ve bu insanların sıklıkla başkalarının kendilerini izlediğini, alay ettiğini ya da düşmanlık beslediğini düşündüğünü aktarmıştır. Bu tür gözlemler, günümüzde sosyal anksiyete bozukluğu kapsamında ele alınan çalışmalarla kayda değer ölçüde benzerlikler taşımaktadır. Örneğin, günümüzde sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, topluluk önünde konuşma, otorite figürleriyle etkileşim kurma ya da başkalarının önünde performans sergileme gibi durumlarda belirgin düzeyde kaygı yaşadıkları vurgulanmakla birlikte olumsuz değerlendirilmeye karşı yoğun bir korku duydukları belirtilmektedir (Blöte vd., 2009; Faravelli vd., 2000; Holt vd., 1992; Knappe vd., 2011; Perugi vd., 2001). Ayrıca

Burton’ın tanımladığı başkaları tarafından izlenme yargılanma veya düşmanca duygular hissetmeye yönelik düşüncelerin, günümüz alanyazınındaki sosyal anksiyete deneyimleyen bireylerde sosyal etkileşimlerin hatalı veya abartılı biçimde değerlendirilmesi olarak tanımlanan bilişsel çarpıtmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir (Cook vd., 2018).

19. yüzyıla gelindiğinde ise modern psikiyatrinin kurucularından biri olarak kabul edilen Emil Kraepelin, sosyal anksiyete bozukluğuna yakın olan gözlemlerini aktarmıştır (Kraepelin, 1909; aktaran Crocq, 2015). Bu dönemde Kraepelin, bireyin sosyal etkileşimler sırasında yaşadığı yüz kızarmasını “erythrophobia” olarak adlandırmış ve özellikle yabancılarla konuşmanın ya da yeni bir sosyal ortama dahil olmanın içine kapanık bireyler için aşılması güç engeller olduğunu ifade etmiştir. Bu tanımlamalar, günümüzde sosyal anksiyete bozukluğu kapsamında ele alınan semptomlarla önemli ölçüde örtüşmektedir. Bu konuya ilişkin Nikolić ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, yüz kızarması ile sosyal anksiyete arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı dönemde Paul Hartenberg’in yayımladığı *Les Timides et la Timidité* adlı çalışmada, çekingen bireyler utanç ve korku duygularıyla hareket eden, başkalarının yargılarından yoğun biçimde etkilenen ve bunlara bağlı olarak sosyal etkileşimlerden kaçınan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu anlatımın da günümüzde sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik yapılan tanımlamalarla büyük ölçüde benzerlik taşıdığı söylenebilir. Moscovitch’e (2009) göre sosyal anksiyete bozukluğunun merkezinde olumsuz değerlendirilme kaygısının yer almakta ve bu kaygıya bağlı olarak bireyler utanç, küçük düşme ve başarısızlık korkularıyla hareket ederek kaçınma davranışları sergilemektedir.

Şimdiye kadar ele alınan tarihsel örneklerde, sosyal anksiyeteye ilişkin birçok felsefi yaklaşım ve klinik belirtileri tanımlamaya yönelik gözlemler aktarılmıştır. Antik dönem filozoflarının kaygı duygusuna dair çözümlemelerinden orta çağdaki dini temelli anlatılara, erken dönemdeki betimleyici gözlemlerden 19. yüzyılın psikiyatrik tanımlamalarına kadar uzanan bu tarihsel süreçte sosyal anksiyete bozukluğuna büyük ölçüde benzeyen belirti ve tanımlamalara rastlanılmış olsa da hiçbir dönemde ayrı bir ruhsal sorun veya psikiyatrik tanı kategorisi olarak ele alınmamaktadır. Bu tarihsel ilgiye rağmen sosyal anksiyete bozukluğun klinik düzeyde bağımsız bir tanı olarak ele alınması ancak 20. yüzyılın ortalarında Marks ve Gelder’in (1966) gerçekleştirdiği öncü çalışmayla mümkün hale gelmiştir. Bu çalışmada, sosyal durumlarda ortaya çıkan

belirgin korkular ilk kez özgül fobilerden ayrıştırılarak sosyal fobi ismiyle tanımlanmaktadır. Sosyal anksiyetenin bu tanımı, modern psikiyatrik sınıflama sistemlerinde yer bulmasının da zeminini hazırlayan ilk adımlardan biri olarak kabul edilmektedir (Hyett ve McEvoy, 2017; McNeil, 2010).

İlk modern tanı sistemleri olan DSM-I (1952) ve DSM-II'de (1968) sosyal kaygı belirtilerinin, psikonörotik bozukluklar başlığı altında fobik tepki veya anksiyete tepkisi gibi geniş kategoriler içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu dönemde, psikodinamik kuramlar kaygıyı birçok bozukluğun temelinde yer alan bilinçdışı bir süreç olarak değerlendirmesi nedeniyle sosyal anksiyete bozukluğunun ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınması sonraki dönemlerde mümkün hale gelmiştir (Horwitz, 2014). Bu doğrultuda, DSM-III'ün (1980) daha çok gözlemlenebilir semptomlara odaklanan bir yaklaşımla geliştirilmesi sosyal anksiyete bozukluğunun ilk kez fobik bozukluklar kategorisi altında sınıflandırılmasına zemin hazırlamıştır (Eysenck vd., 1983; Turner vd., 1986). Bu versiyonda sosyal fobi başlığı altında tanımlanan sosyal anksiyete, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği sosyal durumlardan sürekli, mantıksız ve yoğun bir korku duyması ve bu korku nedeniyle söz konusu durumlardan kaçınma eğilimi göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 1980). DSM-IV (1994) ile birlikte, sosyal fobiyle birlikte sosyal anksiyete bozukluğu ifadesi de kullanılmaya başlanmıştır. Bu değişikliğin temel nedeni, fobi kavramının sınırlı bir korku nesnesine yönelik, daha dar kapsamlı bir durumu ifade ederken sosyal anksiyetenin birçok farklı sosyal duruma bağlı olarak ortaya çıkabilen ayrı bir klinik durum olarak kabul edilmesidir (Bögels vd., 2010). Ayrıca DSM-IV'te sosyal durumlarda ortaya çıkan kaygının kişide belirgin bir sıkıntıya yol açması veya gündelik işlevselliğini önemli kısıtlaması tanı kriterlerine eklenmiştir (APA, 1994).

DSM-V'te (2013) sosyal fobi terimi artık tamamen terk edilerek yalnızca sosyal anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmaya başlamıştır. Önceki versiyonlardan farklı olarak DSM-V'te, sosyal anksiyete belirtilerinin 6 ay boyunca devam etmesi tanı koymada zorunlu hale getirilmiş ve bu sayede utangaçlık benzeri geçici kaygı durumlarından net bir şekilde ayrılmıştır (Zimmerman vd., 2010). Bir diğer önemli değişiklik ise yalnızca topluluk önünde konuşma, sunum yaparken zorlanma veya sahne korkusu gibi durumlarla sınırlı anksiyete yaşayan bireyler için yalnızca performansla sınırlı alt tipi belirlenmiş ve bu grup için daha hassas bir tanısal çerçeve oluşturulmuştur (Bögels vd., 2010). Son olarak, tanı kriterlerinden “sosyal durumlara bağlı olarak ortaya

çıkan korkunun aşırı ya da mantıksız olması” ifadesi çıkarılmıştır (APA, 2013). Bunun temel sebebi, sosyal kaygının bazen gerçekçi olsa dahi orantısız düzeyde kaçınma davranışları sergilemesine yol açarak bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmesidir (Bögels vd., 2010; Zimmerman vd., 2010).

2.1.2. Tanı kriterleri

DSM-V’e (APA, 2013, s. 116) göre sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri:

“A. Kişinin, başkalarının değerlendirebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaştlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarının dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık) yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Belirtici: Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.”

2.1.3. Sosyal anksiyete bozukluğunun nedenleri

Bireyin sosyal durumlara verdiği tepkilerin temelinde genetik yatkınlık, nörokimyasal dengesizlikler, beyin yapılarındaki işlevsel farklılıklar ve hormon düzeyleri gibi çeşitli biyolojik mekanizmalar önemli bir rol oynar. Bu mekanizmalar psikolojik ve fizyolojik belirtilere yol açarak bireyleri sosyal anksiyete bozukluğu geliştirmeye yatkın hale getirebilmektedir (Mathew vd., 2001).

Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin özellikle amigdala ve prefrontal korteks gibi beyin yapılarında belirgin farklılıklar söz konusudur (Cremers ve Loelofs, 2016; Freitas-Ferrari vd., 2010;). Amigdala, bireyin tehdit algısını düzenleyen temel bir beyin bölgesi olmakla birlikte sosyal anksiyete bozukluğunda bu bölge ve prefrontal korteks arasında aşırı bir aktivite gerçekleşir (Öhman, 2005; Prater vd., 2013). Yapılar arasındaki bu yoğun etkileşim bireyin sosyal durumlarda aşırı duyarlı olması ve daha fazla tehdit algılamasıyla ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Stein vd., 2002). Ayrıca, prefrontal korteksin işlevinde görülen yetersizlik veya aşırı aktivite bireyin duygu düzenleme becerilerini sınırlandırarak sosyal durumlarda yoğun bir kaygı yaşamasına neden olur (Goldin vd., 2009). Bununla birlikte sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin sol precuneus, sağ oksipital bölge ve motor alanlarda gri madde haciminde artış; sol putamen ve talamusta ise gri madde de azalma gözlemlenmektedir (Wang vd., 2018). Bu nedenlerle Mathew ve arkadaşları (2001), sosyal anksiyetenin beyin yapılarındaki kalıcı farklılıklara bağlı olarak ortaya çıktığını ve nörogelişimsel bir bozukluk olduğunu ileri sürmektedir.

İlgili alanyazında, beyindeki yapısal farklılıklara bağlı olarak nörokimyasal faktörlerin de sosyal anksiyete bozukluğuna yol açabileceği vurgulanmaktadır (Stein vd., 2002). Sosyal anksiyete bozukluğunda özellikle serotonin, dopamin ve gama-aminobütirik asit (GABA) gibi nörotransmitterlerde dengesizlikler gözlemlenir (Marazziti vd., 2014; Nuss, 2015; Stein ve Andrews, 2015). Örneğin, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde serotonin düzeylerindeki azalma serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI) tedavide etkili olmasıyla ilişkilendirilmektedir (Blanco vd., 2003). Dopamin ise beyindeki ödül mekanizmasını olumsuz etkileyerek sosyal çekilmeye neden olduğu; GABA düzeylerindeki azalma ise kaygı duygusuyla başa çıkabilmeyi zorlaştırarak sosyal anksiyete bozukluğunu ortaya çıkarabilmektedir (Nutt

ve Malizia, 2001; Schneier vd., 2009). Biyolojik temeller arasında değerlendirilebilecek bir diğer unsur ise hormonlarla ilişkilidir. Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, stres hormonu olarak bilenen kortizol seviyelerinin daha yüksektir (Petrowski vd., 2021). Yüksek kortizol düzeyi, bireyin kaygı seviyesini artırarak sosyal ortamlarda daha yoğun bir şekilde stres yaşamasına yol açar (Condren vd., 2002).

Son olarak, sosyal anksiyete bozukluğunun biyolojik temellerine ilişkin yapılan çalışmalar da genetik bileşenlerin etkililiğini ortaya koymaktadır (Gelernter vd., 2004; Stein vd., 2017). İlgili alanyazında 5-HT_{2A} genindeki T102C varyantının sosyal anksiyete bozukluğuna yatkınlığı etkileyen bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Lochner vd., 2007; Moulédous vd., 2018). Örneğin fareler üzerinde yapılan deneysel bir çalışmada 5-HT_{2A} reseptör aktivitesindeki azalmanın aşırı tetikte olma ve tanıdık olmayan ortamlardan kaçınma gibi sosyal anksiyete benzeri davranışlara yol açtığı gözlemlenmiştir (Weisstaub vd., 2006). Golimbet ve arkadaşlarının çalışmasında (2004) ise insanlarda T102C gen varyantlarının insanlarda yüksek kaygı, çekingenlik ve içe dönüklük özellikleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Genetik yatkınlığı destekleyen bir diğer önemli kanıt ise aile çalışmalarından elde edilmektedir. Bu konuya ilişkin olarak Stein ve arkadaşları, (1998) sosyal anksiyete tanısı alan hastaların birinci derece akrabalarında da bu bozukluğun görülme oranının %26 olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Low ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen bir aile çalışmasında, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin ailelerinde görülme oranının genel popülasyona göre 1.8 kat daha fazla olduğu saptanmıştır. Isomura ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında ise sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış 18.399 bireyin birinci derece akrabalarında 4.74 kat, ikinci derece akrabalarında 2.30 kat, üçüncü derece akrabalarında ise 1.72 kat daha fazla sosyal anksiyete görülme riski taşıdığı belirlenmiştir.

İkiz çalışmaları incelendiğinde de sosyal anksiyete bozukluğunda genetik geçişin %30 ile %65 arasında olduğu görülmektedir (Beatty, 2010; Scaini vd., 2014). Bu doğrultuda Eaves ve arkadaşlarının çalışması (1997) tek yumurta ikizlerinde sosyal anksiyete bozukluğunun birlikte görülme oranının, çift yumurta ikizlerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kendler ve arkadaşları ise (1992) tek yumurta ikizlerinde sosyal anksiyetenin birlikte görülme oranı %24.4 olarak tespit etmiştir. Tüm bu bulgular, sosyal anksiyete bozukluğunda genetik geçişin göz ardı edilmemesi gereken bir durum olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde biyolojik faktörler kadar bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı çevresel ve sosyal faktörler de önemli bir rol oynar. İlgili alanyazında bu faktörlerin, aile dinamikleri, ebeveynlik tarzları, erken dönemde maruz kalınan travmatik yaşam olayları, sosyal çevreyle kurulan ilişkiler ve kültürel yapı gibi unsurlar kapsamında ele alındığı görülmektedir (Brook ve Schmidt, 2008; Bracik vd., 2017; Norton ve Abbott, 2017). Psikososyal faktörler olarak değerlendirilen bu unsurlar hem biyolojik faktörlerle etkileşimde bulunarak hem de bu etkileşimlerden tamamen bağımsız bir biçimde sosyal anksiyete bozukluğunun ortaya çıkmasında belirleyici olmaktadır (Chubar vd., 2020). Örneğin Natsuaki ve arkadaşlarının (2013) evlat edinilen çocuklarla yaptığı bir çalışmada sosyal anksiyete tanısı alan annelerin, çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olması koşulunda çocuklarının anksiyete düzeylerinin anlamlı ölçüde düşük olduğu; daha düşük düzeyde duyarlılık gösteren anneler de ise genetik riskin aktive olarak sosyal anksiyete bozukluğuna neden olabileceği gösterilmiştir. Bu çalışmanın bulguları, olumlu çevresel faktörlerin genetik yatkınlık koşulunda bile sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasını önleyici bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

Stresli yaşam olayları veya erken dönem travmatik yaşantıları gibi psikososyal faktörler, özellikle genetik yatkınlığa sahip bireylerde sosyal anksiyete belirtilerinin ortaya çıkma riskini arttırmaktadır (Uher, 2014). Bu doğrultuda Nugent ve arkadaşlarının (2011) çalışması, genetik yatkınlığa sahip bireylerin çocuklukta yaşadıkları istismar, ihmal ya da aile içi çatışma gibi olumsuz deneyimlere bağlı olarak sosyal anksiyete risklerinin belirgin bir biçimde arttığını göstermektedir. Bu bulgular ışığında sosyal anksiyetenin biyolojik ve psikososyal etkenlerin karşılıklı etkileşimiyle ortaya çıkabilen bir bozukluk olduğu düşünülebilir. Biyolojik faktörler bireyin sosyal ortamlarda yoğun bir biçimde kaygılanmasına zemin hazırlarken psikososyal faktörlerin devreye girmesiyle birlikte klinik düzeyde tanımlanan sosyal anksiyete bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Goldin vd., 2009; Stein ve Stein, 2008).

Rutter ve Maughan (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada, çocuğun temel fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının ihmal edildiği bir aile ortamının yetişkinlik dönemi psikopatolojileriyle doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada aile üyeleri arasındaki çatışmalar, ebeveyn kayıpları, fiziksel ve cinsel istismar gibi psikososyal olumsuzlukların da bireyin psikolojik rahatsızlık geliştirme risklerini arttırdığı ortaya konulmuştur. Benzer şekilde olumsuz aile ortamının sosyal anksiyete

bozukluğu haricinde majör depresyon, distimi, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, özgül fobi, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve dikkat eksikliği-hiperaktivite, karşı gelme-karşıt olma bozukluğu, davranım bozukluğu, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi birçok rahatsızlığın gelişiminde risk faktörü olduğu bilinmektedir (Kessler vd., 2010). Çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar en çok içerisinde bulunulan sosyal çevrenin aile olduğu göz önüne alındığında, olumsuz seyreden ebeveyn-çocuk ilişkisinin sosyal anksiyetede risk faktörü olarak değerlendirilmesi şaşırtıcı bir durum değildir.

Anne ve baba arasındaki ilişkilerin niteliği, aile üyeleri arasındaki etkileşimler veya ev içerisindeki duygusal atmosfer, çocuğun sosyal dünyayı nasıl algılayacağını şekillendiren temel durumlardır (Bernath ve Feshbach, 1995). Çocukluk döneminden itibaren sağlıklı dinamiklerinin sürdürüldüğü bir aile ortamında büyümek, bireyin başkalarına güven duyma kapasitesini arttırarak daha olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur (Herreros, 2015). Ebeveynlerin sürekli çatışma halinde olduğu bir aile ortamında yetişen çocukların diğer insanlara güven duyma kapasiteleri zedelenir ve buna bağlı olarak sosyal durumlarda tedirginlik yaşamaya başlarlar (Stocker ve Youngblade, 1999). Bu konuyla ilgili olarak McHale ve arkadaşlarının (1999) yürüttüğü bir çalışmada, aile üyeleri arasındaki sıcaklık, karşılıklı destek ve düşük çatışmanın düzeylerinin çocukların daha olumlu sosyal bağlar geliştirmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, aile ortamında güven, destek ve duygusal yakınlık deneyimleyen çocuklar, aile dışındaki sosyal çevresini de güvenli olarak algılar. Bu durum, çocukların akranlarıyla ilişkilerinde daha rahat, uyumlu ve girişken davranışlar sergilemesine ve buna bağlı olarak daha olumlu sosyal ilişkiler kurmasına yol açmaktadır. Öte yandan ebeveynler arası çatışmanın yoğun olduğu bir aile ortamında büyüyen çocuklar sosyal ilişkilerinde daha içe dönük ve çekingen davranışlar sergilemektedir (McHale vd., 1999).

İlgili alanyazında, sosyal anksiyetenin gelişiminde etkili olan ailesel faktörler arasında değerlendirilen temel durumlardan birinin ebeveyn yaklaşımları olduğu görülmektedir (Bögels vd., 2001; Caster vd., 1999). Örneğin aşırı koruyucu, eleştirel ve reddedici ebeveyn tutumları, çocukların sosyal ortamlarda kendilerini yetersiz hissetmesine yol açarak sosyal anksiyete deneyimlemesine yol açabilmektedir (Hudson ve Rapee, 2001; McLeod vd., 2007). Ayrıca, olumsuz ebeveyn tutumlarının etkileri

yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayarak bireylerin yetişkinlik dönemindeki sosyal anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır (Alhazmi, 2024; Garcia vd., 2021).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, çocuğun özerk davranışlar sergileme kapasitesini sınırlandırmakla birlikte sosyal ilişkiler kurmak için gerekli olan kendini ifade edebilme, başkalarına saygı gösterme, empati kurma veya sosyal bir duruma uygun davranışlar sergileyebilme becerilerini edinme fırsatlarını baskılar (Spokas ve Heimberg, 2008). Zamanla bu durum, çocuğun başarı ya da başarısızlıklarının kendi çabasından ziyade başka kişilere bağlı olduğunu düşündüğü dışsal kontrol odağı geliştirmesine neden olur (Chorpita ve Barlow., 1998). Dışsal kontrol odağı bireyin sosyal ortamlarda yaşadığı kaygıyı artırarak sosyal anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine zemin hazırlayan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Spokas ve Heimberg, 2009). İlgili alanyazındaki çalışmalarda, çocukluk döneminde gelişen dışsal kontrol odaklı düşünme eğiliminin yetişkinlikte de devam ettiği ve sosyal durumlarda bireylerin kaygı düzeylerinin artmasına yol açtığı belirtilmektedir (Shepherd ve Edelman, 2009; Culpin vd., 2015; Graham vd., 2022). Eleştirel, baskıcı ve reddedici ebeveyn tutumları, çocuğun sosyal durumlarda kendine güven duymasını engeller (Lailin vd., 2024). Bu durum, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair beklentiler geliştirmesine ve kaçınma davranışları sergilemesine yol açarak sosyal anksiyete bozukluğunu yaşanmasına neden olabilmektedir (Brumariu ve Kerns, 2010; Lieb vd., 2000). Sonuç olarak, olumsuz ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete bozukluğunun ortaya çıkma riskini arttıran psikososyal faktörlerden biri olduğu görülmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisinde etkili olan bir diğer önemli durum ise çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz ve travmatik yaşam deneyimleridir. Bu dönemde maruz kalınan dışlanma, alay edilme veya zorbalık gibi olumsuz deneyimler bireyin sosyal durumları tehdit edici olarak değerlendirmesine yol açabilmektedir (Storch vd., 2003). Benzer şekilde fiziksel, cinsel ya da duygusal istismar gibi travmatik yaşam deneyimleri çocuğun dünyayı tehdit edici bir yer olarak algılamasına ve sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimi göstermesine neden olur (Heim vd., 2000). İlgili alanyazındaki çalışmalarda, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların, bireylerin stresle baş etme becerilerini zayıflattığı, benlik algısını olumsuz etkilediği ve başkalarına güven duyma kapasitelerini azalttığı vurgulanmaktadır (Delker ve Freyd, 2017). Bu olumsuz etkiler ise yetişkinlik döneminde sosyal anksiyete belirtilerinin

ortaya çıkmasına zemin hazırlayan faktörlerdendir (Bruce vd., 2005). Benzer şekilde travmatik deneyimlerin sıklığı ve şiddetinin artması da bireyin sosyal durumlarda algıladığı tehdit düzeyinin yükselmesine neden olur (Carleton vd., 2011).

Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde bireysel deneyimler dışında içerisinde bulunulan kültürel ortam da önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin, toplulukçu kültürlerde bireyden toplumsal normlara uygun davranması, hata yapmaktan kaçınması ve sosyal gruba uyum sağlaması beklenir. Bu tür beklentiler, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme ihtimaline karşı duyarlılığını artırarak sosyal kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Hofmann vd., 2010). Bireyci kültürlerde ise bireysel yeterlilik duygusu daha ön planda tutulmaktadır. Bu durum, performans baskısını artırarak sosyal anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabilir (Chen vd., 2006). Sonuç olarak, bireyin ait olduğu kültürel bağlam, sosyal kaygı düzeyini etkileyerek sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

2.1.4. Sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı

Sosyal anksiyete bozukluğu dünya genelinde en yaygın görülen psikolojik sorunlardan birisidir. Dünya Ruh Sağlığı Araştırması verileri, yaşam boyu yaygınlığın ülkeden ülkeye değişmekle birlikte %1.3 ile %4.0 arasında olduğunu göstermektedir (Stein vd., 2017) Önceki çalışmalarda ise bu oran %12 ile %14 arasında bulunmuştur (Stein, 2006). Yaşam boyu yaygınlığı açısından diğer psikopatolojilerle kıyaslandığında ise majör depresyon ve özgül fobilerden sonra üçüncü sırada gelmektedir (Kessler vd., 2005). Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen epidemiyolojik çalışmanın bulgularına göre sosyal anksiyete bozukluğunun 12 aylık yaygınlık oranı %6.8 olarak bulunmuştur (Ruscio vd., 2008). Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalarda ise bu oran %2.3 ile %5.0 arasındadır. (Fehm vd., 2005). Türkiye'de sosyal anksiyete bozukluğunun epidemiyolojisine ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte mevcut çalışmalar, özellikle genç nüfus arasında yaygın bir durum olduğunu göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %9.6-%21.7, 12 aylık yaygınlığı ise %7.9-%20.9 aralığında bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy 2011; Izgic vd., 2004). Çocuk ve ergen katılımcılarla yürütülen epidemiyolojik bir çalışmada ise bu oran %3.9'dur (Demir vd., 2013).

Sosyal anksiyetenin epidemiyolojisine ilişkin bu oranlar tanı kriterlerinin zaman içerisindeki değişimi, yapılandırılmış görüşme araçlarının kullanımı, veri toplama yöntemleri, çeviri sorunları, psikiyatrik belirtilerin kültürel olarak ifade edilmiş biçimleri, örneklemeler arasındaki yaş veya niteliksel farklılıklar gibi birçok etkene bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015; Wittchen ve Fehm, 2003). Buna ek olarak, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin bir kısmı belirtilerini başka problemlerle ilişkilendirdiği için profesyonel destek alamamaktadır (Grant vd., 2005; Wang vd., 2005). Jefferies ve Ungar'ın (2020) çalışmasında da sosyal anksiyete tanı kriterlerini karşılayan bireylerin %18'i belirtilerini problem olarak değerlendirmede gösterilmektedir. Bu nedenle gerçek yaygınlığının tahmin edilenden daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Çalışmanın bu bölümünde sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranlarını etkileyebilen cinsiyet, yaş ve kültürel faktörlerden bahsedilecektir.

2.1.4.1. Yaş farklılıkları

Sosyal anksiyete bozukluğu genellikle 11-15 yaş aralığında ortaya çıkmaktadır. (Kessler vd., 2005; Stein ve Stein, 2008). Bu yaş aralığı bireyin yaşamında sosyal ilişkilerinin ön plana çıktığı kritik bir dönemdir (Parker vd., 2016). Özellikle bu dönemde deneyimlenen sosyal anksiyete bireylerin, sosyal beceriler edinme fırsatlarını kaçırarak yaşamının ilerleyen dönemlerinde daha fazla işlevsel bozulma yaşamasına neden olur (La Greca ve Lopez, 1998). Ayrıca, erken dönemde başlayan vakalarda okul başarısında düşüş, arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar ve psikososyal gelişim alanlarında uzun vadeli olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır (Rapee ve Spence, 2016). İlgili alanyazından elde edilen bu bilgiler sosyal anksiyete yaygınlığının genç yaş gruplarında daha yüksek oranlarda gözlemlendiği bilgisiyle de örtüşmektedir (Kessler vd., 2005; Stein ve Stein, 2008; de Lijster vd., 2018).

Sosyal anksiyete bozukluğunun ergenlik dönemindeki grupta yaygınlığı %2.6 ile %5.7 aralığındadır (Aune vd., 2022). Yetişkin popülasyonda ise yaşam boyu yaygınlık oranı %4.0, 12 aylık yaygınlık oranı ise %2.4 olarak bulunmuştur (Stein vd., 2017). ABD'de yürütülen epidemiyolojik çalışmaya göre sosyal anksiyetenin yaygınlık oranı genç yetişkinlerde (18-29 yaş) %9.1; 30-44 yaş aralığında %7.9, 45-59'da %6.8 ve 60 yaş üzerinde %3.1 olduğu tespit edilmiştir (Kessler vd., 2005). Bu veriler, sosyal anksiyete bozukluğunun genellikle ergenlikte başladığını, genç erişkinlikte en yüksek seviyeye ulaştığını ve yaş ilerledikçe yaygınlığının azalma eğiliminde olduğu bilgisiyle

de paralellik gösterir (Gretarsdottir vd., 2003). Sosyal anksiyetenin yaşlanmayla birlikte yaygınlık oranlarının azalması, bireyin yaşamındaki sosyal rollerinin değişmesi ve sosyal etkileşimlerin sınırlanmaya başlamasıyla ilişkilidir (Beekman vd., 1998). Ayrıca yaşlı bireyler, sosyal kaygı belirtilerini fiziksel sağlık problemleriyle karıştırmaları sebebiyle farklı biçimlerde ifade eder (Flint, 1994). Tüm bu nedenler sosyal anksiyetenin yaşlılık dönemindeki yaygınlık oranlarını etkiliyor olabilir.

2.1.4.2. Cinsiyet farklılıkları

Sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %15.5 iken erkeklerde %11.1'dir (Kessler vd., 1994). Başka bir çalışmada ise bu oran kadınlar için %10.3, erkekler için ise %8.7 olarak saptanmıştır (McLean vd., 2011). Kadınların erkeklere kıyasla sosyal ilişkilerine daha fazla değer atfetmesi başkalarının değerlendirmelerine karşı daha hassas olmalarına neden olur (Asher vd., 2017). Ayrıca, psikolojik sağlık problemleri nedeniyle profesyonel bir destek arama eğilimleri de erkeklere göre daha fazladır (Harris vd., 2016; Parslow vd., 2011). Tüm bu etkenler, sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığının kadınlarda daha yüksek olmasına yol açmış olabilir.

Kadınlar ve erkekler sosyal anksiyete bozukluğu yalnızca farklı oranlarda değil aynı zamanda farklı biçimlerde de deneyimlemektedir. Örneğin kadınlarda utanç aşağılanma ve olumsuz değerlendirilme kaygıları ön plandayken erkeklerde daha çok öfke ve gerginlik duygusu deneyimlenmektedir (Weinstock, 1999). Türk ve arkadaşlarının (1998) yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere göre sosyal performans gerektiren durumlarda daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadıkları, fizyolojik belirtileri daha yoğun bir şekilde deneyimledikleri ve sosyal değerlendirilme korkusunun daha yoğun hissedildiği gösterilmiştir. Çalışmada, erkeklerin anksiyete belirtilerini küçümseme eğiliminde olması sebebiyle tedavi aramakta zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durum sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranlarında erkeklerin neden daha düşük olduğunu açıklıyor olabilir.

2.1.4.3. Kültürel farklılıklar

Sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı kültürel bağlamlara göre önemli ölçüde farklılık gösterebilmektedir. Bireyci kültürlerde bireyin sosyal durumlarda kendi görüşlerini ifade etmesi ve atılgan davranışlar sergilemesi teşvik edilirken toplulukçu kültürlerde uyum, mütevazılık ve başkalarının beklentilerine göre hareket etmek daha

ön plandadır (Kim ve Sherman, 2007; Carducci, 2012) Bu özellikler nedeniyle toplulukçu kültürlerde başkalarını rahatsız etmek veya sosyal normlardan sapmaya ilişkin kaygı daha baskın bir hale gelmektedir (Suh vd., 1998). Kùltürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar batı toplumlarında sosyal anksiyetenin daha çok kendini ifade etme ve performans gösterme durumlarıyla ilişkili olduğunu gösterirken doğu toplumlarında başkalarına zarar verme veya rahatsızlık verme korkusuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Woody vd., 2015; Heinrichs vd., 2006; Hofmann vd., 2010).

Japonya toplumunda sosyal anksiyete kùltüre özgü olarak “taijin kyofusho” kavramıyla ifade edilmektedir (Essa vd., 2011). Bu kavram Japon kùltürüne özgü, toplulukçu bağlamda ortaya çıkan bir sosyal anksiyete bozukluğudur. Taijin kyofushonun temel özelliği, bireyin başkalarını utandırma, rahatsız etme veya sosyal uyumu bozma korkusu yaşamasıdır. Bu korku, bedensel kokular, yüz ifadeleri, görünüm veya davranışların diğer insanları rahatsız edebileceği düşüncesine dayanır (Kleinknecht vd., 1997). Bu örnek sosyal anksiyetenin kùltürel bağlamda nasıl şekillenebileceğine dair önemli bir örnek teşkil etmektedir. Ayrıca bazı kùltürlerde sosyal anksiyete belirtileri yaşayan bireyler etiketlenme korkusu nedeniyle daha az profesyonel destek arayışına girer (Anderson, 2015; McDonagh, 2021). Tüm bu bulgular sosyal anksiyetenin yaygınlık oranlarının kùltürden kùltüre farklılık gösterebileceğine işaret eder.

Dünya Ruh Sağlığı Araştırması verilerine göre bireyci kùltür özellikleri taşıyan Amerika Birleşik Devletleri'nde sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %12.1 iken toplulukçu kùltür özellikleri taşıyan Japonya'da %0.8 olarak bulunmuştur. Avrupa ülkelerinde ise bu oranlar %2.3 ile %5.0 arasında değişkenlik göstermektedir (Stein vd., 2017). Sosyal anksiyetenin kùltüre özgü ifade biçimleri veya etiketleme gibi ruh sağlığına yönelik tutumlar yaygınlık oranlarının kùltürden kùltüre değişkenlik göstermesinde önemli bir rol oynamaktadır (Hofmann vd., 2010).

2.1.4. Kuramsal yaklaşımlar

2.1.4.1. Evrimsel yaklaşım

Evrimsel psikoloji perspektifine göre sosyal anksiyete, bireyin grup içi kabulünü sürdürmesini ve sosyal statüsünü korumasını sağlayan adaptif bir savunma mekanizması olarak görülmektedir (Buss, 1990; Gilbert, 2001). İnsan türü, tarih boyunca gruplar halinde yaşamış ve grup tarafından reddedilmek hayatta kalma şansını önemli ölçüde

azaltmıştır. Olumsuz değerlendirilme ve reddedilme durumları bu süreçte bireyin grup içindeki konumunu tehlikeye atan başlıca dışlanma tehditleridir. Sosyal anksiyete, tam da bu bağlamda bireyin grup içerisindeki sosyal tehditleri algılayıp hazırlıklı olmasını sağlayan bir alarm sistemi olarak çalışır. Sosyal durumlarda kaygılanan birey daha temkinli, uyumlu ve kabul görmeye yönelik davranışlar sergilemeye başlar. Gilbert'e (2001) göre bu tehdit algılama sisteminin aşırı çalışması bireyin sosyal çevresindeki her türlü belirsizliği potansiyel bir dışlanma tehdidi olarak algılamasına neden olur. Böylece, normalde zararsız olan sosyal etkileşimler yoğun kaygı tepkilerini tetikleyerek sosyal anksiyete bozukluğuna neden olur.

2.1.4.2. Bağlanma temelli yaklaşımlar

John Bowlby'e göre (1979) bağlanma, bireyin güvenlik, korunma ve duygu düzenleme ihtiyacına yanıt olarak gelişen evrimsel bir sistemdir. Erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişki aracılığıyla şekillenen bu sistem, bireyin yetişkinlik dönemindeki psikososyal durumu üzerinde kalıcı önemli etkiler bırakır. Bu kurama göre bağlanma güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç temel stilde gerçekleşir. Güvenli bağlanma, çocuğun bakım verenin tutarlı ve duyarlı yaklaşımıyla oluşurken; güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) bakım verenin reddedici, tutarsız ya da aşırı müdahaleci tutumları sonucunda gerçekleşir. Bu stiller bireyin başkalarına güvenme, yakınlık kurma ve sosyal tehditleri değerlendirme biçimlerini doğrudan etkiler (Bartholomew, 1990). Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlılık göstererek sosyal ortamlarda daha fazla tehdit altında hisseder (Berenson vd., 2009). Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının nötr yüz ifadeleri gibi belirsiz sosyal uyaranları bile birer reddedilme işareti olarak yorumlamaktadır (Meyer vd., 2004). Bu durum, sosyal anksiyeteye zemin hazırlayan bilişsel ve duygusal süreçlerin temelini oluşturur (Bintaş-Zorer ve Dirik, 2023). Kaçınan bağlanma stiline ise birey başkalarıyla duygusal yakınlık kurmaktan kaçınarak sosyal ilişkilerinde belirgin bir mesafe oluşturur. Bu mesafe zamanla bireyin sosyal olarak izole hale gelmesine yol açarak sosyal anksiyeteyi pekiştirir (Kaitz vd., 2004).

2.1.4.3. Bilişsel yaklaşımlar

Sosyal anksiyete bozukluğunu açıklayabilecek ilk bilişsel model Beck (1976) tarafından geliştirilmiştir. Bu modele göre erken dönem yaşantıları sonucunda oluşan

temel inançlar, bireyin benliğini, başkalarıyla kurduğu ilişkileri ve geleceğe ilişkin genel yargılarını içerir. Sosyal anksiyete bozukluğu bağlamında ise bireylerin “yetersizim”, “kusurluyum”, “sevilmeye layık değilim” gibi olumsuz temel inançlara sahip olduğu görülmektedir (Wong vd., 2016; Warnock-Parkes vd., 2022). Buna ek olarak, “insanlar acımasızdır” ya da “başkaları beni yargılar” gibi kalıp düşünceler de sosyal anksiyeteye eşlik edebilmektedir (Tanner vd., 2004). Bu inançlar, sosyal kaygının tetiklenebildiği ortamlarda aktive olarak bireyde olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Otomatik düşünceler, bireyin belirli bir durumla karşılaştığında zihninde kendiliğinden ve hızla beliren düşüncelerdir (Beck ve Clark, 1997). Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde otomatik düşünceler genellikle olumsuz, abartılı ve çarpıtılmış içeriklere sahiptir (Hope vd., 2010). Örneğin, sosyal bir ortamda “Rezil olacağım”, “Beni aptal sanacaklar”, “Ne diyeceğimi unutacağım”, “Sesim titriyor, herkes bunu fark edecek” düşünceler ortaya çıkabilir. Birey, bu düşünceler nedeniyle sosyal durumları aşırı tehdit edici biçimde algılayarak yoğun bir biçimde kaygılanır. Tüm bu süreç, sosyal anksiyetenin hem tetikleyici hem de sürdürücü unsurlarından biri olarak işlev görür. Beck’in (1976) bilişsel modeli sonraki yıllarda geliştirilen daha ayrıntılı modellerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Clark ve Wells’in (1995) geliştirdikleri bilişsel model, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin sosyal durumları tehdit edici olarak algılamalarını temel alır. Bu tehdit algısı, bireyin dışarıdan nasıl görüldüğünü kontrol etme ihtiyacı duymasına ve buna bağlı olarak dikkatin çevresel uyaranlardan uzaklaşarak bedensel ve zihinsel deneyimlere yönelmesine neden olur. Bu türden bir içe bakışla birey kalp atış hızı, nefes alışverişi, terleme gibi fizyolojik belirtiler ile zihinden geçen olumsuz düşünce ve inançlara odaklanır. Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin bu deneyimlerini genellikle abartılı bir şekilde değerlendiriyor olması sosyal durumlarda nasıl algılandığına ilişkin olumsuz bir zihinsel temsilin oluşmasına yol açar. Genellikle dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısıyla oluşan bu temsilde birey kendisini kaygılı, yetersiz ya da tuhaf biri olarak değerlendirebilir. Bu değerlendirmeler, bireyin tehdit algısını pekiştirerek kaygı düzeyinin yükselmesine ve fizyolojik belirtilerin daha belirgin bir hale gelmesine yol açar.

Modele göre, sosyal anksiyete yaşayan bireyler ortaya çıkan fizyolojik belirtileri veya olumsuz değerlendirilmeye yönelik kaygılarını kontrol altına almak amacıyla göz

teması kurmaktan kaçınmak, sosyal ortamlarda mümkün olduğunca az konuşmak, ellerini saklamak veya sabit tutmak benzeri güvenlik arama davranışları sergiler. Bu davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltmaya hizmet etse de uzun vadede bireyin korktuğu durumların gerçekliğini test etmesini engelleyerek sosyal anksiyetenin devam etmesine neden olmaktadır. Kurulan sosyal etkileşimler sonrasında ise birey yaşanan durumu ayrıntılı bir biçimde zihinsel olarak değerlendirir. Bu değerlendirme sürecinde, olayları gerçekte olduğundan daha olumsuz veya abartılı bir şekilde hatırlama eğilimi sergilerler. Bu durum, sosyal etkileşimler öncesinde bireyin kaygı düzeyinin artmasına yol açarak sosyal anksiyeteyi pekiştirir. Modelde tanımlanan tüm bu süreçler birbirleriyle etkileşim hâlinindedir ve bu etkileşim sosyal anksiyeteyi sürdüren döngüsel bir yapı oluşturur.

Rapee ve Heimberg'in (1997) sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin bilişsel modeli, temel dinamikler açısından Clark ve Wells'in (1995) modeliyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Her iki model sosyal anksiyetenin devamlılığında tehdit algısı, dikkat yönelimi, bilişsel ve fizyolojik belirtiler, bireyin kendine dair olumsuz zihinsel temsiller oluşturması ve buna bağlı olarak güvenlik arama stratejilerinin kullanılması gibi unsurlara odaklanır. Modeller arasındaki temel fark ise dikkatin yöneldiği alanlar açısından oluşur. Rapee ve Heimberg'in (1997) modeli Clark ve Wells'in (1995) önerdiği yaklaşımdan farklı olarak kaygı durumunda dikkatin yalnızca içsel deneyimlere değil, aynı zamanda çevresel uyarıcılara da yönelebileceğini ileri sürer. Bu modele göre, sosyal anksiyetesi olan bireyler kaygılandıkları sırada hem bedensel duyum ve düşüncelerini izler hem de çevresindeki kişilerin yüz ifadeleri, beden dili ve davranışları gibi sosyal ipuçlarına aşırı düzeyde odaklanır. Birey, bu içsel ve dışsal uyarıcılardan yola çıkarak sosyal ortamda olumsuz bir izlenim bıraktığına dair bir zihinsel temsil inşa eder. Ortaya çıkan bu olumsuz zihinsel temsil ise bireyin sosyal bir durumda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin güçlü bir kanaat edinmesine ve buna bağlı olarak da sosyal anksiyetenin pekişmesine neden olur.

2.1.4.4. Davranışçı Yaklaşımlar

Davranışçı kuramlar, sosyal anksiyete bozukluğunu klasik ve edimsel koşullanma sonucunda öğrenilmiş birer tepki olarak değerlendirir (Dymond, 2019). Klasik koşullanma çerçevesinde birey geçmişte yaşadığı olumsuz bir deneyimle içerisinde bulunduğu sosyal durumu eşleştirerek kaygı tepkisi göstermeye başlar. Bu eşleşme sosyal durumların kaygı yaratan uyarıcılara dönüşmesine ve bireyin kaçınma

davranışları sergilemesine neden olur (Ly ve Roelofs, 2009; Mineka ve Oehlberg, 2008; Stevens vd., 2014). Edimsel koşullanma kapsamında ise bireyin sosyal ortamlardan kaçınma davranışı sergilemesi kaygı düzeyini azaltarak bir tür negatif pekiştirme işlevi görür (Dymond, 2019). Negatif pekiştirme, bireyin hoş olmayan bir durumu ortadan kaldırmak ya da azaltmak amacıyla sergilediği davranışın gelecekte de tekrar etme olasılığını arttıran bir durum olarak tanımlanmaktadır (Skinner, 1953). Sosyal anksiyete yaşayan birey kaygı yaratan sosyal bir durumdan uzak durarak geçici bir rahatlama hissi yaşar. Bu rahatlama duygusu kaçınma davranışlarını pekiştirerek sosyal anksiyetenin sürdürülmesine neden olur (Harper vd., 2013).

Davranışçı yaklaşım, sosyal anksiyeteyi sürdüren mekanizmaların başında gelen kaçınma davranışlarının öğrenilmiş olduğunu ve bu davranışların değiştirilmesiyle kaygının azaltılabileceğini vurgulamaktadır (Aderka vd., 2012). Bu yaklaşım ilerleyen zamanlarda sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde sıklıkla kullanılan maruz bırakma terapisi gibi davranışsal müdahalelerin teorik temelini oluşturmuştur (Abramowitz, 2013). Maruz bırakma terapisindeki temel mantık, bireyin kaygı duyduğu durum, nesne ya da düşüncelerle kontrollü ve sistemli bir şekilde yüzleştirilerek bu durumlara duyarsızlaştırılmasını ve buna bağlı olarak da kaçınma davranışlarının azaltılmasıdır (Tryon, 2005). Bu süreç, bireyin kaçındığı sosyal durumlarla baş etme becerisini geliştirerek zamanla sosyal anksiyete düzeyinin azalmasına katkı sağlar (Beidel vd., 2014).

Bandura (1977) tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramı ise öğrenme süreçlerine gözlem, taklit ve bilişsel değerlendirme gibi unsurları da dâhil ederek davranışçı kuramların sınırlarını genişletmiştir. Kurama göre, bireyler başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, bu davranışların sonuçlarını değerlendirerek ve bu gözlemlerden anlamlar çıkararak da yeni davranışlar geliştirebilir. Bu öğrenme süreci sosyal durumlara yönelik tutum ve davranışların şekillenmesinde de etkili olmaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, sosyal etkileşimlerde kaygılı, çekingen veya kaçınan davranışlar sergileyen ebeveynlerin gözlemlenmesi bireyin sosyal durumları tehdit olarak değerlendirmesine ve benzer kaçınma davranışları geliştirmesine zemin hazırlar (Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002). Ayrıca, birey başkalarının sosyal etkileşimler sırasında yaşadığı utanç, dışlanma veya reddedilme benzeri olumsuz sonuçları gözlemleyerek benzer durumların kendisi için de tehdit oluşturabileceğine ilişkin bir öğrenme gerçekleştirebilir (Harvey vd., 2005). Bu tür bir

öğrenme süreci, bireyin sosyal anksiyeteye bozukluğu geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Askew ve Hagel, 2015).

2.2. Ebeveyn Tutumları

Psikoloji literatüründe tutum kavramı bir nesne, kişi, grup veya konunun, olumlu ve olumsuz ölçülerde nispeten kalıcı özelliklerini ifade eder (APA, 2024). Bu tanım doğrultusunda ebeveyn tutumları, bakım verenlerin çocuklarına yönelik sergiledikleri davranış örüntülerini ve bu davranışların altında yatan duygusal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Baumrind, 1991; Jones vd., 2014). Ebeveynin çocukla kurduğu ilişki biçimleri duygusal sıcaklık, disiplin stratejileri ve özerklik desteği gibi çeşitli unsurlar içermekle birlikte çocuğun psikososyal gelişimini şekillendiren ve kişilik yapılanmasında etkili olan temel yaklaşımları kapsamaktadır (Darling ve Steinberg, 1993; Zhang vd., 2024). Ayrıca, bu yaklaşımların etkileri yaşamın erken dönemleriyle sınırlı kalmayarak uzun vade de olumlu veya olumsuz psikososyal sonuçlar doğurur (García ve Serra, 2019; Martinez-Escudero vd., 2020).

Çocukluk döneminde ebeveynlerin destekleyici, duyarlı ve tutarlı davranışlar sergilemesi çocuğun sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini kolaylaştırırken reddedici, aşırı kontrol edici veya ihmalkâr tutumlar değersizlik, güvensizlik ve yetersizlik gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olur (Gecas ve Schwalbe, 1986; Litovsky ve Dusek, 1985). Ergenlik dönemi gelindiğinde ise ebeveyn tutumlarının etkisi farklı bir nitelik kazanarak bireyin kimlik gelişimi, özerklik arayışı ve sosyal ilişkileri üzerinde nispeten kalıcı etkiler bırakabilir (Enright vd., 1980; Engels ve Deković, 2002). Bu dönemde ebeveynin sergilediği olumlu tutumlar, ergenin değerlerini, inançlarını ve hedeflerini keşfetme sürecini sağlıklı biçimde yapılandırmasına, akran çatışmalarını yapıcı bir biçimde yönetebilmesine ve özerklik ile bağlılık arasında sağlıklı bir denge oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2013; Kaniūšonytė ve Žukauskienė, 2018; Ragelienė ve Justickis, 2016). Yetişkinlikte ise çocukluk ve ergenlikte içselleştirilen ebeveyn tutumlarının etkileri bireyi romantik ilişkilerinde bağlanma biçimlerinden benlik saygısına, duygu düzenleme becerilerinden stresle başa çıkma yöntemlerine, öz-yeterlik algısından yaşam doyumuna kadar birçok farklı alanda kendini gösterir (Chen, 2014; Fraley ve Shaver, 2000; Givertz ve Segrin, 2014; Orth, 2018; Tani vd., 2018).

Bireyin erken dönemde maruz kaldığı ebeveyn tutumlarının bu denli geniş ve uzun vadeli etkiler doğurması ilgili alanyazında çeşitli kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Bu yaklaşımlardan ilki, söz konusu tutumların bireyin bağlanma örüntülerini nasıl şekillendirdiğine odaklanan bağlanma kuramıdır (Bowlby, 1979). Bağlanma kuramı, çocukların erken dönemde bakım verenleriyle kurdukları ilişkilerin, yaşam boyu sürececek olan sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ileri sürer. Bu kurama göre, bakım verenin yeterli duygusal sıcaklık ve tutarlı yaklaşımlar sergilemesi çocuğun dünyaya dair olumlu algılar geliştirmesine olanak sağlayarak güvenli bağlanma stilinin oluşumunu destekler. Güvenli bağlanma stili yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin benlik algısı, sosyal ilişkileri ve özerklik becerileri üzerinde olumlu etkiler yaratır (Wu, 2009). Daha olumsuz seyreden ebeveyn yaklaşımları ise çocuğun dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına yol açarak kaygılı veya kaçınan bağlanma stilleri geliştirmesine zemin hazırlar (Mikulincer, 1998). Kaygılı bağlanan bireyler, başkalarının onayını aşırı derecede önemseyen, reddedilme korkusu yüksek ve ilişkilerde bağımlı davranışlar sergilemektedir (Li ve Chan, 2012; Momeñe vd., 2024; Shaver vd., 2005). Kaçınan bağlanma ise bireyin duygusal yakınlıktan kaçınarak mesafeli ilişkiler kurmasına neden olur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stillerinin, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde sosyal anksiyete, depresyon, düşük özsaygı, ilişki problemleri ve stresle başa çıkma güçlükleri gibi çeşitli psikolojik ve psikososyal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı bilinmektedir (Levy., 2011).

Ebeveyn tutumlarının etkilerini açıklayan bir diğer kuramsal yaklaşım Rohner (1986) tarafından geliştirilen kabul-ret teorisidir. Bu teoriye göre kabul, ebeveynin çocuğa karşı sıcak, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici bir tutum sergilemesi; ret ise çocuğa karşı soğuk, ilgisiz, eleştirel, küçümseyici veya ihmal edici davranışlarda bulunmasıdır. Ebeveynleri tarafından kabul edildiğini hisseden çocukların genellikle yüksek benlik saygısı, güçlü sosyal ilişkiler ve olumlu öz-yeterlik inançları geliştirdikleri reddedilmenin ise düşük benlik saygısı, yalnızlık, güvensizlik, öfke, saldırganlık ve sosyal uyum problemlerine yol açtığı bilinmektedir (Rohner vd., 2012). Ayrıca, bu etkiler yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı olmayıp ergenlik ve yetişkinlikte de bireyin yaşamını etkilemektedir. Bu noktada, Young'un (1999) şema kuramı ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki uzun vadeli etkilerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlere bağlı olarak

oluşan bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkında oluşturduğu temel inanç ve düşünce kalıplarıdır (Young, 1999). Özellikle erken dönem olumsuz yaşantılar sonucunda gelişen uyumsuz şemalar bireyin ilişkilerinde, benlik algısında ve duygusal tepkilerinde tekrarlayan sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Bu bağlamda ebeveynlerin kabul edici veya reddedici tutumları, çocuklukta gelişen şemaların içeriğini etkileyen bir durumdur. Örneğin, kabul edildiğini hisseden çocuklar sevmeye değer oldukları, insanlara güvenebilecekleri ve başarılı olabilecekleri gibi sağlıklı şemalar geliştirir. Bu şemalar bireyin yaşam boyu sağlıklı ilişkiler kurmasına ve daha olumlu bir benlik algısı geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalan çocuklar ise değersizlik temalı şemalar geliştirir. Bu şemalar, bireyin ilerleyen yaşantısında güvensizlik, yalnızlık veya ilişkilerinde aşırı bağımlılık gibi çeşitli olumsuzluklara sebep olur.

2.2.1 Algılanan ebeveyn tutumları

Ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocuklarına yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal yaklaşımların tamamını kapsamakla birlikte bu tutumların psikososyal sonuçlarının da ele alındığı çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Darling ve Steinberg, 1993). Bu kavramın çok yönlü oluşu sebebiyle çeşitli araştırmacılar tarafından farklı modeller geliştirilmiştir. Örneğin, Baumrind (1967) ebeveyn tutumlarını otoriter, demokratik ve izin verici olmak üzere üç temel boyutta incelemektedir. Otoriter tutumda ebeveynler çocuklarına katı kurallar koyarken demokratik tutumda çocukların fikirlerine değer veren, destekleyici ancak sınır koyabilen bir yaklaşım sergilenir. İzin verici tutum ise ebeveynin çocuklarına sınırsız özgürlük tanıdığı bir tutumu ifade etmektedir. Daha sonrasında Maccoby ve Martin (1983), bu modele çocuğun ihtiyaçlarına karşı ilgisiz kalan kontrol ve ilgi düzeyi düşük ihmalkâr ebeveynlik stilini ekleyerek dört boyutlu bir yapı önermiştir. Parker ve arkadaşları (1979) tarafından geliştirilen model ise ebeveyn tutumlarını bakım ve aşırı koruyuculuk olmak üzere iki boyuta ayırmaktadır. Bu model, ebeveynlerin yaklaşımlarını şefkat ile aşırı kontrol arasında ele almaktadır.

Ebeveyn tutumlarının sınıflandırılmasında en yaygın kabul gören yaklaşımlardan biri Arrindell ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde ebeveyn tutumları aşırı koruyuculuk, reddedicilik ve duygusal sıcaklık olmak üzere üç temel boyutta sınıflandırılmaktadır. Araştırmacılar bu sınıflandırmayı öne sürerken bireyin çocukluk dönemindeki ebeveyn davranışlarını nasıl hatırladığına

odaklanmanın yetişkinlik dönemindeki psikososyal etkilerinin değerlendirilmesinde daha önemli olabileceği varsayımıyla hareket etmiştir. Bu bakış açısı, öznel algıların bireyin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirten bilişsel yaklaşımlarla da örtüşür.

Bireyin yaşamında karşılaştığı olayların psikolojik etkileri, söz konusu olayların nesnel gerçekliğinden bağımsız olarak onları nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve yorumladığını göre şekillenmektedir (Lazarus, 1982). Bu algı üzerinde bireyin geçmiş yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, bilişsel değerlendirme tarzları, mevcut duygudurumu veya stres düzeyleri belirleyici bir rol oynamaktadır (Cassidy, 2000; Folkman vd., 1986; Hojat vd., 2003; Larsson, 1989; Mikolajczak ve Luminet, 2008) Örneğin bireyin sosyal etkileşimleri, değerlendirilme, eleştirilme veya küçük düşürülme riski taşıyan tehdit edici durumlar olarak algılaması yoğun bir kaygı deneyimlemesine neden olur (Clark ve Wells, 1995; Hofmann, 2007). Tüm bu durumlar, ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki psikolojik etkilerinin anlaşılmasında algı ve yorumlama biçimlerinin önemine işaret etmektedir.

Algılanan ebeveyn tutumları, bireyin çocukluk ya da ergenlik döneminde ebeveynlerinin davranışlarını nasıl deneyimlediği, hatırladığı ve zihinsel olarak yapılandığı öznel değerlendirmelerdir (Arrindell vd., 1983). Bu değerlendirme süreci, bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin duygusal istikrar, dışa dönüklük, nevrozizm gibi kişilik özellikleri, bireyin ebeveyn davranışlarını olumlu veya olumsuz algılamasında belirleyici olmaktadır (Savitha ve Venkatachalam, 2016). Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip bireyler, ebeveynlerinin destekleyici tutumlarını bile olumsuz olarak yorumlama eğilimi sergiler (Gecas ve Schwalbe, 1986; Kawash vd., 1985). Buna ek olarak, bireyin mevcut psikolojik problemleri, ebeveyn tutumlarını daha eleştirel ve olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmesine yol açar (Yahav, 2006). Görüldüğü üzere ilgili alanyazında ebeveyn tutumlarının nasıl algılandığı, bu tutumların bireyler üzerindeki psikolojik sonuçlarının incelenmesinde temel bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, ebeveyn tutumlarını değerlendirirken bireyin öznel algısını esas almak bu etkilerin anlaşılmasında kritik bir öneme sahiptir.

2.2.2.1. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, ebeveynin çocuğunu dış dünyadan gelebilecek tüm olumsuzluklara karşı koruma amacıyla onun yaşamına aşırı derecede müdahale etmesi, çocuğun kendi başına hareket etmesini sınırlaması ve hata yapmasına izin vermemesi şeklinde tanımlanır (Arrindell vd., 1983). Bu tutum, her ne kadar iyi niyetli bir koruma isteğiyle başlasa da çocuğun özerk davranışlar sergilemesini engelleyerek karar verme, problem çözme ve risk alma becerilerini geliştirmesinin önüne geçer (Uysal ve Bozkur, 2024). Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuklarının kendi başlarına dışarı çıkmalarını, sosyal ilişkiler kurmalarını veya sorumluluk almalarını tehlikeli olarak değerlendirerek bu alanlarda müdahaleci bir yaklaşım sergiler.

2.2.2.2. Reddedici ebeveyn tutumu

Reddedicilik tutumu, çocuğun isteklerinin, duygularının ya da varlığının ebeveyn tarafından doğrudan ya da dolaylı şekilde kabul edilmemesi, küçümsenmesi veya yok sayılması anlamına gelir. Bu tutumda ebeveyn çocuğu sık sık eleştirir, aşağılama ya da alay etme gibi olumsuz tepkiler vererek sözlü veya davranışsal düzeyde çocuğun kabul edilmediğine dair geri bildirimlerde bulunur (Rohner ve Rohner, 1980). Reddedici tutuma maruz kalan bireyler, zamanla değersizlik, yetersizlik ve sevilme inancılarını içselleştirir (Yasmin ve Hossain, 2014). Bu durum bireyin öz-saygısının azalmasına, sosyal ilişkilerde çekingen davranışlar göstermesine ve kendisine karşı eleştirel bir tutum sergilemesine yol açar (Rubin vd., 2010).

2.2.2.3. Reddedici ebeveyn tutumu

Ebeveynin çocuğuna karşı sevgi dolu, destekleyici ve kabul edici yaklaşımları duygusal sıcaklık tutumlarıdır. Duygusal sıcaklık tutumları sergileyen ebeveynler, çocuklarının duygularını önemser, onları dinler, ihtiyaçlarını gözetir ve olumlu geri bildirimlerde bulunur. Fiziksel temas (sarılmak, okşamak), ilgi göstermek, duyguları paylaşmak ve cesaretlendirici bir dil kullanmak bu tutumun göstergelerindendir (Rohner ve Rohner, 1980). Bu ebeveyn tutumu, çocuğun olumlu bir benlik algısı geliştirmesine ve daha sağlıklı akran ilişkileri kurabilmesine katkı sağlamaktadır (Dekovic ve Meeus, 1997).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

Her birey yaşamı boyunca çeşitli stres kaynakları, travmatik durumlar, kayıplar ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşır (Spence vd., 2019). Yaşanılan zorluklara bağlı

olarak bazı bireylerin sosyal ilişkileri, akademik-mesleki yaşamları ve hatta psikolojik sağlıkları olumsuz yönde etkilenebilirken bazı bireyler bu deneyimlerden yeni beceriler kazanarak, güçlenerek ve gelişerek çıkabilir. Bu farklılığın oluşmasında kişilik özellikleri, baş etme becerileri, sosyal destek kaynaklarının varlığı ve olayların birey tarafından nasıl değerlendirildiği gibi çeşitli faktörler belirleyici bir role sahiptir (Agbaria ve Mokh, 2022; DeLongis ve Holtzman, 2005). Tüm bu faktörlerin bireyin zorluklar karşısında psikolojik sağlıklarını koruyabilmesine katkı sağlayabilen özellikler olduğu düşünüldüğünde, bunların bütüncül bir ifadesi olan psikolojik dayanıklılık kavramı akla gelmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri, stresli durumlar ve travmatik olaylar karşısında psikolojik iyi oluşunu koruyabilme, uyum sağlama ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Masten, 2001). İlgili alanyazında psikolojik dayanıklılık süreç temelli bir özellik olarak ele alınmakla birlikte aynı zamanda kişilik yapısının bir parçası olarak da değerlendirilmektedir. Süreç temelli yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığın yaşam boyu gelişebilen, değişebilen ve öğrenilebilen bir beceri olduğunu; kişilik temelli yaklaşımlar ise bireyin doğuştan sahip olduğu ya da erken yaşam deneyimleriyle şekillenip görece sabit kalan bir özellik olduğunu vurgulamaktadır (Rutter, 2006). Bu yaklaşımlar nedeniyle psikolojik dayanıklılık araştırmacılar tarafından birçok farklı şekilde tanımlanmıştır.

Masten ve arkadaşlarına (1990) göre psikolojik dayanıklılık, zorlu ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir uyum sağlama süreci, kapasitesi ya da sonucu olarak ortaya çıkan bir özelliktir. Benzer şekilde Luthar ve arkadaşları (2000) da psikolojik dayanıklılığı önemli düzeydeki olumsuzluklar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olarak ele almaktadır. Connor ve Davidson (2003) ise bireyin zorluklar karşısında gelişmeye devam etmesini sağlayan kişisel özellikler bütünü olarak tanımlamıştır. Buna ek olarak, Bonanno (2004) bireylerin ciddi kayıp veya yaşamı tehdit eden olaylar karşısında psikolojik işlevselliğini sürdürebilme ve olumlu duygular deneyimleyebilme kapasitesi olduğunu ifade etmiştir. Bu tanımların ortak noktası, psikolojik dayanıklılığı olumsuzluklardan korunmak dışında aynı zamanda bu süreçlerde uyum sağlama, işlevselliği koruma ve gelişim gösterme kapasitesi olarak ele almalarıdır.

Psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmek için bireyin hem zorlu bir yaşam olayı ile karşılaşması hem de bu olaya olumlu bir şekilde uyum sağlaması gerekmektedir

(Sisto vd., 2019). Zorluklar bireyin yaşamındaki küçük veya büyük her türlü stres kaynağını kapsamakla birlikte olumlu uyum bu zorluklara rağmen bireyin işlevselliğini sürdürebilmesi, psikolojik sağlığını koruyabilmesi ve yaşamındaki gelişimsel görevleri yerine getirebilmesidir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Masten ve Reed, 2002). Bu bağlamda bireyin yaşamında zorluklarla karşılaşması psikolojik dayanıklılık sürecini başlatır. Bireyin gösterdiği tepkiler, sahip olduğu kaynaklar ve geliştirdiği beceriler sürecin nasıl ilerleyeceğini ve bireyin psikolojik iyi oluşunu nasıl sürdüreceğini belirlemektedir.

de Terte ve arkadaşlarının (2014) psikolojik dayanıklılık modeline göre bu süreç bilişsel, davranışsal ve çevresel kaynakların birbiriyle etkileşimiyle şekillenir. Modele göre bilişsel kaynaklar, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmesini sağlayan iyimserlik ve karşılaştığı sorunlarla etkili şekilde başa çıkmasını mümkün kılan uyumlu başa çıkma stratejilerini kapsamaktadır. Davranışsal kaynaklar ise, bireyin beden ve ruh sağlığını koruyacak şekilde sürdürdüğü düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek veya yeterli uyku almak gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ifade eder. Son olarak çevresel kaynaklar, bireyin çevresinden aldığı sosyal destek ile ilgilidir. Psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu ve dinamik yapısı, bireyin hem kendi içsel kaynaklarını hem de çevresel destek sistemlerini aktif biçimde kullanarak zorluklara karşı uyum sağlamasına katkıda bulunur.

Ungar'ın (2011) psikolojik dayanıklılık yaklaşımına göre ise bireyin zorluklar karşısında sergilediği tutumun yalnızca içsel beceri ve özelliklere bağlı olmadığı; aynı zamanda bireyin çevresinden erişebildiği kaynaklara da sıkı sıkıya bağlı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık bireyin çevresiyle etkileşim kurarak ihtiyaç duyduğu psikososyal, maddi ve kültürel kaynaklara ulaşabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık bireyin zorluklar uyum göstermesi kadar, çevrenin de bu uyumu destekleyecek kaynakları sağlayabilmesi ve bireyin bu kaynaklara erişebilmesiyle mümkündür (Ungar, 2013). Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın sadece bireysel değil aynı zamanda ekolojik bir olgu olduğu da göz ardı edilmemelidir.

2.3.1. Psikolojik dayanıklılığın risk ve koruyucu faktörleri

Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu bir yaşam olayıyla karşılaştığı ve bu zorluğun üstesinden gelmeye çalıştığı dinamik bir süreçtir (Rutter, 2006). Bireyin karşılaştığı zorluğu nasıl değerlendirdiği, sahip olduğu kişisel ve çevresel kaynakları nasıl kullandığı ve bununla başa çıkmak için hangi stratejilere başvurduğu gibi çok

sayıda faktörle birlikte karşılaşılan zorlu durumun niteliği, süresi ve şiddeti bu sürecin nasıl ilerleyeceği üzerinde belirleyici bir rol oynar (Southwick ve Charney; 2012 Ryff, 2014). Bu noktada psikolojik dayanıklılığın devreye girmesi zorluğun büyüklüğü ile bireyin başa çıkma kapasitesi arasında kurulan dengeye bağlıdır. (Rutter, 2006). Özellikle bireyin sahip olduğu öz-yeterlik, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve sosyal destek sistemleri gibi kaynaklar yeterli değilse zorlu durumlar psikolojik dayanıklılığı sekteye uğratar. Buna karşın bireyin etkili başa çıkma becerilerine sahip olması veya güçlü sosyal destek kaynaklarından yararlanabilmesi bu süreci tersine çevirir. İlgili alanyazında psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olan bu unsurlar risk ve koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Ellis vd., 2017). Psikolojik dayanıklılıkta risk faktörleri, zorluklarla başa çıkma kapasitesini zayıflatırken koruyucu faktörler bireyin zorlu durumlar karşısında psikolojik dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlar (Mishra vd., 2018).

Bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatan bireysel düzeyde çeşitli risk faktörleri mevcuttur. Örneğin düşük öz-yeterlik algısı, olumsuz benlik saygısı ve yetersiz duygu düzenleme becerileri bireyin stres ve zorlu yaşantılar karşısında kırılganlığını artırır (Levine, 2003). Ayrıca, kaygı, depresyon ve yüksek düzeyde duygusal stres gibi psikopatolojik belirtiler bireyin zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerini sınırlandırarak psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu baş etme becerilerinin yetersiz olması, problemlere karşısında kaçınma davranışları sergilemesi ve çözüm odaklı yaklaşımlardan uzak durması gibi özellikler de psikolojik dayanıklılığı zayıflatan risk faktörlerindendir (Eshel vd., 2018). Bireysel özelliklerden kaynaklanabilen bu unsurlar çoğu zaman bireyin içinde bulunduğu çevresel risk faktörleriyle de birleşerek psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir (Broekman, 2011).

Psikolojik dayanıklılıkta çevresel risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu sosyal, ekonomik ve fiziksel olumsuzlukları ifade etmektedir. Bu bağlamda, savaş, terör, doğal afetler, ekonomik krizler gibi toplumsal düzeydeki zorluklar bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyen başlıca çevresel tehditler arasında yer almaktadır (Levine, 2003). Bu tür durumlarda bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı tehdit altında olmakla birlikte çevresel destek kaynakları da kısıtlanarak psikolojik dayanıklılığa zarar verir (Eshel vd., 2018). Ma ve arkadaşlarının (2023) COVID-19 pandemisi sırasında yürüttükleri çalışmada mahalle koşullarının psikolojik dayanıklılık

üzerindeki rolü açıkça ortaya konulmuştur. Çalışmada, yürüme alanları az, yeşil alanları sınırlı ve sosyal etkileşimin düşük olduğu mahallelerde yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının zayıf olduğu; yeşil alanlara erişimi yüksek, yürünebilir ve sosyal olarak bütünleşmiş mahallelerde yaşayan bireylerin ise zorlu pandemi koşullarında daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık sergiledikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, bireyin içerisinde bulunduğu fiziki koşulların psikolojik dayanıklılık üzerinde bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Tüm bu bireysel ve çevresel etkenlerin yanı sıra, bireyin içinde bulunduğu aile ortamı da psikolojik dayanıklılığın şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar. Aile içi çatışmalar, ebeveynler arasında şiddet, duygusal veya fiziksel istismar, çocuğun psikolojik dayanıklılık kapasitesini olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerdendir (Levine, 2003). Bu durumu ele alan Howell (2011), aile içi şiddete maruz kalan çocukların yoğun kaygı, öfke, düşük benlik saygısı ve sosyal geri çekilme gibi sorunlar yaşadığını ve bununla ilişkili olarak da psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Ebeveynlerin ruhsal hastalıkları, bağımlılık sorunları veya ebeveynlik becerilerindeki yetersizlikler de çocukların güvenli bağlanma geliştirmesini engelleyerek uzun vadede psikolojik dayanıklılıklarının zayıflamasına yol açar (Ahlborg vd., 2023). Destekleyici ve güven veren aile ortamlarının yokluğu, bireylerin ilerleyen yaşamlarında stresli durumlarla başa çıkmalarını zorlaştırarak psikolojik kırılganlıklarını artırmaktadır (Eshel vd., 2018).

Koruyucu faktörler ise bireyin zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılığını destekleyen ve stres yaratan durumların olumsuz etkilerini azaltan kaynakları ifade etmektedir (Mishra vd., 2018). Güçlü aile ilişkileri, güvenli bağlanma stilleri, sıcak ve destekleyici ebeveynlik tutumları, psikolojik dayanıklılığın en temel koruyucu faktörlerindendir (Masten ve Reed, 2002). Bu bağlamda ebeveynlerle kurulan olumlu ilişkiler bireyin erken yaşlardan itibaren dayanıklılık becerilerini geliştirmesinde kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Çocukluk döneminde ebeveynlerden alınan duygusal destek ve ilgi, bireyin temel güven duygusunu geliştirerek ilerleyen dönemlerde karşılaşacağı stresle baş etme kapasitelerini geliştiren bir etkiye sahiptir (Boyce ve Ellis, 2005). Ayrıca bireyin, aile dışındaki arkadaşlık ilişkileri, öğretmen desteği, akran kabulü gibi durumlar psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri arasında görülmektedir (Werner, 1997). Afifi ve MacMillan'ın (2011) çocuklukta istismar yaşamış bireylerle ilgili yürüttükleri derleme

çalışmasında, psikolojik dayanıklılığın gelişimini destekleyen başlıca koruyucu faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel düzeyde ele alınması gerektiği vurgulanmıştır. Çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan bireylerin tümünün olumsuz sonuçlar yaşamadığı ve bazılarının gelişimsel açıdan işlevselliğini koruduğu belirtilmektedir. Bu durum ise psikolojik dayanıklılıktaki koruyucu faktörlerin etkisiyle açıklanmaktadır. İstikrarlı bakım veren figürlerin varlığı, olumlu akran ilişkileri ve yüksek yaşam doyumu gibi faktörler, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı daha dirençli olmasını sağlamakta ve uzun vadede de psikolojik dayanıklılığın gelişimini desteklemektedir. Sonuç olarak olumlu bir aile ortamı ve destekleyici ilişkilerin çocukluk döneminde yaşanan olumsuzluklara rağmen bireyin psikolojik dayanıklılık geliştirmesinde katkıda bulunduğu söylenebilir.

2.3.2. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin psikososyal özellikleri

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stres, travma veya yaşam zorlukları karşısında uyum sağlayabilme kapasitelerini ifade eden çok boyutlu bir yapıyı ifade eder (Denckla vd., 2020). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık birçok farklı kavramsal çerçevede ele alınmakla birlikte alanyazında dayanıklılığı yüksek olan bireylerin psikososyal özellikleri arasında bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik, sosyal destek, anlam bulma ve umut gibi özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir (Gross, 1998; Min vd., 2012; Snyder, 2002, Southwick ve Charney, 2012).

Çalışmanın bu bölümünde söz konusu özelliklere odaklanılmasının temel nedeni mevcut çalışma için belirlenen diğer değişkenler ile ilişkili olmasıdır. Alanyazında, özellikle destekleyici ebeveyn tutumlarının bireylerin öz-yeterlik inançlarını, sosyal destek algılarını ve duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği; olumsuz ebeveyn tutumlarının ise bu kaynakları zayıflatılabildiği vurgulanmaktadır. (Di Guanta vd., 2022; Liu vd., 2019). Benzer şekilde, sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylerde umut düzeyinin düşük olduğu, bilişsel esneklik ve anlam bulma kapasitelerinin sınırlı olduğu görülmektedir (Kashdan ve McKnight, 2013; Liu vd., 2021).

2.3.2.1. Bilişsel esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı zorlukları farklı açılardan değerlendirebilme, yeni çözüm yolları geliştirebilme ve değişen koşullara uyum sağlayabilme becerisidir (Canas vd., 2003). Bu özellik, bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı daha uyumlu tepkiler geliştirmesine ve zorluklarla baş etme sürecinde

aktif katılım göstermesine olanak tanır (Liu ve Jiang, 2024). Southwick ve Charney'e (2012) göre esnek düşünmek, bireyin yaşadığı olumsuzlukları kayıp veya tehdit olarak görmek yerine bu deneyimlerden ne öğrenebileceğine ve hangi alanlarda etkili olup durumu nasıl kontrol edebileceğine odaklanmasını sağlar. Özellikle belirsizlik içeren ya da kontrolün sınırlı olduğu durumlarda, bireylerin kendi etki edebildiği alanlara odaklanması psikolojik dayanıklılığın önemli bir unsurudur (Godara vd., 2023; Mirzae vd., 2022). Bu unsur, bireyin çaresizlik hissine kapılmasını önlerken zorluklarla başa çıkma motivasyonunu ve etkili problem çözme becerilerini de güçlendirmektedir (Palamarchuk ve Vaillancourt, 2022).

Nakhoshtin-Khayyat ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü çalışmada bilişsel esnekliğin, öz-düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığı gösterilmektedir. Bu çalışmaya göre öz-düzenleme becerileri yüksek olan öğrenciler stresli durumlarda daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergilemekte ve bilişsel esneklik aracılığıyla da bu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir. Benzer şekilde, Mohammadkhani ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü çalışmada da bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığın, duygusal şemalar ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Çalışmada, uyumsuz duygusal şemaların psikolojik sıkıntıyı artırdığı fakat bu etkinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerde daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre bilişsel esneklik, bireyin olumsuz duyguları daha işlevsel biçimde yorumlayabilmesini sağladığı ve psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasıyla birlikte psikolojik sıkıntı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Tüm bu sonuçlar, bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde gözlemlenen önemli bir psikososyal faktör olduğuna işaret etmektedir.

2.3.2.2. Duygu düzenleme becerileri

Duygu düzenleme becerileri, bireyin olumsuz duygularını tanıma, kabul etme ve bu duyguları sağlıklı yollarla yönetebilme kapasitesidir (Gross, 1998). Duyguları bastırmak ya da yok saymak yerine onları kabul ederek uygun stratejilerle yönetebilmek, olumsuz duyguların etkisini azaltarak bireyin hem duygusal hem de davranışsal düzeyde daha uyumlu tepkiler geliştirmesine olanak sağlar. Bu doğrultuda, Polizzi ve Lynn (2021) tarafından yapılan sistematik derleme çalışmasında, duygu düzenleme becerilerinin bireyin olumsuz duygularını kontrol etmesine yardımcı olarak

stresli ve zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini arttırdığı ve bunun da psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki bu ilişkiyi daha kapsamlı açıklayabilmek için Troy ve arkadaşları (2023) tarafından duygu düzenleme temelli psikolojik dayanıklılık modeli önerilmiştir. Bu model kapsamında duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi dört temel strateji üzerinden açıklanmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin karşılaştığı stres verici durumu değiştirmeye yönelik çabalarını ifade eden durum değiştirme stratejisidir. Bu strateji, kişinin içinde bulunduğu ortamı ya da koşulları değiştirerek olumsuz duyguların etkisini azaltmayı amaçlar. İkinci strateji olan odak değiştirme, bireyin olumsuz duygulara neden olan uyaranlardan dikkatini uzaklaştırarak daha nötr ya da olumlu uyaranlara yönelmesidir. Böylece birey, yoğun duygusal tepkilerden kısa süreli de olsa uzaklaşarak rahatlama fırsatı bulur. Üçüncü strateji olan bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin yaşadığı olumsuz durumları farklı bir bakış açısıyla değerlendirmesine ve bu durumları büyüme ya da öğrenme fırsatları olarak görmesine olanak tanır. Son olarak, tepki modülasyonu ortaya çıkan duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltmaya yönelik bedensel veya davranışsal düzenleme girişimleri olarak tanımlanmıştır. Derin nefes alma, gevşeme egzersizleri yapma ya da duygusal tepkilerini kontrol altında tutma gibi uygulamalar bu stratejilere örnek olarak gösterilmektedir. Bu stratejilerin her biri, bireyin duygusal yükünü yönetmesine ve zorluklar karşısında daha uyumlu tepkiler geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

2.3.2.3. Öz-yeterlik

Öz-yeterlik, bireyin karşılaştığı güçlükleri aşma konusunda kendi yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlanmakta olup psikolojik dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Schwarzer ve Warner, 2012) Yüksek öz-yeterlik algısına sahip bireyler, zorlukları kontrol edilebilir veya başa çıkılabilir olarak değerlendirerek bu durumlara karşı daha aktif bir şekilde çaba gösterir. Bu bireyler, başarısızlıklara rağmen pes etmek yerine yeni çözüm yolları aramaya devam ederler. Ayrıca öz-yeterlik, mevcut zorluklarla başa çıkmak dışında gelecekte karşılaşılabilecek olası tehdit ve risklere karşı da bireyin motivasyonunu canlı tutan bir kaynaktır. Bu yönüyle öz-yeterlik, bireyin hem mevcut hem de gelecekteki yaşam zorluklarına karşı psikolojik dayanıklılığını güçlendiren bir faktör olduğu söylenebilir.

Yi ve arkadaşları (2023) tarafından COVID-19 pandemisi sırasında Çinli hemşireler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma, öz-yeterlik ile mesleki kimlik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. 982 hemşire katılımcıyla yürütülen bu çalışmada, öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve mesleki kimlik arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre ise psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlikten mesleki kimliğe giden ilişkiye kısmen aracılık ederek %75,16 oranında etkilemektedir. Benzer şekilde, Qin ve arkadaşlarının (2023) Çinli üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlik ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Çalışma bulguları öz-yeterliğin bireyin ruh sağlığını psikolojik dayanıklılığı artırarak dolaylı yoldan etkilediğini göstermektedir. Her iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, öz-yeterliğin psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerde gözlemlenen özelliklerden birisi olduğu söylenebilir.

2.3.2.4. Sosyal destek

Sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerden aldığı duygusal, bilişsel ve pratik düzeyde yardımları ifade etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Aile, arkadaşlar, öğretmenler veya diğer sosyal çevre kaynaklarından sağlanan bu yardımlar, bireyin zorluklarla başa çıkabilmesini kolaylaştırarak psikolojik dayanıklılığın gelişmesine zemin hazırlar (Dong vd., 2024; Southwick vd., 2016). Sippel ve arkadaşları (2015) çalışmasında, sosyal desteğin yalnızca duygusal bir tampon görevi görmekle kalmayıp aynı zamanda bireyin stres tepkilerini düzenleyici nörobiyolojik sistemleri etkileyerek dayanıklılığı artırabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca sosyal destek bireyde aidiyet, güven ve kontrol duygularını güçlendirerek bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri gibi psikolojik dayanıklılıkla ilişkili psikolojik özelliklerin gelişimine de katkı sağlar (Sippel vd., 2015).

İlgili alanyazında, sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin zorluklar karşısında daha az stres yaşadıkları, daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve psikolojik dayanıklılıklarını sürdürmede daha başarılı oldukları gösterilmiştir (Malkoç ve Yalçın, 2015; Barwall ve Cherian, 2024). Yıldırım ve Tanrıverdi (2020) tarafından Türkiye’de eğitim gören üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu doğrudan yordadığı bulunmakla birlikte bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı rol üstlendiği gösterilmiştir. Sonuç olarak bu bulgu da sosyal

desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olan faktörlerden birisi olduğunu göstermektedir.

2.3.2.5. Anlam bulma ve umut

Psikolojik dayanıklılığın önemli bir diğer bileşeni ise bireyin yaşadığı zorlukları anlamlı bir yaşam deneyimine dönüştürebilme ve geleceğe yönelik umut duygusunu sürdürebilme kapasitesidir (Ryff, 2014; Oktan, 2012). Anlam bulma, bireyin yaşadığı olumsuz olaylara rağmen hayatına bir bütünlük, amaç ve değer kazandırma sürecidir. Bu süreç zorlukların kayıp veya tehdit olarak algılanmasını engelleyerek bireyin bu deneyimlerden güçlenerek çıkmasını sağlar. Umut ise bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında başarılı olabileceğine dair inancını ve beklentisini sürdürebilmesi olarak tanımlanır (Folkman, 2010). Bu bağlamda anlam bulma ve umut kavramları, psikolojik dayanıklılığın birbirini tamamlayan iki önemli yönünü oluşturduğu söylenebilir. Anlam bulma, bireyin yaşadığı olumsuzluklara rağmen yaşamını anlamlı kılacak değerler ve amaçlar geliştirmesini sağlarken umut etme bu amaçlara ulaşma sürecinde geleceğe dair olumlu beklentilerini ve motivasyonunu canlı tutmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı etkiler (Snyder, 2002).

Theron ve Theron'un (2014) Güney Afrika'da ekonomik dezavantajlı koşullarda büyüyen iki yetişkin bireyi değerlendirdiği vaka çalışmasında anlam bulma ve umut etme kapasitelerinin psikolojik dayanıklılığın temel faktörlerinden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yer alan Ntando ve Sipho isimli katılımcıların karşılaştıkları yoksulluk, ebeveyn kaybı ve toplumsal baskılar gibi zorluklara rağmen umut ve anlam bulma kapasiteleri sayesinde psikolojik dayanıklılık geliştirebildiği görülmektedir. Her iki katılımcı da yaşadıkları olumsuzlukları birer basamak taşı olarak değerlendirmiş ve dini inançları, akademik hedefleri ve kültürel değerleri doğrultusunda anlam aramıştır. İki bireyde de anlam bulma sürecinin hem içsel hem de çevresel faktörlerle şekillendiği görülmüştür. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında geleceğe dair umut beslemesinin ve bu umut doğrultusunda yaşamlarına yön verecek yeni anlamlar keşfetmesinin daha olası olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak anlam bulma ve umut kavramlarının psikolojik dayanıklılığının önemli birer parçası olduğu düşünülebilir.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Sosyal anksiyete ve algılanan ebeveyn tutumları ile ilgili araştırmalar

Çocukluk dönemi, bireyin psikososyal gelişiminin şekillendiği en kritik dönemlerden biridir (Feldman ve Eildman, 2009). Bu dönemde ebeveynle kurulan ilişkinin niteliği bireyin dış dünyayı nasıl algıladığını, kendilik algısını nasıl şekillendirdiğini ve gelecekteki sosyal ilişki biçimlerini büyük ölçüde etkiler (Bowlby, 1979; Mikulincer ve Shaver, 2007). Ebeveynin destekleyici yaklaşımı, çocukta güven duygusunu pekiştirerek olumlu bir benlik algısı geliştirmesini ve sağlıklı sosyal ilişkiler edinmesini kolaylaştırır (Dekovic ve Meeus, 1997). Reddedici, eleştirel ya da aşırı denetleyici yaklaşımlar ise çocuğun kendini yetersiz, değersiz veya tehdit altında hissetmesine yol açarak ilerleyen yaşamında olumsuz benlik algısı, özerk davranışlar sergilemekte zorluk ve sosyal ortamlarda yoğun kaygı yaşama gibi psikososyal sorunlara sebep olmaktadır (Grittins ve Hunt, 2019; 2024; Zhou vd., 2024). Ayrıca bu tutumların, depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları ve psikosomatik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında da etkili olduğu bilinmektedir (Perris vd., 1986; Miller, 1980; McKinney ve Franz, 2019). Tüm bu bulgular, çocukluk döneminde deneyimlenen ebeveyn tutumlarının bireyin psikolojik iyi oluşu ve işlevselliği üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu olumsuz etkilerden birisi de sosyal anksiyete bozukluğudur. Bu bölümde sosyal anksiyete bozukluğu ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi farklı kültür, örneklem ve araştırma modelleriyle ele alan çalışmalardan kısaca bahsedilecektir.

Lieb ve arkadaşlarının (2000) yürüttüğü bir çalışmada, sosyal anksiyetesi tanısı olan ebeveynlerin çocuklarında da bu bozukluğun görülme olasılığı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çalışmadaki bir diğer bulgu ise aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete ile anlamlı ilişkiler göstermiş olmasıdır. Her iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde sosyal anksiyetenin gelişiminde hem ebeveyn psikopatolojisinin hem de algılanan ebeveynlik stillerinin etkili birer faktör olduğu sonucuna varılmaktadır. Benzer şekilde Xu ve arkadaşlarının (2017) Çin’de yaşayan göçmen ailelerdeki ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklığın sosyal anksiyete düzeylerinin azalmasıyla ilişkili olduğu; reddedici ve aşırı koruyucu tutumların ise sosyal anksiyete düzeylerinde artışa yol açtığı bulgulanmıştır. Bu çalışmaların ortak noktası, algılanan ebeveyn tutumlarının bireyin sosyal kaygı düzeylerini etkileyebildiğini göstermesidir.

Taylor ve Alden (2006) tarafından yürütölen deneysel bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı olan 42 kişilik bir örnekleme grubundaki algılanan ebeveyn aşırı koruyuculuğunun kişilerarası ilişkilere etkisi incelenmiştir. Çalışmada katılımcılar, çocukluk dönemine ilişkin ebeveyn tutumlarını değerlendiren bir ölçeği doldurduktan sonra karşı cinsten birisiyle beş dakikalık bir tanışma sohbetine katılmışlardır. Bu deneysel koşulda, karşı taraf sıcak, arkadaşça, nötr ve mesafeli davranacak şekilde yönlendirilmiştir. Etkileşim sonrasında katılımcılar kendini açma, arkadaşça görönme ve konuşkanlık gibi sosyal davranışları ve sosyal anksiyete belirtileri açısından değerlendirilmiştir. Bulgular, sosyal anksiyeteli bireylerde algılanan ebeveyn aşırı koruyuculuğunun daha düşük düzeyde sosyal beceri davranışlarıyla ilişkili olduğunu ve bu durumun karşı tarafın ilgisini azaltarak reddedilmeye yol açabildiğini ortaya koymaktadır.

Spokas ve Heimberg'ün (2009) Amerika Birleşik Devletleri'nde 923 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiler kesitsel ve boylamsal araştırma modelleri kullanılarak incelenmiş ve bu ilişkilerde dışsal kontrol odağının aracı rolü olup olmadığı test edilmiştir. Dışsal kontrol odağı, bireyin yaşamındaki olayların kendi davranışlarından ziyade dışsal faktörler (şans, kader veya diğer kişiler) tarafından belirlendiğine dair inancı olmakla birlikte sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin dışsal kontrol odağının yüksek olduğu bilinmektedir (Graham vd., 2022; Shepherd ve Edelman, 2009). Yapılan kesitsel analizlerde, katılımcıların ebeveynlik algıları ile mevcut sosyal anksiyete düzeyleri ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Boylamsal analizlerde ise, öğrencilerin üniversiteye başlamadan önceki sosyal anksiyete düzeyleri ile ilk dönem sonrasındaki düzeyleri karşılaştırılmış ve bu değişimde algılanan ebeveyn tutumlarının etkisi ele alınmıştır. Çalışmanın bulguları algılanan aşırı koruyucu ebeveynlik düzeylerinin sosyal anksiyete ile pozitif yönde; duygusal sıcaklık düzeylerinin ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle algılanan aşırı koruyuculuğun öğrencilerin üniversiteye başlama sürecindeki sosyal anksiyete düzeyindeki artışın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yapılan aracılık analizleri, dışsal kontrol odağının, aşırı koruyucu ebeveynlik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rolü olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, aşırı koruyucu ebeveynliğin bireyde dışsal kontrol odağı gelişimini destekleyerek sosyal anksiyete düzeylerinde artışa yol açtığını göstermektedir.

Aka ve Gençöz (2014) Türkiye’de yaşayan 18-36 yaş aralığındaki 522 yetişkin katılımcıyla yürüttüğü çalışmada, algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve düzenleme ile sosyal anksiyete ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada duygu düzenleme stratejileri, bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguların bastırılması olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal bir durumu zihinsel olarak yeniden çerçeveleyerek duygunun etkisini azaltmayı amaçlarken; bastırma, yaşanan duyguların dışa vurulmasını engellemeyi ifade etmektedir. Yapılan çoklu regresyon analizlerinde sosyal anksiyete belirtilerini yordamada yalnızca algılanan anne reddediciliği istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal anksiyete belirtilerinin yüksek düzeyde algılanan anne reddediciliği, düşük duygu tanıma becerisi, düşük bilişsel yeniden değerlendirme ve yüksek düzeyde bastırma ile anlamlı biçimde ilişkili tespit edilmiştir. Obsesif-kompulsif belirtiler açısından ise yüksek düzeyde anne aşırı koruyuculuğu, düşük duygu tanıma becerisi ve yüksek bastırma düzeyleri anlamlı yordayıcılar olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, anne reddediciliği ve aşırı koruyuculuk gibi olumsuz ebeveyn tutumlarının, bireylerin duygusal gelişimlerini olumsuz etkileyerek psikolojik sorunlara zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

Dong ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki Çin’de öğrenci örnekleminde sistematik olarak ele alınmıştır. 53 çalışmanın analiz edildiği bu meta-analizde toplam 26.024 katılımcının sonuçları değerlendirilmiş ve olumlu ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete ile negatif ve anlamlı; olumsuz ebeveyn tutumlarının ise pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular ebeveynlerini destekleyici, kabul edici ve duyarlı olarak algılayan bireylerin daha az sosyal kaygı yaşadıklarını; aşırı denetleyici, reddedici ya da eleştirel algılayanların ise sosyal durumlarda daha fazla kaygı deneyimlediklerini göstermektedir. Ayrıca çalışmanın önemli katkılarından biri ölçüm araçları ve gelişimsel dönemlerin (ilkokul, ortaokul, üniversite) bu ilişki üzerindeki belirleyici olduğunu göstermesidir. Sosyal anksiyetenin daha çok duygusal boyutlarını değerlendiren ölçeklerle yürütülen çalışmalarda olumlu ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki negatif ilişkinin daha güçlü olduğu; hem duygusal hem de davranışsal boyutları içeren ölçeklerin kullanıldığı çalışmalarda ise bu ilişkinin görece daha zayıf olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak ebeveyn tutumlarını değerlendirmekte kullanılan ölçekler bu ilişki üzerinde anlamlı bir farklılık

yaratmamaktadır. Bu bulgular, ebeveynlik yaklaşımlarının sosyal anksiyetede ki duygusal süreçler üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Gelişimsel dönem açısından değerlendirildiğinde ise olumlu ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki negatif ilişki üniversite öğrencileri örnekleminde en güçlü düzeyde gözlemlenmiş ve bunu sırasıyla ortaokul ve ilkokul grupları takip etmiştir. Bu durum, olumlu ebeveynlik tutumlarının özellikle uzun vade de bireylerin sosyal kaygıyla baş etmesini kolaylaştıran koruyucu etkisi olabileceğine işaret etmektedir.

2.4.2. Sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, sosyal durumlarda deneyimledikleri yoğun kaygıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir (Afek vd., 2021). Kaygı duygusuyla başa çıkabilmek, bireyin daha az kaçınma davranışlarını sergilemesine buna bağlı olarakta sosyal anksiyetenin ortaya çıkma ihtimalinin azalmasına yol açar (Clauss vd., 2014; Marx vd., 2017). Bu bölümde, sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ele alınarak alanyazındaki güncel bulgular değerlendirilecektir.

Ko ve Chang'ın (2019) Tayvanlı 321 üniversite öğrencisi örneklemiyle yürüttükleri bir çalışmada, yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak psikolojik dayanıklılığın erteleme davranışları üzerindeki etkisi ve bu ilişkide sosyal anksiyetenin aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin sosyal anksiyete ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu ve sosyal anksiyetenin psikolojik dayanıklılık ile erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi kısmen aracıladığı sonucunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sosyal durumlarda kendilerine daha fazla güvenerek daha az erteleme davranışlarına başvurduklarını ve bu sayede de sosyal anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın kaçınma davranışlarını azaltarak sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Ruiz-Párraga ve López-Martínez (2014) tarafından yürütülen çalışmada, kronik sırt ağrısı yaşayan bireylerdeki psikolojik dayanıklılığın ağrı kabulünü artırarak kaçınma davranışlarının azalmasına yol açtığı saptanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın bireyin zorlu ve stresli durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmakla birlikte kaçınma temelli işlevsiz davranışları da azaltarak sosyal anksiyetenin hafıflemesine katkıda bulunan bir özellik olabileceğine işaret etmektedir.

Jefferies ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyete ile ilişkisi incelenmiş ve bu ilişkinin cinsiyet ile kültürel farklılıklara göre nasıl değiştiği araştırılmıştır. Bu kapsamda 16–29 yaş aralığında Brezilya, Çin, Endonezya, Rusya, Tayland, ABD ve Vietnam’da yaşayan 5880 kişiye ulaşılmış ve elde edilen veriler kesitsel araştırma modeli kapsamında analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyinin hem erkek hem kadınlarda sosyal anksiyete ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuş ve bu ilişkinin özellikle Çin, Rusya ve Brezilya örnekleminde daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu durumu, toplulukçu kültürlerde damgalanma korkusunun belirgin olmasının bireylerin daha çok içsel başa çıkma mekanizmalarına yönelmesiyle açıklamaktadır. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın toplulukçu kültürlerde sosyal anksiyeteyi azaltmadaki rolü önem kazanmaktadır. Ayrıca çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete bildirdikleri ancak psikolojik dayanıklılıkla sosyal anksiyete arasındaki negatif ilişkinin her iki cinsiyette de benzer biçimde olduğu görülmüştür. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın cinsiyetten bağımsız olarak sosyal anksiyeteye baş etmede etkili bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4.3. Algılanan ebeveyn tutumları ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar

Ebeveyn tutumları, çocuğun temel güven duygusunun oluşumundan sosyal ilişkiler kurma becerilerine kadar pek çok gelişimsel alanda belirleyici bir role sahiptir (Wray-Lake ve Flanagan, 2012; Engels vd., 2002). Destekleyici, kabul edici ve tutarlı ebeveyn davranışlarının çocuğun zorluklarla baş etme kapasitesini güçlendirdiği; reddedici, aşırı koruyucu, tutarsız veya eleştirel ebeveyn tutumlarının ise düşük benlik saygısı, güvensizlik veya bağımlılık gibi çeşitli olumsuz davranış örüntülerine yol açtığı pek çok çalışmada ortaya konulmuştur. Bu sonuçların bireyin psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan etkisi göz önüne alındığında, ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ilgili alanyazında önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık kavramının alanyazına kazandıran çalışmanın da aile dinamikleri ve ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Werner., 1997). Bu bölümde, ebeveyn tutumlarının çocukların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalardan kısaca bahsedilecektir.

Werner'in (1997) "*Kırılğan fakat yenilmez*" başlıklı çalışması, psikolojik dayanıklılık kavramının alanyazında sistematik bir biçimde ele alınmasına öncülük eden temel bir kaynak niteliğindedir. 1955 yılında Hawaii'nin Kauai adasında doğan 698 çocuğun doğum öncesi dönemden 40 yaşına kadar takip edildiği bir süreci kapsayan bu çalışmada değerlendirilen çocukların yaklaşık %30'u doğumdan itibaren yoksulluk, ebeveyn psikopatolojisi, madde kullanımı ve aile içi çatışmalar gibi çeşitli risk faktörlerine maruz kaldığı gözlemlenmiştir. Bu gruba dahil olanların üçte ikisi 18 yaşına kadar öğrenme problemleri, ruh sağlığı sorunları, suç işleme davranışları ve erken yaşta gebelik gibi problemler yaşamış; üçte biri ise dikkat çekici bir biçimde kendine güvenen, empatik ve sağlıklı yetişkinler haline gelebildiği belirlenmiştir. Risk faktörlerine rağmen psikolojik sağlıklarını koruyabilen bu bireyler çalışmada "dayanıklı" olarak tanımlanmış ve bu durumu sağlayan unsurların neler olduğu kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Yapılan incelemede, olumlu mizaç özellikleri, etkili iletişim becerileri, sorumluluk alma kapasitesi ve yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı destekleyen bireysel faktörler olduğu ve çevresel düzeyde öğretmenler, arkadaş çevresi ve okul ortamı gibi sosyal destek kaynaklarının çocukların stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında kritik bir işleve sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada, bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği de değerlendirilerek ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılığın gelişimindeki belirleyici rolü ilk defa ortaya konulmuştur. Dayanıklı olarak tanımlanan çocukların en az bir güvenilir ve destekleyici bakım verenle ilişki kurabilmesi temel güven duygusunun oluşumuna katkı sağlayarak bireyin psikolojik dayanıklılık geliştirmesinde önemli bir temel oluşturmaktadır.

Doğan ve Yavuz (2020) tarafından Türkiye'de yürütülen çalışmada, bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk algıları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, olumlu çocukluk yaşantıları çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen, güven, ilgi ve sevgi gibi olumlu deneyimleri içeren ve çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlayan anılar olarak tanımlanmış; algılanan mutluluk ise bireylerin kendi yaşamlarına dair genel memnuniyet ve içsel iyi oluş hissi olduğu belirtilmiştir. Toplamda 968 yetişkin bireyin katıldığı çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve pozitif yönde yordayan bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, mutluluk algısı yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının da daha yüksek olduğu

bulunmuş ve olumlu duyguların psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir unsur olduğu belirlenmiştir.

Reyes-Wapano (2022) ise algılanan ebeveyn tutumları, duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri yol analizi yöntemiyle detaylı bir şekilde inceleyerek alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmuştur. Filipinli ergenlerle yürütülen bu çalışmada, algılanan ebeveynlik stillerinin duygusal zekâ aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı etkileyebildiği gösterilmiştir. Duygusal zekâ, bireyin duyguları tanıma, anlama ve yönetme becerisini ifade etmektedir. Bu beceri bireyin stresli durumlarla başa çıkmasına, sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve psikolojik olarak esnek olmasına yardımcı olur. Çalışmanın bulguları, olumlu ebeveyn tutumlarının duygusal zekâ gelişimini destekleyerek psikolojik dayanıklılığı artırdığını; olumsuz tutumların ise duygusal zekâyı zayıflatarak tam tersi bir sonuca yol açtığını göstermektedir.

İlgili alanyazında, algılanan ebeveyn tutumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin nasıl ve hangi yollarla ortaya çıktığı da önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda Ding ve arkadaşları (2023), nörokognitif mekanizmalara odaklanarak ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide hata izleme süreçlerinin aracı rolünü değerlendirmiştir. Hata izleme, bireylerin yaptıkları hataları algılaması ve bu hatalara verdikleri tepkileri içerir. Bu tepkiler hatanın neden yapıldığını sorgulamak, kendini eleştirmek, hatadan ders çıkarmaya çalışmak gibi bilişsel değerlendirmeleri; suçluluk, utanma ya da hayal kırıklığı gibi duygusal durumları ve dikkatini artırmak, hatayı telafi etmeye çalışmak veya aynı hatayı tekrar etmemek için yeni stratejiler geliştirmek gibi davranışsal yanıtları içermektedir. Çalışmada, hata izleme süreçleri katılımcıların dikkat ve hata hassasiyetlerini ölçmeye yönelik bir bilgisayar görevini tamamladıkları sırada beyin aktiviteleri ölçülerek değerlendirilmiştir. Yapılan aracılık analizleri, aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının hatalara karşı daha fazla hassasiyet ile ilişkili olduğunu ve bunun da daha düşük psikolojik dayanıklılığa yol açtığını göstermiştir.

Mishra ve Sethi (2024) tarafından Hindistan'da yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, olumlu ebeveynlik duygusal sıcaklık, ilgi ve çocukların özerkliğini destekleyen tutumlar olarak tanımlanmış ve bu tutumların psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bu

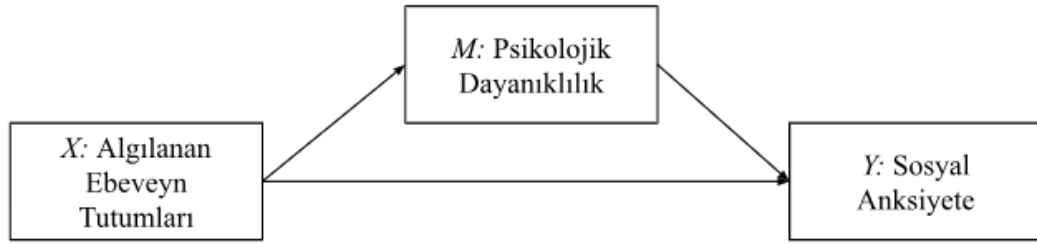
Çalışmada olumsuz ebeveynlik aşırı kontrol, soğuk ve aşırı hoşgrl yaklaşımlar ele alınmış olup bu yaklaşımların psikolojik dayanıklılıkla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çocukluk döneminde ebeveynlerinin tutumlarını nasıl algıladıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumlu ebeveynlik tarzları, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyerek bireyin yetişkinlik döneminde stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini arttırdığı; olumsuz ebeveynlik tarzlarının ise çocukların problem çözme becerilerini ve sosyal destek algılarını zayıflatarak yaşamının ilerleyen dönemlerinde psikolojik dayanıklılıklarını düşürdüğü ifade edilmiştir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur. İlk olarak çalışma kapsamında kullanılan desen ve analiz türüne yer verilmiş ve dahil olan katılımcıların demografik özellikleri tanıtılmıştır. Daha sonra çalışmada kullanılan ölçeklerin kapsamı, geçerlik ve güvenirlik düzeyleri açıklanmıştır. Son olarak, verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle analiz edildiği ve analiz sürecinde hangi adımların izlendiği aktarılmıştır.

3.1. Çalışmanın Modeli



Şekil 3.1. Çalışma Modeli

Bu çalışma, algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla korelasyonel desen belirlenmiştir. Korelasyonel desen, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel olarak ortaya koymayı amaçlayan bir istatistik yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2023). Psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü değerlendirmek amacıyla ise basit aracı değişken modeli kullanılmıştır. Basit aracı değişken modeli, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişken yoluyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmeye yönelik bir analiz tekniğidir (Hayes, 2022). Çalışmada, bağımsız değişken olarak algılanan ebeveyn tutumları (X: aşırı koruyuculuk, reddedicilik, duygusal sıcaklık), bağımlı değişken olarak sosyal anksiyete (Y) ve aracı değişken olarak psikolojik dayanıklılık (M) değişkeni belirlenmiştir (Bkz. Şekil 3.1.). Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayılarıyla incelenmiş; aracılık modelleri ise Hayes Model 4 kullanılarak test edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmadaki katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile çevrimiçi sosyal medya platformları ve haberleşme uygulamaları aracılığıyla ulaşılmıştır. Uygun örnekleme, zaman, maliyet gibi sınırlılıklar nedeniyle araştırmacının ulaşması kolay olan katılımcılardan veri topladığı bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2023). Mevcut çalışmada uygun örnekleme yönteminin tercih edilmesinin sebebi, erişilebilir yetişkin bireylerden elde edilecek verilerin araştırma sorularını yanıtlamak için yeterli olacağının düşünülmesidir.

Mevcut çalışmanın örneklemi Türkiye'de yaşayan ve yaşları 18 ile 64 arasında değişen 407 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların %61,4'ü kadın (n=250), %38,6'sı erkektir (n=157). Ayrıca, çalışmaya dahil olan katılımcıların %69,3'ü bekar (n=282), %26'si evli (n=106) ve %4,7'si boşanmış (n=19) olduğunu beyan etmektedir. Katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=407)

		<u>n</u>	%
Cinsiyet	Kadın	250	61.4
	Erkek	157	38.6
Medeni Durum	<u>Bekar</u>	282	69.3
	Evli	106	26
	Boşanmış	19	4.7
Eğitim Durumu	Lise	27	6.6
	Ön lisans	27	6.6
	Lisans	257	63.2
	Yüksek lisans	86	21.1
	Doktora	10	2.5

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (EK-1.) kullanılmıştır. Formda

katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durumu ve eğitim düzeylerine ilişkin bilgiler istenmiştir.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından yetişkin bireylerde sosyal kaygıyı ölçmek amacıyla geliştirilen Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), toplam 24 maddeden oluşmakta olup 4'lü Likert tipinde (0=Yok ya da çok hafif, 3=Şiddetli) puanlanmaktadır. Her madde, kaygı ve kaçınma olmak üzere iki ayrı boyutta değerlendirilmesi nedeniyle toplamda 48 madde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 144'tür. Ölçekten alınan kaygı ve kaçınma alt boyut puanlarının toplamı ise sosyal anksiyete puanını vermektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .96, kaygı alt boyutu için .92 ve kaçınma alt boyutu için .92 bulunmuştur. Soykan ve arkadaşlarının (2003) gerçekleştirdiği Türkçe uyarlama çalışmasında ise orijinal ölçeğe benzer şekilde toplam iç tutarlılık katsayısı .98, kaygı alt boyutu için .96 ve kaçınma alt boyutu için .95 olarak hesaplanmıştır. Bu uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri kapsamlı şekilde ele alınmış, test-tekrar test güvenirliği 1 hafta arayla yapılan ölçümlerle incelenmiş ve tüm ölçek için $r = .97$ düzeyinde oldukça yüksek bir oran elde edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin Türk kültüründe sosyal kaygının değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .96, kaygı alt boyutu için .92 ve kaçınma alt boyutu için .95 bulunmuştur.

3.3.3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu-Çocuk Formu (KAET-Ç)

İlk olarak Perris ve arkadaşlarının (1980) yetişkin bireylerin çocukluk döneminde algıladıkları ebeveyn tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirdiği Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği - Çocuk Formu (EMBU-C) toplam 81 madde ve 14 alt boyuttan oluşmaktaydı. Daha sonrasında Arrindell ve arkadaşları (1999) tarafından yürütülen çalışmalarda ölçekteki birçok alt boyutun yeterli açıklayıcılığa sahip olmadığı gösterilerek madde ve boyut sayısında sadeleştirmeye gidilmiştir. Toplamda 23 maddeden oluşan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç) aşırı koruyuculuk, reddedicilik ve duygusal sıcaklık olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Yetişkin bireylere uygulanmak üzere geliştirilen bu ölçeğe "çocuk formu" denilmesinin nedeni, bireylerin çocukluk dönemine ilişkin ebeveyn tutumlarını nasıl hatırladıklarının değerlendirilmesidir. Ölçek 4'lü Likert tipi bir

derecelendirme sistemiyle (1 = Hayır, hiçbir zaman; 4 = Evet, çoğu zaman) puanlanmakta olup katılımcılardan her bir madde için hem anne hem de babalarını ayrı ayrı değerlendirmeleri istenmektedir. Orijinal çalışmada, algılanan baba tutumlarına yönelik iç tutarlılık katsayıları duygusal sıcaklık için .79–.85, aşırı koruyuculuk için .74–.80 ve reddedicilik için .72–.76; algılanan anne tutumlarına yönelik olarak ise duygusal sıcaklık için .79–.81, aşırı koruyuculuk için .74–.82 ve reddedicilik için .74–.79 olarak hesaplanmıştır (Arrindell vd., 1999).

KAET-Ç'nin Türkçe uyarlaması Dirik ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizlerinde, ölçeğin orijinal yapısıyla uyumlu olarak üç faktörlü bir yapı elde edilmiş ve her bir faktör özgün formda olduğu gibi duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olarak adlandırılmıştır. Ayrıca, ölçeğin psikiyatrik belirtiler ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri değerlendirmede geçerli bir araç olduğu belirtilmiştir. Bu uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları algılanan baba tutumları için duygusal sıcaklık alt boyutunda .79, aşırı koruyuculuk alt boyutunda .73 ve reddedicilik alt boyutunda .71; algılanan anne tutumları için ise duygusal sıcaklık alt boyutunda .75, aşırı koruyuculuk alt boyutunda .72 ve reddedicilik alt boyutunda .64 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise KAET-Ç'nin iç tutarlılık katsayıları algılanan baba tutumları için duygusal sıcaklık alt boyutunda .85, aşırı koruyuculuk alt boyutunda .83 ve reddedicilik alt boyutunda .86; algılanan anne tutumları için ise duygusal sıcaklık alt boyutunda .85, aşırı koruyuculuk alt boyutunda .83 ve reddedicilik alt boyutunda .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte anne ve baba formlarında yer alan aynı maddeler her iki ebeveyn için ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi anne ve baba puanlarının ortalaması alınarak tek bir boyutu puanları da elde edilebilmektedir. Mevcut çalışmada anne ve baba puanlarının ortalamaları alınarak tek bir ebeveyn yaklaşımının puanları değerlendirilmiş ve Cronbach alfa değerleri algılanan aşırı koruyuculuk boyutu için .90; reddedicilik için .89 ve duygusal sıcaklık için .90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖ-KF)

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında direnç gösterme, toparlanma ve kişisel gelişim sağlama kapasitelerini ölçmek amacıyla Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal çalışmada kısaltılmış formu toplam 10 maddeden oluşmakta olup iç tutarlılık katsayısı

.89 olarak bulunmuştur. CDPSÖ-KF 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle (0 = Hiç doğru değil, 4 = Neredeyse her zaman doğru) puanlanmakta ve elde edilen puanlar 0 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kaya ve Odacı (2020) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmış ve iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada CDPSÖ-KF'un toplam iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

3.4. İşlem

Çalışmanın yürütülmesi için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan numaralı E-97105791-050.04-77245 (EK-6) izin alındıktan sonra ölçekler çevrimiçi anket formuna dönüştürülerek katılım sağlamak isteyen kişilere araştırmacının kendisi tarafından sosyal medya ve haberleşme uygulamaları (Facebook, Instagram, Whatsapp) aracılığı ile 14 Mart 2024 - 30 Mayıs 2025 tarihleri arasında iletilmiştir. İletilen anket formunda öncelikle çalışmanın kapsamı ve gönüllü katılım esasına dayandığı bilgisi verilmiş; katılımcılara çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları açık bir şekilde ifade edilmiştir (EK-1.). Bu kapsamda katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu-Çocuk Formu (KAET-Ç), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖ-KF)'nu doldurmuşlardır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında toplanan verilere ilişkin analizler IBM SPSS 27.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlere geçilmeden önce 23 katılımcının verisi ölçekleri eksik doldurduğu için veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonrasında verilerin normal dağılıp gösterip göstermediği, Kim'in (2013) önerdiği ± 2 çarpıklık/basıklık referans aralığı baz alınarak kontrol edilmiştir (Tablo 3.5.). Çalışma değişkenlerinin basıklık/çarpıklık katsayıları bu aralığın içerisinde olduğu görüldükten sonra parametrik analizlere başlanmıştır. Ön analizlerin tamamlanmasının ardından algılanan ebeveyn tutumları, sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Psikolojik dayanıklılık için ise PROCESS Macro Model-4 (Hayess, 2022) kullanılarak 5000 bootstrap örneklem ile basit aracı değişken analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5. Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

	Basıklık/SH	Çarpıklık/SH	Alt Sınır	Üst Sınır
LSKÖ	0.74/0.13	0.22/0.26	0.76	0.86
KAET-Ç Aşırı Koruyuculuk	0.48/0.13	-0.32/0.26	2.18	2.31
KAET-Ç Reddedicilik	1.17/0.13	1.01/0.26	1.49	1.60
KAET-Ç Duygusal Sıcaklık	-0.03/0.13	-0.73/0.26	2.54	2.68
CDPSÖ-KF	-0.26/0.13	0.01/0.26	2.27	2.42

Not: SH: Standart Hata, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği KAET-Ç: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu, CDPSÖ-KF: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık-Kısa Formu

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışma için toplanan verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen sonuçlara yer verilmektedir. Öncelikle katılımcılardan elde edilen değişkenlere ilişkin betimsel istatistiksel bilgiler sunulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Sonrasında algılanan ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü test eden üç ayrı modelin sonuçları açıklanmıştır.

4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Çalışma Verilerine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS	α
LSKÖ	407	0	112	40.82	24.51	0.96
Kaygı	407	0	57	20.41	12.25	0.92
Kaçınma	407	0	56	18.75	12.03	0.95
KAET-Ç Aşırı Koruyuculuk	407	18	72	40.45	10.74	0.90
KAET-Ç Reddedicilik	407	14	45	21.62	6.93	0.89
KAET-Ç Duygusal Sıcaklık	407	14	56	36.56	9.18	0.90
CDPSÖ-KF	407	3	40	23.51	6.87	0.86
Yaş	407	18	64	28.69	8.29	-

Not: SS: Standart Hata, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği KAET-Ç: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu, CDPSÖ-KF: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık-Kısa Formu

Yapılan analizlerde tüm ölçeklere ilişkin Cronbach alfa katsayılarının çok iyi ile mükemmel düzeyi aralığında olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.1.). Toplamda 407 katılımcıdan elde edilen veriler incelendiğinde LSKÖ ölçeği puan ortalamaları 40.82 (SS = 24.51), kaygı alt boyutunda 20.41 (SS = 12.25) ve kaçınma alt boyutunda 18.75 (SS = 12.03) olarak bulunmuştur. KAET-Ç alt boyutları incelendiğinde ise alınan puanların ortalamalarının aşırı koruyuculuk boyutunda 40.45 (SS = 10.74), reddedicilikte 21.62 (SS = 6.93) ve duygusal sıcaklıkta 36.56 (SS = 9.18) olduğu görülmektedir. Son olarak CDPSÖ-KF puanlarının ortalaması 23.51 (SS = 6.87) olup çalışmaya dahil olan katılımcıların yaş ortalamalarının 28.69 (SS = 8.29) olduğu tespit

edilmiştir. Çalışmanın bulgularına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre LSKÖ ile KAET-Ç aşırı koruyuculuk ($r = .33, p < .01$) ve KAET-Ç reddedicilik boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($r = .26, p < .01$). Buna karşın, LSKÖ ile KAET-Ç duygusal sıcaklık boyutu arasında ($r = -.20, p < .01$). negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, LSKÖ ile CDPSÖ-KF arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.50, p < .01$). Psikolojik dayanıklılıkla algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlara bakıldığında ise CDPSÖ-KF ile KAET-Ç aşırı koruyuculuk ($r = -.22, p < .01$) ve reddedicilik boyutu ($r = -.18, p < .01$) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu; KAET-Ç duygusal sıcaklık boyutu ile de pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi ($r = .19, p < .01$) olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5
1.LSKÖ	-				
2.KAET-Ç Aşırı Koruyuculuk	0.33**	-			
3.KAET-Ç Reddedicilik	0.26**	0.57**	-		
4.KAET-Ç Duygusal Sıcaklık	-0.20**	-0.21**	-0.52**	-	
5. CDPSÖ-KF	-0.50**	-0.22**	-0.18**	0.19**	-

Not: LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, KAET-Ç Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu bölümde, psikolojik dayanıklılığın algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide aracı rolünü test etmek amacıyla yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Aracılık analizleri, Hayes (2022) tarafından geliştirilen

SPSS PROCESS makro eklentisi kullanılarak yürütülmüş ve bu analizlerde Model 4 tercih edilmiştir. Analizlerde %95 güven aralığı ve 5.000 standardize bootstrap örnekleme esas alınmış ve dolaylı etkilerin anlamlılığı güven aralığında sıfırın yer almamasına bağlı olarak değerlendirilmiştir. Çalışma kapsamında oluşturulan aracı modeller Tablo 4.3.'te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Aracı Modeller

Modeller	Yordayan Değişken	Aracı Değişken	Yordanan Değişken
Model-1	Algılanan Aşırı Koruyuculuk	Psikolojik Dayanıklılık	Sosyal Anksiyete
Model-2	Algılanan Reddedicilik	Psikolojik Dayanıklılık	Sosyal Anksiyete
Model-3	Algılanan Duygusal Sıcaklık	Psikolojik Dayanıklılık	Sosyal Anksiyete

4.3.1. Ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular

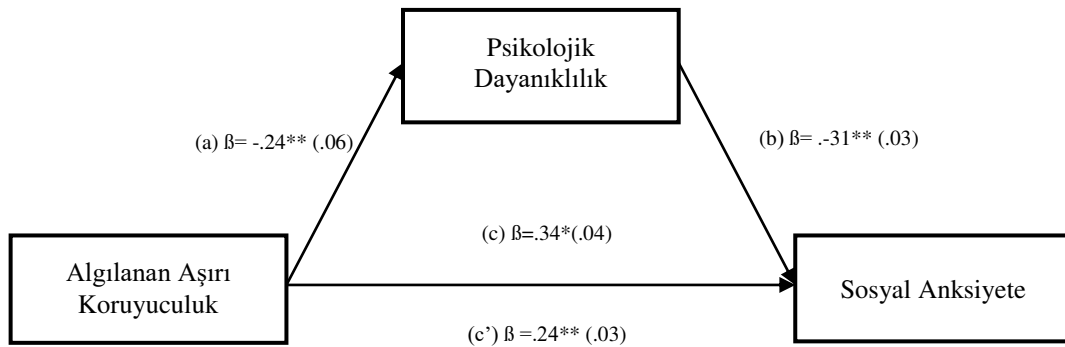
Tablo 4.3.1. Aracı Değişken Model-1 Sonuç Tablosu

	SH	β	t	Alt Sınır	Üst Sınır	F	R ²
Toplam Etki							
AAK→SA	0.04	0.34	6.58**	0.19	0.35	45.60	0.12
Doğrudan Etkiler							
AAK→PD	0.06	-0.24	-4.15**	-0.36	-0.13	17.26	0.05
PD→SA	0.03	-0.31	-9.61**	-0.38	-0.25		
AAK→SA	0.04	0.24	5.25**	0.12	0.27		
Dolaylı Etki							
AAK→PD→SA	0.02	0.10		0.03	0.13		
Tüm Model						75.13	0.31

Not: AAK: Algılanan Aşırı Koruyuculuk, SA: Sosyal Anksiyete, PD: Psikolojik Dayanıklılık, **p<0.01

Yapılan analizde ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu tutum ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın etkisi test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olup [$F(2,407) = 75.13, p = .00$] toplam varyansın %31'ini açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arasındaki yollar incelendiğinde ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu tutumdaki artışın katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını (a: $\beta = -.24, p = .00$) ve psikolojik dayanıklılıktaki artışın da sosyal anksiyeteyi (b: $\beta = -.31, p = .00$) negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın etkisi kontrol edildiği durumda, algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumundaki artışın sosyal anksiyeteyi pozitif yönde (c': $\beta = .24, p = .00$) yordadığı görülmektedir. Algılanan aşırı koruyucu tutumun sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (c: $\beta = .34, p = .00$). (Bkz. Tablo 4.3.1)

Psikolojik dayanıklılığın aracı etkisini incelemek amacıyla yürütülen analizlerde 5000 bootstrap örnekleme oluşturulmuştur. Standardize bootstrap güven aralıkları incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin (ab = .10, SH = .02, %95 GA [0.0465 – 0.1595]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığın algılanan aşırı koruyuculuk ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Oluşturulan model şekil 4.1.'de gösterilmektedir.



Şekil 4.1. Algılanan Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

4.3.2. Ebeveynlerden algılanan reddedicilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular

Tablo 4.3.2. Aracı Değişken Model-2 Sonuç Tablosu

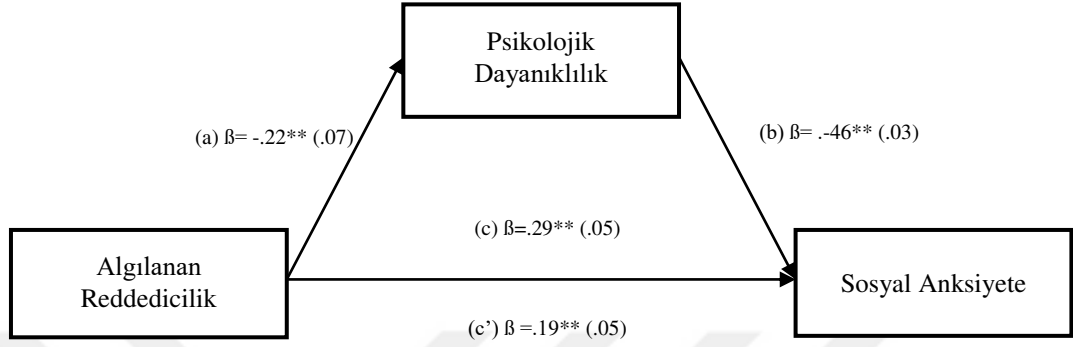
	SH	β	t	Alt Sınır	Üst Sınır	F	R ²
Toplam Etki							
AR→SA	0.05	0.29	5.58**	0.19	0.39	31.18	0.08
Doğrudan Etkiler							
AR→PD	0.07	-0.22	-4.13**	-0.45	-0.16	17.02	0.05
PD→SA	0.03	-0.46	-9.76**	-0.40	-0.26		
AR→SA	0.05	0.19	4.02**	0.10	0.28		
Dolaylı Etki							
AR→PD→SA	0.03	0.10		0.05	0.16		
Tüm Model						67.57	0.29

Not: AR: Algılanan Reddedicilik, SA: Sosyal Anksiyete, PD: Psikolojik Dayanıklılık, **p<0.01

Yapılan analizde ebeveynlerden algılanan reddedicilik tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [$F(2,407) = 67.57$, $p = .00$] ve modelin toplam varyansın %29'unu açıkladığı belirlenmiştir. Yol katsayıları incelendiğinde, algılanan reddedicilikteki artışın psikolojik dayanıklılığı (a: $\beta = -.22$, $p = .01$) ve psikolojik dayanıklılıktaki artışın da sosyal anksiyeteyi negatif yönde yordadığı (b: $\beta = -.46$, $p = .00$) görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın etkisi kontrol edildiği koşulda, ebeveynlerden algılanan reddedicilik ile sosyal anksiyete arasındaki doğrudan ilişkinin istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir (c': $\beta = .19$, $p = .00$). Ayrıca, algılanan reddedici ebeveyn tutumunun sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisi de pozitif yönde ve anlamlı (c: $\beta = .29$, $p = .001$) bulunmuştur. (Bkz. Tablo 4.3.2.)

Yürütülen aracılık analizinde 5000 bootstrap örnekleme uygulanmış ve psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($ab = .10$, $SH = .03$, %95 GA

[0.0473-0.1591]) görülmüştür. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın ebeveynlerden algılanan reddedicilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır. Oluşturulan model şekil 4.2.'de görselleştirilmiştir.



Şekil 4.2. Algılanan Reddedici Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

4.3.3. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular

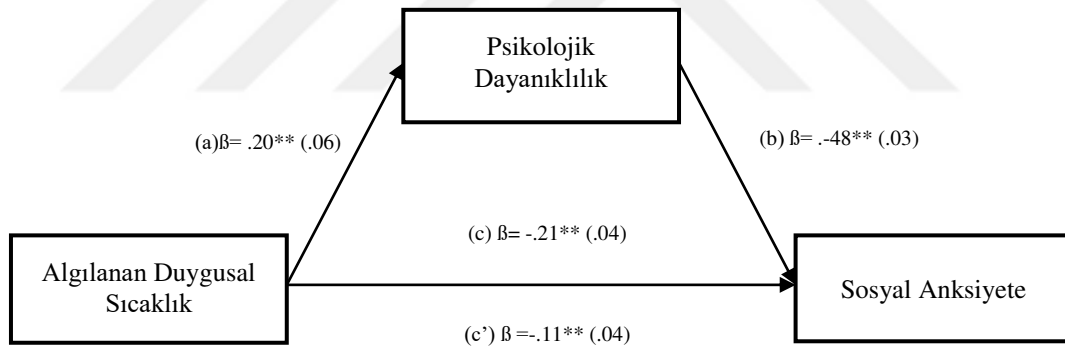
Tablo 4.3.3. Aracı Değişken Model-3 Sonuç Tablosu

	SH	β	t	Alt Sınır	Üst Sınır	F	R ²
Toplam Etki							
ADS→SA	0.04	-0.21	-3.88**	-0.12	-0.03	15.08	0.05
Doğrudan Etkiler							
ADS→PD	0.06	0.20	3.85**	0.10	0.32	14.87	0.04
PD→SA	0.03	-0.48	-10.04**	-0.41	-0.28		
ADS→SA	0.04	-0.11	-2.26**	-0.15	-0.01		
Dolaylı Etki							
AR→PD→SA	0.02	-0.10		-0.16	-0.05		
Tüm Model						60.17	0.26

Not: ADS: Algılanan Duygusal Sıcaklık, SA: Sosyal Anksiyete, PD: Psikolojik Dayanıklılık, **p<0.01

Oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlı [$F(2,407) = 60.17$, $p = .00$] olup varyansın %26'sını açıklamaktadır. Değişkenler arasındaki yollar incelendiğinde ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık tutumundaki artışın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini pozitif yönde; (a: $\beta = 0.20$, $p = .00$) psikolojik dayanıklılıktaki artışın ise sosyal anksiyeteyi (b: $\beta = -.48$, $p = .00$) negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın etkisi kontrol edildiğinde ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık tutumundaki artışın sosyal anksiyeteyi (c': $\beta = -.11$, $p = .00$) negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte algılanan duygusal sıcaklık tutumunun sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisi de (c: $\beta = -.21$, $p = .00$) anlamlıdır (Bkz. Tablo 4.3.3.).

Psikolojik dayanıklılığın aracı etkisini incelemek amacıyla yürütülen analizlerde 5000 bootstrap örnekleme oluşturulmuştur. Standardize bootstrap güven aralıkları incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin (ab = -0.10, %95 GA [-0.1227– -0.0335]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Oluşturulan model Şekil 4.3.'de görselleştirilmiştir.



Şekil 4.3. Algılanan Duygusal Sıcaklık Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk, reddedicilik ve duygusal sıcaklık tutumları, sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler çalışma için belirlenen araştırma soruları kapsamında ele alınmıştır. İlk olarak, bu değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar alanyazından elde edilen bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve sonraki aşamada algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. Bunlara ek olarak çalışmanın olası klinik çıkarımlarının neler olabileceğine değinilmiş ve gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

5.1.1. Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi

Mevcut çalışmada algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, aşırı koruyucu ebeveyn davranışlarının sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu gösteren ilgili alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. (Hemm vd., 2017; Mathijs vd., 2024; Spokas ve Heimberg, 2009; Xu vd., 2017).

Çocuklarına karşı aşırı koruyucu yaklaşım sergileyen ebeveynler, çocuğun günlük yaşamda karşılaşılabileceği olağan durumları potansiyel bir tehdit olarak değerlendirir. Örneğin bu tutumu sergileyen ebeveynlerin, çocuklarının arkadaş seçimlerinden okul aktivitelerine kadar yaşamının pek çok alanını kısıtladığı görülmektedir (Gurland ve Grolnick, 2023; Thomasgard, 1998; Ungar, 2009). Bu kısıtlama, çocukların akranlarıyla iletişim başlatma, sosyal durumlarda kendi düşünce ve duygularını ifade etme, empati kurma ve problem çözme gibi temel sosyal beceriler geliştirme fırsatlarının engeller (Engels vd., 2002). Sosyal becerilerin eksikliği, çocukların akranlarıyla iletişim kurmakta zorlanmasına ve buna bağlı olarak sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına neden olur (Ollendick vd., 2002). Ayrıca bu eksiklikler, sosyal etkileşimlerin olumsuz seyretme ihtimalini arttırarak sosyal anksiyete belirtilerinin şiddetlenmesine katkıda bulunmaktadır (Barzeva vd., 2020). Bu nedenle aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete ile olan ilişkisi çocuğun sosyal deneyimlerini sınırlandırması ve özerklik gelişimini sekteye uğratmasıyla ilişkili olarak

değerlendirilebilir. Healy ve arkadaşlarının (2015) çalışması da bu açıklamayı destekler niteliktedir. Çalışmada, aşırı koruyucu ebeveynliğin, çocukların sosyal ortamlarda bağımsız hareket edebilme, problem çözebilme ve iletişim başlatma becerilerini zayıflatıcı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu da çocukların sosyal etkileşimlerde çekingen ve pasif bir tutum sergilemelerine yol açarak akran gruplarında dışlanma ve zorbalığa uğrama ihtimalini arttırmaktadır. Ayrıca çocukluk döneminde maruz kalınan bu sınırlayıcı yaklaşımın etkileri, bireyin yetişkinlik dönemindeki sosyal anksiyete düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Taylor ve Alden, 2006) Sonuç olarak, aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının, çocukların sosyal beceriler geliştirebilecekleri deneyimler kazanma fırsatlarını engelleyerek sosyal anksiyetenin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde etkili olduğu görülmektedir. Öte yandan bu durumun bireyin özerklik duygusunun gelişimini olumsuz etkileyebileceğini göz ardı etmemek gerekir.

Özerklik, kişinin kendi seçimlerini yapabilme, sorumluluk alabilme ve dış dünyadan bağımsız bir şekilde hareket edebilme yeteneğini ifade eder. Psikososyal gelişim kuramına göre çocukluk döneminde özerklik duygusunun kazanılması, bireyin ilerleyen yaşamında sağlıklı sosyal ilişkiler kurması için kritik bir öneme sahiptir (Graves ve Larkin, 2008). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının kısıtlayıcı ve müdahaleci doğası, çocuğun kendi sınırlarını keşfetmesine ve sosyal ortamlarda kendini ifade etme becerileri geliştirmesine engel olarak bu duygunun gelişimini sekteye uğratabilir. Çocukluk döneminde özerk hareket edemeyen yetişkin bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini ifade etmekte zorlanır ve başkalarının onayına daha fazla ihtiyaç duyarlar (Yeh ve Yang, 2006). Bu durum, sosyal ilişkilerde bağımlı ve çekingen bir tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik duygusunun yeterince gelişmemesi bireyin sosyal etkileşimlerde kendini yetersiz hissetmesine ve bu tür durumlardan kaçınma eğilimi göstermesine yol açarak sosyal anksiyeteye zemin hazırlayabilmektedir (Kunst vd., 2019). Bu doğrultuda Spokas ve Heimberg'in (2009) yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmasında, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları aşırı koruyuculuk ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide dışsal kontrol odağının kısmi aracılık etkisinin olduğu gösterilmiştir. Dışsal kontrol odağı, bireyin yaşamındaki olayların ve sonuçların kendi kontrolü dışında, başkalarının eylemleri veya şans gibi dışsal faktörler tarafından belirlendiğine inanmasıdır (Graham vd., 2022; Shepherd ve Edelman, 2009). Bu odağa sahip bireyler, sosyal durumlarda kendi kararlarını verebilme ve bağımsız hareket etme becerilerini sınırlı algılayarak

daha düşük düzeyde özerklik davranışları sergiler (Fazey ve Fazey, 2001). Sonuç olarak ebeveynin aşırı koruyucu tutumları, bireyin sosyal ortamlarda kendi davranışlarının sonuçlarını kontrol edemeyeceğine dair bir inanç geliştirmesine yol açarak sosyal anksiyete düzeylerini arttırıyor olabilir.

5.1.2. Algılanan reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi

Bu çalışmada, algılanan reddedici ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu ilgili alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Giaouzi ve Giovazolias., 2015; Rudolph ve Zimmer-Gembeck, 2013). Çocukluk döneminden itibaren reddedici tutumlara maruz kalmak zamanla bireyin değersizlik ve yetersizlik inançları geliştirmesine zemin hazırlar (Yasmin ve Hossain, 2014). Bu tür olumsuz inançlar, sosyal anksiyetenin temelini oluşturan başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve sosyal ortamlarda yetersiz kalma beklentileriyle de doğrudan ilişkilidir (Kocovski ve Endler, 2000).

Bireyin yetersizlik duyguları geliştirmesinde, ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin niteliği belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu noktada bağlanma kuramı, konuyu açıklamak için önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Ebeveynlerin duyarsız ve reddedici tutumları, çocuğun güvensiz bağlanma stillerini geliştirmesine yol açar (Bowlby, 1979). Örneğin kaçınan bağlanma stilinde, ebeveynler tarafından reddedilme deneyimlerine bağlı olarak bireyin değersizlik inançları pekişir. Bu da sosyal etkileşimlerde reddedileceğine ilişkin kırılganlığa sebep olmaktadır (Ishaq ve Haque, 2015). Ledoux ve arkadaşlarının (2010) çalışması da bağlanma stillerinin bireylerin sosyal ilişkilerindeki yansımalarına dair önemli bir perspektif sağlamaktadır. Çalışmada güvensiz bağlanma stillerinin, kişinin kendini değersiz görmesi ile karakterize olduğu ve bunun da sosyal ortamlarda yetersizlik hissini besleyerek kaygıya yol açabileceği bulunmuştur. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline, hem kendine hem başkalarına yönelik olumsuz değerlendirmeleri pekiştirerek sosyal anksiyeteyi arttırdığı gösterilmiştir. Dolayısıyla, mevcut çalışmada saptanan reddedici ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki pozitif yönlü ilişkinin, bireyin çocukluk döneminden itibaren şekillenen değersizlik ve yetersizlik inançlarıyla bağlantılı olduğu söylenebilir.

5.1.3. Algılanan duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi

Mevcut çalışmada algılanan duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle bireylerin ebeveynlerini sıcak ve yakın davranışlar sergileyen kişiler olarak hatırlaması ile sosyal anksiyete düzeylerinin azalması arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuç, ilgili alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Knappe vd., 2012; Rork ve Morris, 2009; Xu vd., 2017). Duygusal olarak sıcak bir tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarının duygularına değer verir, onları dikkatle dinler, ihtiyaçlarını karşılamaya özen gösterir ve olumlu geri bildirimlerde bulunur. Çocuk ebeveynlerinden, ihtiyaçlarının karşılanacağını ve duygularının önemseneceğini gördükçe çevresine ve insanlara karşı temel bir güven duygusu geliştirmeye başlar (Skubic, 2021). Bu duygu, bireyin sosyal durumlarda daha az tehdit algılamasına ve buna bağlı olarak sosyal anksiyete düzeylerinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Anderl vd., 2018). Ayrıca, ebeveynlerin duygusal sıcaklık tutumları çocuğun benlik saygısını ve öz-yeterlik algısını güçlendirmektedir (Khaleque, 2012). Bu özellikler, bireylerin kendine güven duymasını sağlayarak sosyal durumlarda daha az kaygı yaşamalarını destekler (Iancu vd., 2023).

5.1.4. Sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çalışmadan elde edilen sonuçlar sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu ilgili alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Marx vd., 2017; Jefferies vd., 2020). Sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif ilişki, bireylerin stresli durumları nasıl algıladıklarıyla yakından ilişkili olabilir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres kuramına göre, bir olayın kaygı yaratması bireyin o olayı değerlendirme biçimine bağlıdır. Günlük yaşamda stres yaratabilme potansiyeline sahip bir durumla karşılaşan birey ilk olarak söz konusu durumun kendisi için ne kadar önemli olduğunu sorgulamaya başlar. Bu aşamada zihin "Bu durum benim için bir risk veya tehlike içeriyor mu?", "Bu olay beni ya da sevdiklerimi etkiler mi?" veya "Bu olay kendime olan saygımı veya başkalarının bana saygısını etkiler mi?" benzeri sorularla meşgul olur. Sonraki aşamada ise "Bu durumun üstesinden gelebilir miyim?", "Başa çıkma becerilerim yeterli mi?" veya "Yardım alabilir miyim?" gibi sorularla mevcut başa çıkma kaynakları değerlendirilir. Verilen cevapların olumsuz olması bireyi içerisinde

bulunduğu durumu kaygı verici olarak algılamasına neden olur (Lazarus ve Folkman, 1984). Bunun da sosyal durumlarda yoğun kaygı yaşanmasını olası hale getirdiği düşünülebilir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde sıklıkla gözlemlenen olumsuz detaylara aşırı odaklanma, küçük hataları abartılı bir şekilde yorumlama, başkalarının kendisi hakkında olumsuz düşündüğünü varsayma, tek bir olumsuz deneyimi tüm sosyal durumlara genelleme, başkalarının davranışlarını sebepsizce kendisine mal etme ve performansa ilişkin gerçekçi olmayan standartlar belirleme eğilimleri de bu durumu pekiştirmektedir. (Hofmann, 2007; Clark ve Wells, 1995). Bu tip bilişsel yanlılıklar, bireyin sosyal etkileşimleri tehdit kaynağı olarak algılamasına ve başa çıkılması güç durumlar olarak değerlendirmesine neden olur (Mobini vd., 2013). Öte yandan, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, bilişsel yanlılıkları daha az kullanarak stresli durumları daha gerçekçi ve kontrol edilebilir olarak değerlendirir. Ayrıca bu bireyler zorlu olayları olumlu bir şekilde değerlendirerek sosyal etkileşimlerde daha az kaygı yaşamaktadır (Peng vd., 2017). Sonuç olarak bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyete ile olan negatif yönlü ilişkisini açıklıyor olabilir.

Sosyal anksiyete ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek diğer bir durum da bireyin öz-yeterlik algısı olabilir. Bandura'ya (1997) göre öz-yeterlik, bireyin belirli bir durumda başarılı olabileceğine veya zor durumlarda gerekli başa çıkma becerilerine sahip olduğuna dair inancını ifade eder. Bu inancın, Lazarus ve Folkman'ın (1984) kuramındaki bireyin stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini değerlendirme süreçleriyle de ilişkili olduğu düşünülebilir. Sosyal anksiyete bozukluğu deneyimleyen birey, sosyal etkileşimlerde başarısız olacağına veya olumsuz değerlendirileceğine yönelik beklentilere bağlı olarak daha zayıf bir öz-yeterlik algısına sahiptir (Iancu vd., 2015; Leary ve Atherton, 1986). Bu zayıflık, bireylerin sosyal durumları başa çıkılamaz şeklinde değerlendirmesine zemin hazırlayarak sosyal anksiyetenin pekişmesine yol açar. Öz-yeterlilik algısı düşük olan bireyler sosyal etkileşimlerden daha fazla kaçınma eğilimi sergilemektedir (Kocovski ve Endler, 2000). Bu noktada öz-yeterlik algısının sosyal anksiyete üzerindeki etkisi psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilişkili olarak değerlendirilebilir. İlgili alanyazında, psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin öz yeterlik algılarının daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Bingöl vd., 2018; Liu vd., 2018; Sagone ve De Caroli, 2016). Öz-yeterlik algısı yüksek olan birey, stresli durumların üstesinden gelebileceklerine dair güçlü bir inanç geliştirerek zorlu durumlar karşısında psikolojik dayanıklılık

sergileyebilir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık ile sosyal anksiyete arasındaki negatif ilişki, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli sosyal başa çıkabileceklerine dair daha güçlü bir öz-yeterlik algısına sahip olmaları üzerinden açıklanabilir.

Sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal durumlarda duygusal düzeyde hissedilen kaygı ve davranışsal düzeyde sergilenen kaçınma ile karakterizedir. Bireyin sosyal bir durumda yoğun kaygı hissetmesi kaçınma davranışları sergilemesine neden olarak sosyal anksiyetenin pekiştiği döngüsel bir süreci ortaya çıkarır (Clark ve Wells, 1995). Sosyal anksiyetenin önlenmesi için ise bireyin kaygı uyandıran sosyal durumlarda kaçınma davranışları sergilememesi kritik bir öneme sahiptir (Tryon, 2005). Tam bu noktada, psikolojik dayanıklılık bireyin daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olarak sosyal anksiyeteyi azaltıcı bir rol oynayabilir. İlgili alanyazında, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumlarda daha aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları; sosyal anksiyete deneyimleyenlerin ise kaçınma odaklı ve pasif başa çıkma yöntemlerine başvurdukları belirtilmektedir (Tamanneifar ve Sanatkarfar, 2017; Wood ve Bhatnagar, 2015). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, bireyin stres kaynağına doğrudan müdahale ederek yaşadığı kaygıyı yönetebilmesine yardımcı olurken kaçınma temelli stratejiler kaygı duygusunu pekiştirerek sosyal anksiyete belirtilerinin şiddetlenmesine yol açmaktadır (Thomasson ve Psouni, 2010). Örneğin, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler kalabalık bir sunum öncesi yaşadığı heyecan ve kaygıyı kendini geliştirmek için bir fırsat olarak yorumlayıp sunumuna devam edebilir. Düşük psikolojik dayanıklılık ise bireyin sunum kaygısını azaltmak için kaçınma davranışları sergilemesine yol açabilir. Özetle psikolojik dayanıklılığın, duygusal ve davranışsal boyutlarda ortaya çıkan sosyal anksiyete belirtilerine karşı koruyucu bir işleve sahip olduğu söylenebilir.

5.1.5. Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Mevcut çalışmada algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bulgular, ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık tutumunun psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde; aşırı koruyucu ve reddediciliğin ise negatif yönde bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuçların da alanyazında yapılan diğer çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir (Kritzas ve Grobler, 2005; Mishra ve Sethi, 2024; Zakeri vd., 2010). Çocuğun yetiştiği aile ortamı

ve sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi psikolojik dayanıklılığın gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Ailenin kriz ve stres durumları karşısında birlikte hareket edebilmesi, üyelerin birbirlerine olan bağlılığı ve aile içerisindeki iletişim kalitesi gibi faktörler bireyin zorlu durumlarla başa çıkabilme kapasitesini güçlendirir (Cong vd., 2009; Qui vd., 2021). Buna ek olarak ebeveynin şefkatli ve sevgi dolu tavırları, psikolojik dayanıklılığın gelişimini destekleyen önemli unsurlardandır (Epli vd., 2021). Dusek ve Danko (1994) tarafından yapılan çalışmada da bu durum ortaya konulmaktadır. Çalışmada, ebeveynlerini duygusal olarak sıcak ve destekleyici bir şekilde algılayan ergenlerin, zorluklar karşısında daha aktif başa çıkma stratejilerine yöneldiği; daha olumsuz algılayanların ise kaçınma temelli başa çıkma yöntemlerine başvurma eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Kocayörük ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında ise ebeveyn desteğiyle büyüyen bireylerin özerklik ve yeterlilik algılarının daha güçlü olduğu ve bunun da bireylerin psikolojik iyilik halini yordadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin gelişiminde duygusal sıcaklık tutumu belirleyici bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede, olumsuz ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde tam tersi bir etki yaratması beklenmedik bir durum değildir.

Ebeveynin aşırı koruyucu ve reddedici tutumları bireyin zorluklarla başa çıkabilmesini sağlayacak içsel kaynaklar geliştirme fırsatlarının önüne geçer. Özellikle aşırı koruyucu ebeveyn tutumları, bireyin kendi başına problem çözme deneyimlerinden mahrum kalmasına neden olmaktadır (Ungar, 2009).. Bu da doğal olarak bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatıyor olabilir. Hussien ve Mohamed'in (2024) çalışmasında, ebeveyn tutumlarının ergenlerin problem çözme becerileri üzerinde belirleyici olduğu gösterilmektedir. Çalışmanın bulgularına göre destekleyici ebeveyn tutumlarının ergenlerin sosyal durumlarda problem çözme becerilerini desteklediği; aşırı koruyucu tutumların da bu becerileri zayıflattığı bulunmuştur. Ebeveynin her eyleme müdahil olan bir tutum sergilemesi, çocuğun özerklik ve yeterlilik duygularını olumsuz yönde etkiler (Givertz ve Segrin, 2014). Bu ihtiyaçların karşılanmaması, bireylerin zorlu durumların üstesinden gelebileceğine dair inançlarını zayıflatarak psikolojik dayanıklılığın gelişimini sekteye uğratmaktadır (Liu ve Huang, 2021).

Ebeveynlerin duygusal olarak soğuk ve reddedici tavırları, çocukların duygularını tanıma ve düzenleme becerileri edinmesini önemli ölçüde engeller (Di Giunta vd., 2022). Bu durum, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlama

kapasitelerini duygusal düzeyde sınırlandırarak psikolojik dayanıklılıklarının azalmasına neden olabilir. Ayrıca reddedici tutumlara maruz kalmak, bireyin kendisine karşı daha acımasız ve eleştirel bir tutum sergilemesine de zemin hazırlamaktadır (Nemati vd., 2020). Ebeveynlerinden yeterli duygusal sıcaklık görmeyen çocuklar, zamanla bu durumu içselleştirerek kendilerine karşı da benzer bir sertlik ve hoşgörüsüzlük sergiler. Bu süreçte, birey hatalarını ve zayıflıklarını insani bir deneyim olarak kabul etmek yerine oldukça katı bir şekilde yargılamaya başlar (Pepping vd., 2015). Öz-şefkat eksikliğiyle tanımlanan bu içselleştirilmiş tutum, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini zayıflatıyor olabilir. Epli ve arkadaşlarının (2021) çalışması da bu açıklamayı destekler niteliktedir. Çalışmada, algılanan ebeveyn reddinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığı ve bunun da psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Öz-şefkatin aracı rol üstlendiği bu çalışmada, ebeveyn reddiyle büyüyen bireylerin, zorluklar karşısında kendilerine şefkat göstermekte güçlük çektikleri ve bu nedenle de psikolojik dayanıklılıklarının olumsuz etkilendiği bulunmuştur.

5.2. Aracı Değişken Model Analizlerinin İncelenmesi

Bu çalışmada, algılanan ebeveyn tutumlarının (aşırı koruyuculuk, reddedicilik, duygusal sıcaklık) sosyal anksiyete ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla toplamda 3 model oluşturulmuştur. Oluşturulan modellere göre ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk (Şekil 4.1.) ve reddedicilikteki (Şekil 4.2.) artışın sosyal anksiyete düzeylerindeki artışı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki azalmayı anlamlı ölçüde yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki artış ise sosyal anksiyete düzeylerindeki azalmayı anlamlı ölçüde yordamaktadır. Ayrıca, ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün değerlendirildiği model (Şekil 4.3.), duygusal sıcaklıktaki artışın sosyal anksiyetede azalmayı ve psikolojik dayanıklılıktaki artışı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Bu modelde de psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki artış sosyal anksiyetede azalmayı yordamaktadır.

5.2.1. Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık, algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık etmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamındaki zorluklarla doğrudan yüzleşmesine, hatalar yapmasına ve bu hatalardan anlamlı dersler çıkarabilmesine bağlı olarak gelişebilen dinamik bir özelliktir. Bu özelliğin temelleri ise büyük ölçüde çocukluk döneminde atılmaktadır (Cowen ve Work, 1988). Bireyin erken yaşlarda gelişim dönemine uygun zorlayıcı deneyimlerle karşılaşması yaşam boyu kullanacağı problem çözme ve stresle başa çıkma becerileri edinme fırsatları sağlamaktadır (Frydenberg vd., 2012). Bu zorlayıcı deneyimlere akran çatışmaları yaşamak, bir yarışmayı kaybetmek veya öğretmenin verdiği bir görevi tam olarak yerine getirememek gibi küçük çaplı durumlar örnek verilebilir (Quamma ve Greenberg, 1994). Kısa süreli ve yönetilebilir düzeyde zorluklar içeren bu tür deneyimler bireylerin baş etme becerilerini geliştirmesine ve başarı duygusu yaşayarak psikolojik dayanıklılığın güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Sciaraffa vd., 2018). Aynı zamanda bu gelişimsel süreçlerin yeterince deneyimlenmemesi sosyal anksiyetenin gelişimi açısından da önemli bir risk teşkil eder. Örneğin bu dönemde akran ilişkilerinde yaşanan çatışmaları çözme deneyiminden yoksun kalan çocuklar sosyal durumları tehdit olarak algılamaya daha yatkın hale gelebilir. Bununla birlikte çocuğun küçük çaplı başarısızlıklar yaşayamaması bireyin topluluk önünde konuşmak gibi sosyal performans gerektiren durumlarda kaygılarını nasıl yöneteceğini öğrenememesine neden olabilir. Ne var ki, çocuğun bu deneyimleri yaşayabilmesi büyük ölçüde ebeveynlerin yaklaşımlarına bağlıdır.

Ebeveynlerin çocuklarını her türlü olumsuz deneyimden koruma çabası, onların akran çatışmalarını kendi başlarına çözme, başarısızlıklarla yüzleşme veya zor görevler karşısında çaba gösterme fırsatlarını ellerinden alır (Schfrinn vd., 2014). Bu fırsatlardan mahrum kalmak, çocuğun sosyal ortamlarda karşılaşabileceği belirsizlik, eleştirilme veya değerlendirilme gibi durumlara karşı toleransının düşük olmasına yol açabilir. Sosyal etkileşimlerde hata yapmaktan veya olumsuz değerlendirilmekten yoğun bir şekilde kaygı duymaya başlayan çocuk bu durumu yönetebilmesine yardımcı olabilecek beceriler de geliştiremez. Zira bu tür durumlar, geçmişte yeterince deneyimlenmemiştir. Bu da sosyal anksiyete bozukluğunun temelini oluşturabilecek bilişsel ve davranışsal örüntülerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg,

1997). Özellikle çocukluk döneminde şekillenen baş etme becerileri, bireyin yetişkinlikte sosyal durumlarda yaşadığı kaygıyı yönetebilmesine yardımcı olur (Masten ve Coatsworth, 1998). Örneğin küçük yaşlarda akranlarıyla yaşadığı anlaşmazlıkları çözme fırsatı bulan çocuklar, yetişkinlikte sosyal etkileşimlerde ortaya çıkabilecek zorlukları yönetmekte daha başarılı olmaktadır (Laursen vd., 2001). Benzer şekilde, sınıf içi sunumlar gibi performans gerektiren durumlarda yaşadığı kaygıyla baş etme deneyimi olan çocuklarda, yetişkinlikte topluluk önünde konuşmaktan daha az kaçınırlar (Boyce vd., 2007). Psikolojik dayanıklılık, tam da bu noktada kritik bir koruyucu faktör olarak devreye girmektedir. Bunun temelinde, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin sosyal etkileşimlerde karşılaştığı zorlukları bir tehdit olarak değil üstesinden gelinebilecek geçici engeller olarak algılaması yatar (Yeager ve Dweck, 2012). Bilişsel esneklik olarak tanımlanan bu özellik, sosyal anksiyetenin temelini oluşturan "mükemmel olmalıyım" veya "hata yapmamalıyım" gibi katı inançların yumuşamasına yardımcı olarak sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu bulgular ışığında, aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin, ebeveynin psikolojik dayanıklılığın gelişiminin engelliyor olmasıyla bağlantılı olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumları, sosyal ve duygusal zorluklarla baş etme kapasitelerini sınırlandırarak bireyleri sosyal anksiyeteye açık hale getirebilmektedir. Bununla birlikte, aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarına rağmen bireyin psikolojik dayanıklılık geliştirmesi de mümkündür. Örneğin, okul ortamında öğretmenlerin teşvik edici yaklaşımları, akran desteği veya spor/müzik gibi sosyal etkinliklere katılım bireyin psikolojik dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir (Valdez, 2016; Huang ve Wan, 2025). Bu da aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının olumsuz etkilerinin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla hafifleyebileceğine işaret etmektedir.

5.2.2. Algılanan reddedici ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi

Mevcut çalışmada ebeveynlerden algılanan reddedici tutumlar ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin çocukluk döneminde algıladığı reddedici ebeveyn tutumları psikolojik dayanıklılığı zayıflatarak sosyal anksiyete düzeylerinin azaltmaktadır. Ebeveynlerinden yeterli ilgi, sevgi ve onay göremeyen çocuklar başkalarıyla yakınlık kurmanın güvenli olmadığına, sevgi ve kabul görme taleplerinin reddedilmeye

sonuçlanacağına ilişkin beklentiler geliştirir (Rohner vd., 2019). Bu beklentiler bireyin, reddedilmenin yarattığı olumsuz duygusal etkilerden korunmak amacıyla kaygı veya kaçınma temelli güvensiz bağlanma örüntüleri geliştirmesine yol açabilir. Kaygılı bağlanma geliştiren bireyler, sosyal ilişkilerinde reddedilme ihtimaline karşı aşırı duyarlılık göstererek sürekli bir onay arayışı içerisinde olurlar (Finzi-Dottan ve Abadi, 2024). Bu yoğun onay ihtiyacı, bireyin sosyal ortamlarda kendisini sürekli değerlendirilme baskısı altında hissetmesine ve hata yapmaktan aşırı korku duymasına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Kaçınan bağlanma geliştiren bireyler ise reddedilmekten kaçınmak amacıyla sosyal ilişkilerinde mesafeli davranışlar sergiler (Bowlby, 1979). Nitekim bu durum, uzun vadede sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi sonuçlara yol açarak sosyal anksiyete riskini arttırmaktadır (Teo vd., 2013).

İlgili alanyazında, ebeveynin reddedici tutumlarına bağlı olarak ortaya çıkabilecek güvensiz bağlanma stillerinin sosyal anksiyete belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eng vd., 2001; Manning vd., 2017). Psikolojik dayanıklılığın bu süreçteki rolü ise bağlanma örüntülerinin bireyin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki olumlu veya olumsuz sonuçlarıyla ilişkili olabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, psikolojik dayanıklılığın temel bileşenleri olan bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabilirler. Bu bireyler, bilişsel esneklik sayesinde sosyal etkileşimlerde karşılaştıkları olumsuz durumları daha gerçekçi bir şekilde ele alarak reddedilme, eleştirilme veya başarısızlık deneyimlerini geçici veya yönetebilir olarak değerlendirebilmektedir (Wei vd., 2005). Ayrıca, duygularını tanıma, kabul etme ve uygun stratejilerle yönetme konusunda daha yetkin oldukları için sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı veya reddedilme korkusu gibi yoğun duygularla daha iyi başa çıkabilirler (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Buna karşılık, güvensiz bağlanan bireyler, sosyal durumlarda reddedilmeye yönelik aşırı duyarlılıkları nedeniyle psikolojik dayanıklılık becerilerini etkili bir şekilde kullanamıyor olabilirler. Ayrıca bu bireyler, sosyal etkileşimlerde yaşanan olumsuzlukları kişisel bir reddedilme olarak yorumlama eğilimindedir (Downey ve Feldman, 1996). Bu tür bir değerlendirme, kaygı ve kaçınma davranışlarını pekiştirerek sosyal anksiyetenin sürdürülmesinde etkili olabilir. Dolayısıyla, reddedici ebeveyn tutumlarının yol açtığı güvensiz bağlanma örüntüleri, psikolojik dayanıklılık becerilerini zayıflatarak sosyal anksiyete düzeylerini olumsuz etkiliyor olabilir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, erken dönemde olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz

kalsalar dahi bu deneyimlerin uzun vadeli etkilerini azaltabilecek kaynaklar edinebilirler. Bu bireyler, stresli yaşam olayları karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilir, benlik algılarını koruyabilir ve olumsuz duygularla etkili bir şekilde başa çıkabilirler Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, reddedici ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete üzerindeki etkilerini hafifleterek bireyin işlevselliğini sürdürmesine katkı sağlayan bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

5.2.3. Algılanan duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü

Mevcut çalışmada anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bu durum, duygusal sıcaklık içeren ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik sağlamlığını güçlendirerek sosyal anksiyete belirtilerinin hafiflemesine katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Duygusal yakınlık, kabul ve onay içeren olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, yetişkinlikte daha düşük sosyal anksiyete düzeyleriyle ilişkili olduğu ilgili alanyazında sıklıkla vurgulanan bir konudur (Rork ve Morris, 2009; Garcia vd., 2021). Bu bulgu, bireylerin kendilerini güvende hissettikleri, duygularının anlaşıldığı ve desteklendiği bir aile ortamında büyümelerine bağlı olarak zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerinin, diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılıklarının, gelişmesiyle açıklanabilir. Nitekim, duygusal sıcaklık içeren ebeveyn yaklaşımlarının bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığına işaret eden çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir (Kritzas ve Grobler, 2009). Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bireyin gelişimsel süreci üzerindeki uzun vadeli etkileri dikkate alındığında elde edilen bu bulgunun bağlanma kuramı çerçevesinde açıklanması mümkün görünmektedir. Bowlby'e (1969) göre, çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuklarına karşı sevgi dolu ve destekleyici yaklaşımları güvenli bağlanma gelişimini destekler. Ebeveynin duygusal olarak sıcak ve duyarlı yaklaşımları sonucunda ortaya çıkan bu bağlanma stili, bireyin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve sosyal etkileşimlerde kendilerine güven duyma kapasiteleriyle doğrudan ilişkilidir (Ognibene ve Colins, 1998; Groh vd., 2014). Çocukluk döneminde ebeveyn tarafından duyguların anlaşılması ve yargılanmadan kabul edilmesi, bireyi kendi duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme konusunda daha yetkin hale getirir (Jaffe vd., 2010). Aynı zamanda, stresli durumlarda bakım verenlerin destekleyici tutumlar sergilemesi, çocuğun öz-yeterlik inancını güçlendirerek karşılaşılan zorluklara karşı daha etkili başa çıkma stratejilerini

kullanabilmesini sağlar (Zeiss vd., 1999). Bunlara ek olarak ebeveynlerin kabul edici ve destekleyici yaklaşımları sayesinde çocuk, başkalarının da onları kabul edeceği ve ihtiyaç duyduğunda çevresinden destek bulabileceği yönünde temel bir güven duygusu geliştirir. Bu duygu, bireyin sosyal ilişkilerde kendini daha rahat ifade edebilmesini, reddedilme veya olumsuz değerlendirilme kaygısı taşımadan sosyal ortamlarda varlık gösterebilmesini mümkün kılıyor olabilir. Tüm bu süreçler, bireyin benlik algısını güçlendirerek sosyal tehditlere karşı daha esnek ve dayanıklı bir tutum geliştirmesine; dolayısıyla psikolojik dayanıklılık sergilemesine katkı sağlayabilir (Zhang vd., 2022). Bu bağlamda, çocuklukta deneyimlenen sıcak, duyarlı ve kabul edici ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği ve bu durumun sosyal etkileşimlerde yaşanan kaygıyı azaltıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

5.3. Sonuçlar

- Ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
- Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık içeren tutumlar ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça, bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri anlamlı şekilde azalmaktadır.
- Ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuğun psikolojik dayanıklılığı negatif ve anlamlı şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteyi negatif ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.
- Ebeveynlerden algılanan reddedicilik psikolojik dayanıklılığı negatif ve anlamlı şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteyi negatif ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.
- Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık tutumlarının psikolojik dayanıklılığı pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteyi negatif ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.
- Aracılık analizleri, psikolojik dayanıklılığın aşırı koruyucu, reddedici ve duygusal sıcaklık tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir.

5.4. Öneriler

5.4.1. Uygulayıcılara öneriler

Bu çalışmanın bulguları sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin terapi süreçlerinde aile dinamiklerinin ve erken dönem ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesinin önemine işaret ediyor olabilir. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerle yürütülen terapilerde erken dönem ilişki örüntülerine odaklanmak hem sosyal anksiyetenin azalmasında hem de psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili bir yöntem olabilir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın sosyal anksiyeteye karşı koruyucu işlev gördüğü sonucundan hareketle, tedavi süreçlerine bireyin dayanıklılık kapasitesini artırmaya yönelik müdahalelerin eklenmesi sosyal anksiyete belirtilerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Mevcut çalışmadan çıkarılabilecek bir diğer önemli sonuç da ebeveynlerin aşırı koruyucu ve reddedici tutumlarının çocukları üzerindeki uzun vadeli olumsuz etkileridir. Bu doğrultuda, ailelere yönelik psiko-eğitim programları düzenlenerek ebeveynlerin çocuklarının sosyal beceri gelişimlerini destekleyen sağlıklı tutumlar benimsemeleri teşvik edilebilir. Böylece, çocuğun uzun vadede psikolojik dayanıklılık düzeylerinin güçlenmesi ve buna bağlı olarak ilerleyen yaşlarda sosyal anksiyete riskinin azalması sağlanabilir. Sonuç olarak mevcut çalışma, hem klinik uygulamalara hem de önleyici ruh sağlığı politikalarına katkı sağlayacak şekilde sosyal anksiyete bozukluğunda ebeveyn davranışlarının ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

5.4.2. Araştırmacılara öneriler

Mevcut çalışmada nicel bir araştırma yöntemi tercih edilmiş ve öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla veri toplanmıştır. Her ne kadar bu yöntem değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel olarak değerlendirmeye olanak tanısa da bireylerin çocukluk dönemine dair ebeveyn tutumu algılarının nasıl şekillendiğini ve bu algıların hangi bilişsel veya duygusal süreçler aracılığıyla psikolojik dayanıklılık ve sosyal anksiyeteye etki ettiği sorularını yanıtlamakta yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda nitel yöntemlerin (örneğin, yarı yapılandırılmış görüşmeler, odak grup çalışmaları gibi) kullanılması, bireyin içsel deneyimlerinin ve yaşam öykülerinin daha ayrıntılı biçimde ortaya konmasına katkı sağlayabilir. Nitel veriler sayesinde ebeveyn

tutumlarının bireyde nasıl bir etki bıraktığı, psikolojik dayanıklılık süreçlerinin nasıl şekillendiği gibi sorulara daha açıklayıcı cevaplar verebilmek mümkün hale gelebilir. Buna ek olarak, nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntemli araştırma desenleri hem değişkenler arasındaki ilişkileri hem de bu ilişkilerin arkasındaki psikolojik mekanizmaları daha iyi anlamaya olanak sağlayarak daha kapsamlı bir bakış açısı sunabilir.

Mevcut çalışmada kesitsel bir desen kullanılmış olup değişkenler arasındaki ilişkiler belirli bir zaman noktasına göre değerlendirilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumlarının bireye olan uzun vadeli etkileri göz önüne alınarak gelecekte yapılan çalışmalarda boylamsal desenlerin tercih edilmesi, sosyal anksiyete ve psikolojik dayanıklılık süreçlerinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayabilir. Özellikle çocuklukta şekillenen ebeveyn algılarının ergenlik, genç yetişkinlik ve ileri yaş dönemlerinde nasıl şekillenebileceğini gözlemlemek değişkenler arasındaki ilişkilerin nedenselliğine ilişkin yorum yapılmasına fırsat tanıyabilir. Bu sayede psikolojik dayanıklılık süreci daha iyi anlaşılabilir ve sosyal anksiyetenin hangi aşamalarda artış veya azalma gösterdiği tespit edilebilir.

Mevcut çalışmada, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık aracı değişken olarak ele alınmış ve bu değişkenin kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, modelde psikolojik dayanıklılık dışında başka aracı değişkenlerin de etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda bireyin ebeveyn tutumları algısını ve sosyal anksiyete düzeylerini etkileyebilecek olası diğer psikolojik faktörlerin de dikkate alınması önerilmektedir. Örneğin, öz-şefkat bireyin kendisine karşı nazik ve destekleyici bir tutum geliştirmesiyle sosyal değerlendirme korkusunu azaltan bir etkiye sahiptir. Sosyal destek algısı güçlü olan bireyler ise dışsal kaynakların varlığına dair inançları sayesinde stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir (Fatemeh vd., 2024; Wilson vd., 2020). Buna ek olarak, duygu düzenleme becerileri bireyin sosyal ortamlarda yaşadığı kaygı şiddeti üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Goldin ve Gross, 2010). Tüm bu değişkenler psikolojik dayanıklılık ile de yakından ilişkili olup aynı zamanda çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumlarından etkilenebildiği bilinmektedir (Cherian, 2005; Neff ve McGehee, 2010; Jefferson vd., 2020; Kritzas ve Grobler, 2005). Dolayısıyla, bu tür değişkenlerin ilerleyen çalışmalarda aracı ve düzenleyici

rollerinin incelenmesi algılanan ebeveyn tutumlarının sosyal anksiyete üzerindeki etkisini açıklayan modellerin daha bütüncül bir yapıya kavuşmasına katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S. (2013). The practice of exposure therapy: Relevance of cognitive-behavioral theory and extinction theory. *Behavior Therapy*, 44(4), 548–558. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.03.003>
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E. ve Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 393–400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.003>
- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin Cohen, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y. ve Nahum, M. (2021). Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11(11). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.608588>
- Afifi, T. O. ve MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266–272. <https://doi.org/10.1177/070674371105600505>
- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1854–1872. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
- Ahlborg, M. G., Nygren, J. M., Svedberg, P. ve Regber, S. (2024). Resilience in children of parents with mental illness, alcohol or substance misuse. An integrative review. *Nursing Open*, 11(6). <https://doi.org/10.1002/nop2.2219>
- Aka, B. T. ve Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 529–533. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.418>
- American Psychiatric Association. (1952). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (1st ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1968). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5(5). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amerikan Psikiyatri Birliği, A. P. (2013). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı. E Köroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 158.
- American Psychological Association. (2024, 12 Kasım) Social anxiety. APA dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/social-anxiety>

- American Psychological Association. (2024, 3 Aralık) Attitude. APA dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/attitude>
- Anderl, C., Steil, R., Hahn, T., Hitzeroth, P., Reif, A. ve Windmann, S. (2018). Reduced reciprocal giving in social anxiety – evidence from the trust game. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 59, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.10.005>
- Anderson, K. N., Jeon, A. B., Blenner, J. A., Wiener, R. L. ve Hope, D. A. (2015). How people evaluate others with social anxiety disorder: A comparison to depression and general mental illness stigma. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(2), 131–138. <https://doi.org/10.1037/ort0000046>
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. S. ve Loureiro, S. R. (2010). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(2), 95–110. <https://doi.org/10.1037/h0100904>
- Anthony, M. M. ve Rowa, K. (2008). Social anxiety disorder. In R. G. Heimberg (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 213–236). Guilford Press.
- Archbell, K. A. ve Coplan, R. J. (2021). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students’ experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Arrindell, W. A., Emmelkamp, P. M. G., Brilman, E. ve Monsma, A. (1983). Psychometric evaluation of an inventory for assessment of parental rearing practices. **Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(3), 163–177. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb00338.x>
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L. A., Gaszner, P., Peter, M., Battagliese, G., Kállai, J. ve van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU Swedish acronym for Egna Minnen Beträffande Uppfostran (“My memories of upbringing”). 1: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613–628. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00192-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00192-5)
- Asher, M., Asnaani, A. ve Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Askew, C., Hagel, A. ve Morgan, J. (2015). Vicarious learning of children’s social-anxiety-related fear beliefs and emotional Stroop bias. *Emotion*, 15(4), 501–510. <https://doi.org/10.1037/emo0000083>
- Aune, T., Nordahl, H. M. ve Beidel, D. C. (2022). Social anxiety disorder in adolescents: Prevalence and subtypes in the young-hunt3 study. *Journal of Anxiety Disorders*, 87, 102546. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102546>
- Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Barwal, V. ve Cherian, J. (2024). The influence of social support and resilience with coping strategies among students. 12(2). <https://doi.org/10.25215/1202.135>
- Barzeva, S. A., Richards, J. S., Meeus, W. H. J. ve Oldehinkel, A. J. (2019). The social withdrawal and social anxiety feedback loop and the role of peer victimization and acceptance in the pathways. *Development and Psychopathology*, 32(4), 1–16. <https://doi.org/10.1017/s0954579419001354>
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Beatty, M. J., Heisel, A. D., Hall, A. E., Levine, T. R. ve La France, B. H. (2002). What can we learn from the study of twins about genetic and environmental influences on interpersonal affiliation, aggressiveness, and social anxiety?: A meta-analytic study. *Communication Monographs*, 69(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/03637750216534>
- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00069-1)
- Beekman, A. T., Bremmer, M. A., Deeg, D. J., van Balkom, A. J., Smit, J. H., de Beurs, E., van Dyck, R. ve van Tilburg, W. (1998). Anxiety disorders in later life: A report from the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13(10), 717–726. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-1166\(1998100\)13:10](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1166(1998100)13:10)
- Beekman, J. B., Stock, M. L. ve Howe, G. W. (2017). Stomaching rejection: Self-compassion and self-esteem moderate the impact of daily social rejection on restrictive eating behaviours among college women. *Psychology & Health*, 32(11), 1348–1370. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1324972>
- Beidel, D. C., Alfano, C. A., Kofler, M. J., Rao, P. A., Scharfstein, L. ve Wong Sarver, N. (2014). The impact of social skills training for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 908–918. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.09.016>
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23(2), 109–117. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90019-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90019-1)
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., Bradley, B. P. ve Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1064–1072. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.007>

- Bernath, M. S. ve Feshbach, N. D. (1995). Children's trust: Theory, assessment, development, and research directions. *Applied and Preventive Psychology*, 4(1), 1–19. [https://doi.org/10.1016/s0962-1849\(05\)80048-4](https://doi.org/10.1016/s0962-1849(05)80048-4)
- Bintaş-Zorer, P. ve Dirik, G. (2023). Social anxiety from an attachment theory perspective: The mediating role of early maladaptive schema domains and rejection sensitivity. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 23(2), 25–47. <https://doi.org/10.24193/jebp.2023.2.9>
- Blanco, C., Schneier, F. R., Schmidt, A., Blanco-Jerez, C.-R., Marshall, R. D., Sánchez-Lacay, A. ve Liebowitz, M. R. (2003). Pharmacological treatment of social anxiety disorder: A meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.1002/da.10096>
- Blöte, A. W., Kint, M. J. W., Miers, A. C. ve Westenberg, P. M. (2009). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.007>
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B. ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168–189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>
- Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 273–287. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00005-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00005-x)
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Boyce, J. S., Alber-Morgan, S. R. ve Riley, J. G. (2007). Fearless public speaking. *Childhood Education*, 83(3), 142–150. <https://doi.org/10.1080/00094056.2007>
- Boyce, W. T. Ve Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. doi:10.1017/S0954579405050145
- Bracik, J., Krysta, K. ve Zaczek, A. (2012). Impact of family and school environment on the development of social anxiety disorder: A questionnaire study. *Psychiatria Danubina*, 24 Suppl 1, S125–S127.
- Broekman, B. F. P. (2011). Stress, vulnerability and resilience, a developmental approach. *European Journal of Psychotraumatology*, 2(1), 7229. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v2i0.7229>
- Bruce, S. E., Yonkers, K. A., Otto, M. W., Eisen, J. L., Weisberg, R. B., Pagano, M., Shea, M. T. ve Keller, M. B. (2005). Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: A 12-year prospective study. *American Journal of Psychiatry*, 162(6), 1179–1187. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.6.1179>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

- Burton, R. (2019). Melankolinin Anatomisi (Çev. G. Karalök Özduymaz). Zeplin.
- Buss, D. M. (1990). The evolution of anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 196–201.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.196>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (34. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.
<https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cappelen, A., List, J., Samek, A. ve Tungodden, B. (2020). The effect of early-childhood education on social preferences. *Journal of Political Economy*, 128(7), 2739–2758. <https://doi.org/10.1086/706858>
- Carducci, B. J. (2012). Expressions of the self in individualistic vs. collective cultures: A cross-cultural-perspective teaching module. *Psychology Learning & Teaching*, 11(3), 413–417. <https://doi.org/10.2304/plat.2012.11.3.413>
- Carleton, R. N., Peluso, D. L., Collimore, K. C. ve Asmundson, G. J. G. (2011). Social anxiety and posttraumatic stress symptoms: The impact of distressing social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 49–57.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.002>
- Cassidy, T. (2000). Stress, healthiness and health behaviours: An exploration of the role of life events, daily hassles, cognitive appraisal and the coping process. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(3), 293–311.
<https://doi.org/10.1080/09515070010028679>
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M. ve Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237–251. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(99\)00002-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(99)00002-x)
- Cavanna, A. E. (2019). Back to the future: Stoic wisdom and psychotherapy for neuropsychiatric conditions. *Future Neurology*, 14(1), FNL2.
<https://doi.org/10.2217/fnl-2018-0046>
- Chavira, D. A. ve Stein, M. B. (2005). Childhood social anxiety disorder: From understanding to treatment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14(4), 797–818. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2005.05.003>
- Chen, N. T. M., Thomas, L. M., Clarke, P. J. F., Hickie, I. B. ve Guastella, A. J. (2015). Hyperscanning and avoidance in social anxiety disorder: The visual scanpath during public speaking. *Psychiatry Research*, 225(3), 667–672.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.025>
- Chen, S. X., Chan, W., Bond, M. H. ve Stewart, S. M. (2006). The effects of self-efficacy and relationship harmony on depression across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(6), 643–658.
<https://doi.org/10.1177/0022022106292075>
- Chen, W.-W. (2014). The relationship between perceived parenting style, filial piety, and life satisfaction in Hong Kong. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 308–314. <https://doi.org/10.1037/a0036819>

- Cherian, N. S. (2024). A study of emotional regulation, parenting style, and resilience among adolescents. *International Journal of Innovative Research in Technology and Science*, 12(2), 380-383. <https://ijirts.org/index.php/ijirts/article/view/57>
- Chorpita, B. F. ve Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>
- Chubar, V., Van Leeuwen, K., Bijttebier, P., Van Assche, E., Bosmans, G., Van den Noortgate, W., van Winkel, R., Goossens, L. ve Claes, S. (2020). Gene–environment interaction: New insights into perceived parenting and social anxiety among adolescents. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.62>
- Cicero, M. T. (1927). *Tusculan Disputationes* (Kitap IV). Loeb Classical Library çevirisiyle J. E. King (Ed.). Harvard University Press. (Orijinal eser M.Ö. 45'te yazılmıştır.)
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (ss. 69–93). The Guilford Press.
- Clarke, J. ve Fox, J. (2017). The impact of social anxiety on occupational participation in college life. *Occupational Therapy in Mental Health*, 33(1), 31–46. <https://doi.org/10.1080/0164212x.2016.1222323>
- Clauss, J. A., Avery, S. N., VanDerKlok, R. M., Rogers, B. P., Cowan, R. L., Benningfield, M. M. ve Blackford, J. U. (2014). Neurocircuitry underlying risk and resilience to social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 31(10), 822–833. <https://doi.org/10.1002/da.22265>
- Cody, M. W. ve Teachman, B. A. (2011). Global and local evaluations of public speaking performance in social anxiety. *Behavior Therapy*, 42(4), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.004>
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf
- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve Fresco, D. M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: Relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 39(6), 651–665. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00035-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00035-8)
- Condren, R. (2002). HPA axis response to a psychological stressor in generalised social phobia. *Psychoneuroendocrinology*, 27(6), 693–703. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(01\)00070-1](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(01)00070-1)
- Cong, C. W., Aik, C. P., Rabbani, M. ve Ni, A. O. Z. (2020). Perceived parenting style and adolescents' social anxiety in Selangor, Malaysia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 24(1), 17. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120220>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cook, S. I., Meyer, D. ve Knowles, S. R. (2019). Relationships between psychoevolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety

- symptoms: A preliminary structural equation model. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 92–99. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12215>
- Cowen, E. L. ve Work, W. C. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 16(4), 591–607. <https://doi.org/10.1007/bf00922773>
- Cremers, H. R. ve Roelofs, K. (2016). Social anxiety disorder: A critical overview of neurocognitive research. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 7(4), 218–232. <https://doi.org/10.1002/wcs.1390>
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M. ve Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227–235. <https://doi.org/10.1177/0004867414546699>
- Cuijpers, P., Gentili, C., Banos, R. M., Garcia-Campayo, J., Botella, C. ve Cristea, I. A. (2016). Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized anxiety disorder, social anxiety disorder and panic disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 43(43), 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.09.003>
- Culpin, I., Stapinski, L., Miles, Ö. B., Araya, R. ve Joinson, C. (2015). Exposure to socioeconomic adversity in early life and risk of depression at 18 years: The mediating role of locus of control. *Journal of Affective Disorders*, 183, 269–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.05.030>
- Cuming, S., Rapee, R. M., Kemp, N., Abbott, M. J., Peters, L. ve Gaston, J. E. (2009). A self-report measure of subtle avoidance and safety behaviors relevant to social anxiety: Development and psychometric properties. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 879–883. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.05.002>
- Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R. ve Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- de Lijster, J. M., Dieleman, G. C., Utens, E. M. W. J., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F. C. ve Legerstee, J. S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 230, 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.008>
- de Terte, I., Stephens, C. ve Huddleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416–424. <https://doi.org/10.1002/smi.2625>

- Deković, M. ve Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20(2), 163–176.
<https://doi.org/10.1006/jado.1996.0074>
- Delker, B. C. ve Freyd, J. J. (2017). Betrayed? That's me: Implicit and explicit betrayed self-concept in young adults abused as children. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(7), 701–716.
<https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1308982>
- Dell'Osso, L., Rucci, P., Ducci, F., Ciapparelli, A., Vivarelli, L., Carlini, M., Ramacciotti, C. ve Cassano, G. B. (2003). Social anxiety spectrum. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 253(6), 286–291.
<https://doi.org/10.1007/s00406-003-0442-5>
- DeLongis, A. ve Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1633–1656.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>
- Demir, T., Karacetin, G., Eralp Demir, D. ve Uysal, O. (2013). Prevalence and some psychosocial characteristics of social anxiety disorder in an urban population of Turkish children and adolescents. *European Psychiatry*, 28(1), 64–69.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.12.003>
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., Pastorelli, C., Basili, E., Fiasconaro, I., Thartori, E., Favini, A. ve Virzi, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2251.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042251>
- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123–130.
- Dong, Z., Zhou, S., Case, A. S. ve Zhou, W. (2022). The relationship between perceived parenting style and social anxiety: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-022-01399-4>
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 12, 312–330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (2004). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. In R. M. Kowalski ve M. R. Leary (Ed.), *The interface of social and clinical psychology: Key readings* (ss. 173–198). Psychology Press.
- Dusek, J. B. ve Danko, M. (1994). Adolescent coping styles and perceptions of parental child rearing. *Journal of Adolescent Research*, 9(4), 412–426.
<https://doi.org/10.1177/074355489494002>
- Dymond, S. (2019). Overcoming avoidance in anxiety disorders: The contributions of Pavlovian and operant avoidance extinction methods. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 61–70.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.007>

- Ehringer, M. A., Rhee, S. H., Young, S., Corley, R. ve Hewitt, J. K. (2006). Genetic and environmental contributions to common psychopathologies of childhood and adolescence: A study of twins and their siblings. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10802-005-9000-0>
- Ellis, B. J., Bianchi, J., Griskevicius, V. ve Frankenhuis, W. E. (2017). Beyond Risk and Protective Factors: An Adaptation-Based Approach to Resilience. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 561–587. <https://doi.org/10.1177/1745691617693054>
- Endler, N. S. ve Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(01)00060-3)
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365–380. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.4.365>
- Engels, R. C. M. E., Deković, M. ve Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(1), 3–17. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.1.3>
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., Drivas, A. E. ve Fehr, L. A. (1980). Parental influences on the development of adolescent autonomy and identity. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 529–545. <https://doi.org/10.1007/bf02089889>
- Epiktetos. (2020/135). *El Kitabı (Enchiridion)* Sibel Eraltan çevirisiyle. Lotus Yayın Grubu. (Orijinal eser MÖ 135 yılında yazılmıştır.)
- Epli, H., Batık, M. V., Çabuker, N. D. ve Çelik, S. B. (2021). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 42(3). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4>
- Eshel, Y., Kimhi, S., Lahad, M., Leykin, D. ve Goroshit, M. (2018). Risk factors as major determinants of resilience: A replication study. *Community Mental Health Journal*, 54(8), 1228–1238. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0263-7>
- Essau, C. A., Sasagawa, S., Ishikawa, S., Okajima, I., O’Callaghan, J. ve Bray, D. (2011). A Japanese form of social anxiety (taijin kyofusho): Frequency and correlates in two generations of the same family. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(6), 635–642. <https://doi.org/10.1177/0020764011421099>
- Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of Research in Personality*, 13(4), 363–385. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(79\)90001-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(79)90001-1)
- 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. ve 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)
- Fatemeh Sadrzadeh, Borjali, A. ve Zohreh Rafezi. (2024). Self-compassion and social anxiety symptoms: Fear of negative evaluation and shame as mediators. *Practice in Clinical Psychology*, 12(04), 371–382. <https://doi.org/10.32598/jpcp.12.4.967.1>

- Fazey, D. M. A. ve Fazey, J. A. (2001). The potential for autonomy in learning: Perceptions of competence, motivation and locus of control in first-year undergraduate students. *Studies in Higher Education*, 26(3), 345–361. <https://doi.org/10.1080/03075070120076309>
- Feldman, R. ve Eidelman, A. I. (2009). Biological and environmental initial conditions shape the trajectories of cognitive and social-emotional development across the first years of life. *Developmental Science*, 12(1), 194–200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2008.00761.x>
- Finzi-Dottan, R. ve Abadi, H. (2024). From emotional abuse to a fear of intimacy: A preliminary study of the mediating role of attachment styles and rejection sensitivity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1679–1679. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121679>
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Freitas-Ferrari, M. C., Hallak, J. E. C., Trzesniak, C., Filho, A. S., Machado-de-Sousa, J. P., Chagas, M. H. N., Nardi, A. E. ve Crippa, J. A. S. (2010). Neuroimaging in social anxiety disorder: A systematic review of the literature. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 34(4), 565–580. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2010.02.028>
- Frydenberg, E., Deans, J. ve O'Brien, K. (2012). *Developing everyday coping skills in the early years: Proactive strategies for supporting social and emotional development*. A&C Black.
- Garcia, K. M., Carlton, C. N. ve Richey, J. A. (2021). Parenting characteristics among adults with social anxiety and their influence on social anxiety development in children: A brief integrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.614318>
- Garcia, O. ve Serra, E. (2019). Raising children with poor school performance: Parenting styles and short- and long-term consequences for adolescent and adult development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1089. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071089>
- Gecas, V. ve Schwalbe, M. L. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and the Family*, 48(1), 37–46. <https://doi.org/10.2307/352226>
- Gelernter, J., Page, G. P., Stein, M. B. ve Woods, S. W. (2004). Genome-wide linkage scan for loci predisposing to social phobia: Evidence for a chromosome 16 risk

- locus. *American Journal of Psychiatry*, 161(1), 59–66.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.1.59>
- Giaouzi, A. ve Giovazolias, T. (2015). Remembered parental rejection and social anxiety: The mediating role of partner acceptance-rejection. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3170–3179. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0120-z>
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723–751. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70260-4)
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. N. B. Allen ve L. B. Sheeber (Ed.), *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (s. 195–214). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. ve Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Gittins, C. B. ve Hunt, C. (2019). Parental behavioural control in adolescence: How does it affect self-esteem and self-criticism? *Journal of Adolescence*, 73, 26–35.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.004>
- Givertz, M. ve Segrin, C. (2014). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111–1136.
<https://doi.org/10.1177/0093650212456392>
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R. ve Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 66(12), 1091–1099.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.07.014>
- Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Golimbet, V. E., Alfimova, M. V. ve Mityushina, N. G. (2004). Polymorphism of the serotonin 2A receptor gene (5HTR2A) and personality traits. *Molecular Biology*, 38, 337–344. <https://doi.org/10.1023/B:MBIL.0000032202.83988.09>
- Graham, B., Bowes, L. ve Ehlers, A. (2022). External locus of control but not self-esteem predicts increasing social anxiety among bullied children. *Clinical Psychology in Europe*, 4(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.3809>
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., June Ruan, W., Goldstein, R. B., Smith, S. M., Saha, T. D. ve Huang, B. (2005). Prevalence, correlates, comorbidity, and comparative disability of DSM-IV generalized anxiety disorder in the USA: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine*, 35(12), 1747–1759.
<https://doi.org/10.1017/s0033291705006069>
- Graves, S. B. ve Larkin, E. (2006). Lessons from Erikson. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4(2), 61–71. https://doi.org/10.1300/j194v04n02_05
- Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D. ve Roisman, G. I. (2014). The significance of attachment security

- for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Attachment & Human Development*, 16(2), 103–136.
<https://doi.org/10.1080/14616734.2014.883636>
- Gross, C. ve Hen, R. (2004). Genetic and environmental factors interact to influence anxiety. *Neurotoxicity Research*, 6(6), 493–501.
<https://doi.org/10.1007/bf03033286>
- 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>
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150–158.
- Gurland, S. T. ve Grolnick, W. S. (2023). Relations among perceived threat, controlling parenting, and middle school children's control beliefs. *Journal of Child and Family Studies*, 33(7), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02690-1>
- Habibi Asgarabad, M., Steinsbekk, S. ve Wichstrøm, L. (2023). Social skills and symptoms of anxiety disorders from preschool to adolescence: A prospective cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(7).
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13787>
- Harb, G. C., Eng, W., Zaider, T. ve Heimberg, R. G. (2003). Behavioral assessment of public-speaking anxiety using a modified version of the social performance rating scale. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1373–1380.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(03\)00158-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00158-x)
- Harper, J. M., Iwata, B. A. ve Camp, E. M. (2013). Assessment and treatment of social avoidance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 46(1), 147–160.
<https://doi.org/10.1002/jaba.18>
- Harris, M. G., Baxter, A. J., Reavley, N., Diminic, S., Pirkis, J. ve Whiteford, H. A. (2015). Gender-related patterns and determinants of recent help-seeking for past-year affective, anxiety and substance use disorders: Findings from a national epidemiological survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(6), 548–561. <https://doi.org/10.1017/s2045796015000876>
- Harvey, A. G., Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2005). Learning history in social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 257–271.
<https://doi.org/10.1017/s1352465805002146>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). The Guilford Press.
- Healy, K. L., Sanders, M. R. ve Iyer, A. (2013). Parenting practices, children's peer relationships and being bullied at school. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 127–140. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9820-4>
- Heim, C. (2000). Pituitary-Adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuse in childhood. *JAMA*, 284(5), 592.
<https://doi.org/10.1001/jama.284.5.592>
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Ja Oh, K. ve Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social

- anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187–1197.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.006>
- Hemm, C., Dagnan, D. ve Meyer, T. D. (2017). Social anxiety and parental overprotection in young adults with and without intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(3), 360–368.
<https://doi.org/10.1111/jar.12413>
- Herreros, F. (2015). Ties that bind: Family relationships and social trust. *Rationality and Society*, 27(3), 334–357. <https://doi.org/10.1177/1043463115593122>
- Hettema, J. M. (2008). What is the genetic relationship between anxiety and depression? *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics*, 148C(2), 140–146. <https://doi.org/10.1002/ajmg.c.30171>
- 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., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117–1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Hofmann, S. G., Heinrichs, N. ve Moscovitch, D. A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 769–797. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.004>
- Hojat, M., Gonnella, J. S., Erdmann, J. B. ve Vogel, W. H. (2003). Medical students' cognitive appraisal of stressful life events as related to personality, physical well-being, and academic performance: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 219–235. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00186-1](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00186-1)
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. ve Liebowitz, M. R. (1992a). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63–77. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90027-5)
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. ve Liebowitz, M. R. (1992b). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63–77. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90027-5)
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. ve Warner, M. D. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9147-9>
- Howell, K. H. (2011). Resilience and psychopathology in children exposed to family violence. *Aggression and Violent Behavior*, 16(6), 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.001>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S. ve Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Hudson, J. L., ve Rapee, R. M. (2001). Parent–child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(12), 1411–1427. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00107-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00107-8)

- Hughes, K., Lowey, H., Quigg, Z., ve Bellis, M. A. (2016). Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: Results from an English national household survey. *BMC Public Health*, 16(1), Article 222. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2906-3>
- Hussien, M. F., ve Mohamed, H. S. (2024). Parents' rearing styles and their effect on social problem-solving skills among secondary school students. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 0(0). <https://doi.org/10.21608/asnj.2024.303406.1853>
- Hyett, M. P., ve McEvoy, P. M. (2018). Social anxiety disorder: Looking back and moving forward. *Psychological Medicine*, 48(12), 1937–1944. <https://doi.org/10.1017/s0033291717003816>
- Iancu, I., Bodner, E., ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- Ilyas, U., ve Khan, S. D. (2023). Role of parenting and psychosocial correlates contributing to social anxiety in Asian adolescents: A systematic review. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 20(7–9), 30–36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37817814/>
- Inderbitzen-Nolan, H. M., Anderson, E. R., ve Johnson, H. S. (2007). Subjective versus objective behavioral ratings following two analogue tasks: A comparison of socially phobic and non-anxious adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 76–90. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.013>
- Ishaq, M. (2015). Attachment styles, self-esteem and rejection sensitivity among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2). <https://pjpku.com/index.php/pjp/article/view/71>
- Isomura, K., Boman, M., Rück, C., Serlachius, E., Larsson, H., Lichtenstein, P., ve 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>
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630–634. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>
- Jaffe, M., Gullone, E., ve Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47–59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.008>
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., ve Iruarrizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependence on a partner: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Sciences*, 14(10), 909. <https://doi.org/10.3390/bs14100909Jefferies>,
- P., Höltege, J. ve Ungar, M. (2020). Social anxiety and resilience: Associations vary by country and sex. *Adversity and Resilience Science*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00026-2>
- Jefferson, F.A., Shires, A. ve McAloon, J. Parenting Self-compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 11, 2067–2088 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>

- Jefferies, P. ve Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jones, J. D., Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (2014). Parents' self-reported attachment styles. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44–76.
<https://doi.org/10.1177/1088868314541858>
- Jurevičienė, M., Kaffemanienė, I. ve Ruškus, J. (2012). Concept and structural components of social skills. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(86).
<https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i86.266>
- Kagitcibasi, C. (2013). Adolescent autonomy-relatedness and the family in cultural context: What is optimal? *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 223–235.
<https://doi.org/10.1111/jora.12041>
- Kaitz, M., Bar-Haim, Y., Lehrer, M. ve Grossman, E. (2004). Adult attachment style and interpersonal distance. *Attachment & Human Development*, 6(3), 285–304.
<https://doi.org/10.1080/14616730412331281520>
- Karaşar, B. ve Baytemir, K. (2018). Need for social approval and happiness in college students: The mediation role of social anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919–927. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060513>
- Karasewich, T. A. ve Kuhlmeier, V. A. (2020). Trait social anxiety as a conditional adaptation: A developmental and evolutionary framework. *Developmental Review*, 55, 100886. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.100886>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kawash, G. F., Kerr, E. N. ve Clewes, J. L. (1985). Self-Esteem in children as a function of perceived parental behavior. *The Journal of Psychology*, 119(3), 235–242. <https://doi.org/10.1080/00223980.1985.10542893>
- Kaya, F. ve Odacı, H. (2021). The adaptation of the Connor–Davidson resilience scale short form into Turkish: A validity and reliability study. *Hayef: Journal of Education*, 18(1), 38–54. <https://doi.org/10.5152/hayef.2021.20029>
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 273–281.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040025003>
- Kessler, R. C. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950010008002>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khakpoor, S., Saed, O. ve Shahsavari, A. (2019). The concept of “anxiety sensitivity” in social anxiety disorder presentations, symptomatology, and treatment: A

- theoretical perspective. *Cogent Psychology*, 6(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1617658>
- Khaleque, A. (2012). Perceived parental warmth, and children's psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 22(2), 297–306. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9579-z>
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150–1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>
- Kim, H. S. ve Sherman, D. K. (2007). "Express yourself": Culture and the effect of self-expression on choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.1>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, D. L., Kleinknecht, E. E., Hiruma, N. ve Harada, N. (1997). Cultural factors in social anxiety: A comparison of social phobia symptoms and taijin kyofusho. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 157–177.
[https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00004-2](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00004-2)
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R. ve 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., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M. B., Lieb, R. ve Wittchen, H.-U. (2011). Social fear and social phobia types among community youth: Differential clinical features and vulnerability factors. *Journal of Psychiatric Research*, 45(1), 111–120. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.05.002>
- Ko, C.-Y. A. ve Chang, Y. (2018). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231–245.
<https://doi.org/10.1177/0033294118755111>
- Kocayörük, E., Altıntaş, E. ve İçbay, M. A. (2014). The perceived parental support, autonomous-self and well-being of adolescents: A cluster-analysis approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1819–1828.
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-9985-5>
- Koydemir-Özden, S. ve Demir, A. (2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of negative evaluation and self-esteem as mediators. *Current Psychology*, 28(3), 169–180.
<https://doi.org/10.1007/s12144-009-9054-1>
- Kritzas, N. ve Grobler, A. A. (2005). The relationship between perceived parenting styles and resilience during adolescence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.2989/17280580509486586>
- Kroll, J. ve Bachrach, B. (1982). Visions and psychopathology in the Middle Ages. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 170(1), 41–49.
<https://doi.org/10.1097/00005053-198201000-00007>

- Kumar, G., Athilakshmi, R., Maharishi, R. ve Maya, R. (2015). Relationship between fear of negative evaluation and anxiety. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.101>
- Kunst, L. E., Maas, J., Van Assen, M. A. L. M., Van der Heijden, W. ve Bekker, M. H. J. (2019). Autonomy deficits as vulnerability for anxiety: Evidence from two laboratory-based studies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(3), 244–258. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1580697>
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Lange, W.-G., Keijsers, G., Becker, E. S. ve Rinck, M. (2008). Social anxiety and evaluation of social crowds: Explicit and implicit measures. *Behaviour Research and Therapy*, 46(8), 932–943. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.04.008>
- Langer, J. K. ve Rodebaugh, T. L. (2013). Social anxiety and gaze avoidance: Averting gaze but not anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 37(6), 1110–1120. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9546-z>
- Laursen, B., Finkelstein, B. D. ve Betts, N. T. (2001). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental Review*, 21(4), 423–449. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0531>
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.37.9.1019>
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F. ve Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(3), 147–157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>
- Leary, M. R. ve Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 256–267. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.256>
- Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255–2264. <https://doi.org/10.1056/nejmcp1614701>
- Levine, S. (2003). Psychological and social aspects of resilience: A synthesis of risks and resources. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3). <https://doi.org/10.31887/dcns.2003.5.3>
- Li, T. ve Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Lieb, R., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.9.859>
- Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz social anxiety scale. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t07671-000>
- Lindfors, O., Ojanen, S., Jääskeläinen, T., & Knekt, P. (2014). Social support as a predictor of the outcome of depressive and

- anxiety disorder in short-term and long-term psychotherapy. *Psychiatry Research*, 216(1), 44–51. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.12.050>
- Litovsky, V. G. ve Dusek, J. B. (1985). Perceptions of child rearing and self-concept development during the early adolescent years. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(5), 373–387. <https://doi.org/10.1007/bf02138833>
- Liu, D. ve Jiang, S. (2024). The relationship between stress events and mental health: The role of cognitive flexibility and coping style. *The Education Review, USA*, 8(1), 142–146. <https://doi.org/10.26855/er.2024.01.026>
- Liu, X., Qian, W., Liang, P., Xie, T., ve Wang, J. (2021). 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>
- Liu, Y., Sang, B., Liu, J., Gong, S. ve Ding, X. (2019). Parental support and homework emotions in chinese children: Mediating roles of homework self-efficacy and emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 39(5), 617–635. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1540769>
- Liu, Y. ve Huang, X. (2021). Effects of basic psychological needs on resilience: A human agency model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700035>
- Lochner, C., Hemmings, S., Seedat, S., Kinnear, C., Schoeman, R., Annerbrink, K., Olsson, M., Eriksson, E., Moolman-Smook, J., Allgulander, C. ve Stein, D. J. (2007). Genetics and personality traits in patients with social anxiety disorder: A case-control study in South Africa. *European Neuropsychopharmacology*, 17(5), 321–327. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2006.06.010>
- Low, N. C. P., Cui, L. ve Merikangas, K. R. (2008). Specificity of familial transmission of anxiety and comorbid disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 42(7), 596–604. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.07.002>
- Luecken, L. J., Roubinov, D. S. ve Tanaka, R. (2013). Childhood family environment, social competence, and health across the lifespan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(2), 171–178. <https://doi.org/10.1177/0265407512454272>
- Ly, V. ve Roelofs, K. (2009). Social anxiety and cognitive expectancy of aversive outcome in avoidance conditioning. *Behaviour Research and Therapy*, 47(10), 840–847. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.06.015>
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen ve E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* (ss. 1–101). New York: Wiley.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35–43.
- Ma, L., Shi, W. ve Wu, L. (2023). Mediating roles of perceptions and visiting behavior in the relationship between urban greenspace accessibility and personal health: Evidence from Lanzhou, China. *Applied Geography*, 159, 103085–103085. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2023.103085>

- Min, J.-A., Jung, Y.-E., Kim, D.-J., Yim, H.-W., Kim, J.-J., Kim, T.-S., Lee, C.-U., Lee, C. ve Chae, J.-H. (2012). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231–241. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0153-3>
- Godara, M., Everaert, J., Sanchez-Lopez, A., Joormann, J. ve De Raedt, R. (2023). Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36211-3>
- Maner, J. K. ve Kenrick, D. T. (2010). When adaptations go awry: Functional and dysfunctional aspects of social anxiety. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 111–142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01019.x>
- Mansell, W., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2003). Internal versus external attention in social anxiety: An investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 555–572. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00029-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00029-3)
- Marazziti, D., Abelli, M., Baroni, S., Carpita, B., Ramacciotti, C. E. ve Dell’Osso, L. (2014). Neurobiological correlates of social anxiety disorder: An update. *CNS Spectrums*, 20(2), 100–111. <https://doi.org/10.1017/s109285291400008x>
- Marks, I. M. ve Gelder, M. G. (1965). A controlled retrospective study of behaviour therapy in phobic patients. *British Journal of Psychiatry*, 111(476), 561–573. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.476.561>
- Martinez-Escudero, J. A., Villarejo, S., Garcia, O. F. ve Garcia, F. (2020). Parental socialization and its impact across the lifespan. *Behavioral Sciences*, 10(6), 101. <https://doi.org/10.3390/bs10060101>
- Marx, M., Young, S. Y., Harvey, J., Rosenstein, D. ve Seedat, S. (2017). An examination of differences in psychological resilience between social anxiety disorder and posttraumatic stress disorder in the context of early childhood trauma. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02058>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S. ve Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 74–88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/s0954579400005812>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.2.205>
- Mathew, S. J., Coplan, J. D. ve Gorman, J. M. (2001). Neurobiological mechanisms of social anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1558–1567. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1558>

- Mathijs, L., Mouton, B., Zimmermann, G. ve Van Petegem, S. (2023). Overprotective parenting and social anxiety in adolescents: The role of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 413–434. <https://doi.org/10.1177/02654075231173722>
- McDonagh, C., Lynch, H. ve Hennessy, E. (2021). Do stigma and level of social anxiety predict adolescents' help-seeking intentions for social anxiety disorder? *Early Intervention in Psychiatry*, 16(4). <https://doi.org/10.1111/eip.13197>
- McEwen, B. S. ve Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15. [https://doi.org/10.1016/s0018-506x\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/s0018-506x(02)00024-7)
- McHale, J. P., Johnson, D. ve Sinclair, R. (1999). Family dynamics, preschoolers' family representations, and preschool peer relationships. *Early Education & Development*, 10(3), 373–401. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003_8
- McKinney, C. ve Franz, A. O. (2018). Latent profiles of perceived parental psychopathology: Associations with emerging adult psychological problems. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(3), 411–424. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0851-3>
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027–1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- McLeod, B. D., Wood, J. J. ve Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.09.002>
- McNeil, D. W. (2010). Evolution of terminology and constructs in social anxiety and its disorders. *Social Anxiety*, 3–21. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-375096-9.00001-8>
- Meyer, B., Pilkonis, P. A. ve Beevers, C. G. (2004). What's in a (neutral) face? Personality disorders, attachment styles, and the appraisal of ambiguous social cues. *Journal of Personality Disorders*, 18(4), 320–336. <https://doi.org/10.1521/pedi.2004.18.4.320>
- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1445–1453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.012>
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
- Miller, L. E. (2014). Perceived threat in childhood. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(2), 153–168. <https://doi.org/10.1177/1524838013517563>
- Mineka, S. ve Oehlberg, K. (2008). The relevance of recent developments in classical conditioning to understanding the etiology and maintenance of anxiety disorders. *Acta Psychologica*, 127(3), 567–580. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2007.11.007>

- Mishra, I. ve Kiran, U. V. (2018). Parenting style and social anxiety among adolescents. *International Journal of Applied Home Science*, 5(1), 117–123.
- Mishra, S., Beshai, S., Wuth, A. ve Refaie, N. (2018). Risk and protective factors in problem gambling: An examination of psychological resilience. *International Gambling Studies*, 19(2), 241–264.
<https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1545242>
- Mishra, S. ve Sethi, S. R. (2024). A study on perceived parenting styles and resilience among college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 40–52.
- Mobini, S., Reynolds, S. ve Mackintosh, B. (2012). Clinical implications of cognitive bias modification for interpretative biases in social anxiety: An integrative literature review. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 173–182.
<https://doi.org/10.1007/s10608-012-9445-8>
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M. ve Shahbahrami, M. (2022). Emotional Schemas and Psychological Distress: Mediating Role of Resilience and Cognitive Flexibility. *Iranian journal of psychiatry*, 17(3), 284–293.
<https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9728>
- Moitra, E., Beard, C., Weisberg, R. B. ve Keller, M. B. (2011). Occupational impairment and social anxiety disorder in a sample of primary care patients. *Journal of Affective Disorders*, 130(1–2), 209–212.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.024>
- Morrison, A. S. ve Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 249–274.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- 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>
- Moulédous, L., Rouillet, P. ve Guiard, B. P. (2018). Brain circuits regulated by the 5-HT2A receptor: Behavioural consequences on anxiety and fear memory. *5-HT2A Receptors in the Central Nervous System*, 231–258.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-70474-6_10
- Muris, P., Jacques, P. ve Mayer, B. (2004). The stability of threat perception abnormalities and anxiety disorder symptoms in non-clinical children. *Child Psychiatry and Human Development*, 34, 251–265.
<https://doi.org/10.1023/B:CHUD.0000015000.13845.9d>
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M. *et al.* The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychol* 12, 337 (2024).
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>
- Natsuaki, M. N., Leve, L. D., Neiderhiser, J. M., Shaw, D. S., Scaramella, L. V., Ge, X. ve Reiss, D. (2013). Intergenerational transmission of risk for social inhibition: The interplay between parental responsiveness and genetic influences. *Development and Psychopathology*, 25(1), 261–274.
<https://doi.org/10.1017/s0954579412001010>

- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nemati, S., Shojaeian, N., Martínez-González, A. E., Hosseinkhanzadeh, A. A., Katurani, A. ve Khiabani, I. (2020). Maternal acceptance–rejection, self-compassion and empathy in mothers of children with intellectual and developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–5. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1711613>
- Nikolić, M., Colonnese, C., de Vente, W., Drummond, P. ve Bögers, S. M. (2015). Blushing and social anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(2), 177–193. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12102>
- Nishikawa, S., Sundbom, E. ve Häggglöf, B. (2009). Influence of perceived parental rearing on adolescent self-concept and internalizing and externalizing problems in Japan. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 57–66. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9281-y>
- Norton, A. R. ve Abbott, M. J. (2016). Self-focused cognition in social anxiety: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 33(1), 44–64. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.2>
- Norton, A. R. ve Abbott, M. J. (2017). The role of environmental factors in the aetiology of social anxiety disorder: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 34(2), 76–97. <https://doi.org/10.1017/bec.2017.7>
- Nugent, N. R., Tyrka, A. R., Carpenter, L. L. ve Price, L. H. (2011). Gene–environment interactions: Early life stress and risk for depressive and anxiety disorders. *Psychopharmacology*, 214(1), 175–196. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-2151-x>
- Nur Lailin, Fitri Ayu Fatmawati ve Mushab Al Umairi. (2024). Parenting patterns and self-confidence in children aged 5–6 years. *EDUTEC Journal of Education and Technology*, 8(2). <https://doi.org/10.29062/edu.v8i2.1090>
- Nuss, P. (2015). Anxiety disorders and GABA neurotransmission: A disturbance of modulation. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11(11), 165–175. <https://doi.org/10.2147/ndt.s58841>
- Nutt, D. J., Bell, C. J. ve Malizia, A. L. (1998). Brain mechanisms of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 59(Suppl 17), 4–11.
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323–345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
- Öhman, A. (2005). The role of the amygdala in human fear: Automatic detection of threat. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 953–958. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.019>
- Oktan, V. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bir moderator olarak umut. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(2).
- Ollendick, T. H. ve Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44–58. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01305-1](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01305-1)

- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 637–655. <https://doi.org/10.1037/pspp0000143>
- Ozdemir, N. ve Sahin, S. (2020). The impact of childhood traumatic experiences on self-esteem and interpersonal relationships. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(4), 185. <https://doi.org/10.5455/pbs.20200502025907>
- Palamarchuk, I. S. ve Vaillancourt, T. (2021). Mental resilience and coping with stress: A comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Erath, S. A., Wojslawowicz, J. C. ve Buskirk, A. A. (2015). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. *Developmental Psychopathology*, 1, 419–493. <https://doi.org/10.1002/9780470939383.ch12>
- Parslow, R. A., Lewis, V. ve Marsh, G. (2011). The general practitioner's role in providing mental health services to Australians, 1997 and 2007: Findings from the national surveys of mental health and wellbeing. *Medical Journal of Australia*, 195(4), 205–209. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2011.tb03282.x>
- Patel, A., Knapp, M., Henderson, J. ve Baldwin, D. (2002). The economic consequences of social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 68(2-3), 221–233. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00323-2](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00323-2)
- Peng, L., Cao, H.-W., Yu, Y. ve Li, M. (2017). Resilience and cognitive bias in Chinese male medical freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00158>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2014). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Perris, C., Arrindell, W. A., Perris, H., Eisemann, M., van der Ende, J. ve von Knorring, L. (1986). Perceived depriving parental rearing and depression. *British Journal of Psychiatry*, 148(2), 170–175. <https://doi.org/10.1192/bjp.148.2.170>
- Perugi, G., Nassini, S., Marenmani, I., Madaro, D., Toni, C., Simonini, E. ve Akiskal, H. S. (2008). Putative clinical subtypes of social phobia: A factor-analytical study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(4), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2001.00128.x>
- Petrowski, K., Schmalbach, I., Strunk, A., Hoyer, J., Kirschbaum, C. ve Joraschky, P. (2021). Cortisol reactivity in social anxiety disorder: A highly standardized and controlled study. *Psychoneuroendocrinology*, 123, 104913. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104913>
- Peyre, H., Barret, S., Landman, B., Blanco, C., Ellul, P., Limosin, F., Hoertel, N. ve Delorme, R. (2022). Age of onset of social anxiety disorder and psychiatric and mental health outcomes: Results from a nationally representative study. *Journal of Affective Disorders*, 309, 252–258. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.149>

- Piqueras, J. A., Olivares, J. ve López-Pina, J. A. (2008). A new proposal for the subtypes of social phobia in a sample of Spanish adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 67–77. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.007>
- Plasencia, M. L., Alden, L. E. ve Taylor, C. T. (2011). Differential effects of safety behaviour subtypes in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 665–675. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.005>
- Polizzi, C. P. ve Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4). <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Prater, K. E., Hosanagar, A., Klumpp, H., Angstadt, M. ve Phan, K. L. (2012). Aberrant amygdala-frontal cortex connectivity during perception of fearful faces and at rest in generalized social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 30(3), 234–241. <https://doi.org/10.1002/da.22014>
- Qin, L.-L., Peng, J., Shu, M.-L., Liao, X.-Y., Gong, H.-J., Luo, B.-A. ve Chen, Y.-W. (2023). The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 11(3), 420. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>
- Qiu, Y., Huang, Y., Wang, Y., Ren, L., Jiang, H., Zhang, L. ve Dong, C. (2021). The role of socioeconomic status, family resilience, and social support in predicting psychological resilience among Chinese maintenance hemodialysis patients. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.723344>
- Quamma, J. P. ve Greenberg, M. T. (1994). Children's experience of life stress: The role of family social support and social problem-solving skills as protective factors. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(3), 295–305. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2303_7
- Ragelienė, T. ve Justickis, V. (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija*, 53(53), 24. <https://doi.org/10.15388/psichol.2016.53.10030>
- Ramos, K. ve Stanley, M. A. (2018). Anxiety disorders in late life. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(1), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.10.005>
- Rapee, R. M. ve 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)
- Rehab Alhazmi. (2024). The association between social anxiety disorder and parenting style among nursing students. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02584-7>
- Reichenberger, J. ve Blechert, J. (2018). Malaise with praise: A narrative review of 10 years of research on the concept of fear of positive evaluation in social anxiety. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1228–1238. <https://doi.org/10.1002/da.22808>
- Reyes-Wapano, M. R. (2022). A path analysis of the relationships among parenting styles, emotional intelligence and resilience. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 06(08), 07–13. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.6801>

- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Sage Publications, Inc.
- Rohner, R. P., Filus, A., Melendez-Rhodes, T., Kuyumcu, B., Machado, F., Roszak, J., Hussain, S., Chyung, Y.-J., Senese, V. P., Daneshmandi, S., Ashdown, B. K., Giovazolias, T., Glavak-Tkalić, R., Chen, S., Uddin, M. K., Harris, S., Gregory, N., Fávero, M., Zahra, S. ve Lee, J. (2019). Psychological maladjustment mediates the relation between remembrances of parental rejection in childhood and adults' fear of intimacy: A multicultural study. *Cross-Cultural Research*, 53(5), 508–542. <https://doi.org/10.1177/1069397118822992>
- Rohner, R. P. ve Rohner, E. C. (1980). Antecedents and consequences of parental rejection: A theory of emotional abuse. *Child Abuse & Neglect*, 4(3), 189–198. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(80\)90007-1](https://doi.org/10.1016/0145-2134(80)90007-1)
- Rohner, R. P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2012). *Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications*. Storrs, CT: Ronald and Nancy Rohner Center for the Study of Interpersonal Acceptance and Rejection, University of Connecticut.
- Rork, K. E. ve Morris, T. L. (2009). Influence of parenting factors on childhood social anxiety: Direct observation of parental warmth and control. *Child & Family Behavior Therapy*, 31(3), 220–235. <https://doi.org/10.1080/07317100903099274>
- Rubin, K. H., Root, A. K. ve Bowker, J. (2010). Parents, peers, and social withdrawal in childhood: A relationship perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(127), 79–94. <https://doi.org/10.1002/cd.264>
- Rudolph, J. ve Zimmer-Gembeck, M. J. (2013). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110–121. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12042>
- Ruiz-Párraga, G. T. ve López-Martínez, A. E. (2014). The contribution of posttraumatic stress symptoms to chronic pain adjustment. *Health Psychology*, 33(9), 958–967. <https://doi.org/10.1037/hea0000040>
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B. ve 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>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Rutter, M. ve Maughan, B. (1997). Psychosocial adversities in childhood and adult psychopathology. *Journal of Personality Disorders*, 11(1), 4–18. <https://doi.org/10.1521/pedi.1997.11.1.4>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>

- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19(1), 6–19. <https://doi.org/10.1017/s0141347300011472>
- Sapach, M. J. N., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W. ve Heimberg, R. G. (2014). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.961539>
- Sasagawa, S. ve Essau, C. A. (2022). Relationship between social anxiety symptoms and behavioral impairment in adolescents: The moderating role of perfectionism and learning motivation. *European Journal of Education and Psychology*, 79–96. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i2.1964>
- Savitha, K. ve Venkatachalam, J. (2016). Perceived parenting styles and personality factors – A study. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.155>
- Scaini, S., Belotti, R. ve 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>
- Schiffman, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J. ve Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548–557. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3>
- Schmidt, L. ve Brook, C. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4(1), 123. <https://doi.org/10.2147/ndt.s1799>
- Schneier, F. R., Abi-Dargham, A., Martinez, D., Slifstein, M., Hwang, D.-R., Liebowitz, M. R. ve Laruelle, M. (2009). Dopamine transporters, d2 receptors, and dopamine release in generalized social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(5), 411–418. <https://doi.org/10.1002/da.20543>
- Schwarzer, R. ve Warner, L. M. (2012). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*, 139–150. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10
- Sciaraffa, M. A., Zeanah, P. D. ve Zeanah, C. H. (2018). Understanding and promoting resilience in the context of adverse childhood experiences. *Early Childhood Education Journal*, 46(3), 343–353. <https://doi.org/10.1007/s10643-017-0869-3>
- Seneca, L. A. (2019/65). *Mutlu Yaşam Üzerine ve Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine* (C. C. Çevik, Çev.; 3. basım, Nisan 2019). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eser M.Ö. 65 yılında yazılmıştır)
- Shaver, P. R., Schachner, D. A. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343–359. <https://doi.org/10.1177/0146167204271709>
- Shepherd, R. M. ve Edelman, R. J. (2009). The interrelationship of social anxiety with anxiety, depression, locus of control, ways of coping and ego strength amongst university students. *College Quarterly*, 12(2), n2.

- Sippel, L. M., R. H. Pietrzak, D. S. Charney, L. C. Mayes, ve S. M. Southwick. 2015. How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society* 20(4):10. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07832-200410>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D. ve Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Skubic, M. (2021). The first relationship – the experience of fundamental trust as a foundation for the development of faith. *The Person and the Challenges. The Journal of Theology, Education, Canon Law and Social Studies Inspired by Pope John Paul II*, 11(1), 169. <https://doi.org/10.15633/pch.3889>
- Slater, M., Pertaub, D.-P., Barker, C. ve Clark, D. M. (2006). An experimental study on fear of public speaking using a virtual environment. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 627–633. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.627>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. ve Friedman, M. J. (Ed.). (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3 Pt 2), 1059–1069.
- Sparrevoorn, R. M. ve 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. ve 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>
- Spence, R., Kagan, L. ve Bifulco, A. (2019). A contextual approach to trauma experience: lessons from life events research. *Psychological Medicine*, 49(9), 1409–1413. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000850>
- Spokas, M. ve Heimberg, R. G. (2008). Overprotective parenting, social anxiety, and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 543–551. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9227-5>
- Spurr, J. M. ve Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 947–975. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(02\)00107-1](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(02)00107-1)
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., He, Y., Hinkov, H., Horiguchi, I., Hu, C. ve Karam, A. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>

- Stein, M. B. (1996). Public-speaking fears in a community sample. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>
- Stein, M. B. (2006). An epidemiologic perspective on social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(Suppl 12), 3–8.
- Stein, M. B. ve Andrews, A. M. (2015). Serotonin states and social anxiety. *JAMA Psychiatry*, 72(8), 845. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0486>
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., Furer, P., Chubaty, D. ve Walker, J. R. (1998). A direct-interview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90–97. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.1.90>
- Stein, M. B., Chen, C.-Y., Jain, S., Jensen, K. P., He, F., Heeringa, S. G., Kessler, R. C., Maihofer, A., Nock, M. K., Ripke, S., Sun, X., Thomas, M. L., Ursano, R. J., Smoller, J. W. ve Gelernter, J. (2017). Genetic risk variants for social anxiety. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 174(2), 120–131. <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.32520>
- Stein, M. B., Goldin, P. R., Sareen, J., Zorrilla, L. T. E. ve Brown, G. G. (2002). Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 59(11), 1027. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.11.1027>
- Stein, M. B. ve 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)
- Stevens, S., Peters, A., Abraham, A. ve 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>
- Stocker, C. M. ve Youngblade, L. (1999). Marital conflict and parental hostility: Links with children's sibling and peer relationships. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 598–609. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.598>
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., Crisp, H. ve Klein, R. G. (2005). Peer victimization and social anxiety in adolescence: A prospective study. *Aggressive Behavior*, 31(5), 437–452. <https://doi.org/10.1002/ab.20093>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482–493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Syyed Mirzaei, S. Z., Hatami, M., Hobi, M. B. ve Hasani, J. (2022). The role of metacognition, tolerance of ambiguity and psychological flexibility in predicting resilience. *The Journal of Psychological Science*, 21(117), 1799–1814. <https://doi.org/10.52547/jps.21.117.1799>
- Tam, H., Kwok, S. Y. C. L., Ling, C. C. Y. ve Li, C. I. (2018). The moderating effects of positive psychological strengths on the relationship between tiger parenting and child anxiety. *Children and Youth Services Review*, 94, 207–215. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.10.012>

- Tamannaefar, M. ve Sanatkarfar, M. (2017). Social anxiety study based on coping styles and attachment styles. *Practice in Clinical Psychology*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jpccp.5.2.115>
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2017). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9269-6>
- Tanner, R. J., Stopa, L. ve De Houwer, J. (2006). Implicit views of the self in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(10), 1397–1409. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.007>
- Taylor, C. T. ve Alden, L. E. (2006). Parental overprotection and interpersonal behavior in generalized social phobia. *Behavior Therapy*, 37(1), 14–24. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.03.001>
- Taylor, C. T. ve Alden, L. E. (2010). Safety behaviors and judgmental biases in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 226–237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.11.005>
- Teo, A. R., Lerrigo, R. ve Rogers, M. A. M. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353–364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.010>
- Theron, L. C., ve Theron, A. M. C. (2014). Meaning-making and resilience: Case studies of a multifaceted process. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 24–32. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904099>
- Thomasgard, M. (1998). Parental perceptions of child vulnerability, overprotection, and parental psychological characteristics. *Child Psychiatry and Human Development*, 28(4), 223–240. <https://doi.org/10.1023/a:1022631914576>
- Thomasson, P. ve Psouni, E. (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 171–178. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00731.x>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2022). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Tryon, W. W. (2005). Possible mechanisms for why desensitization and exposure therapy work. *Clinical Psychology Review*, 25(1), 67–95. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.08.005>
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 209–223. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(98\)00010-3](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(98)00010-3)
- Uher, R. (2013). Gene–environment interactions in common mental disorders: An update and strategy for a genome-wide search. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(1), 3–14. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0801-0>
- Ungar, M. (2009). Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 258–271. <https://doi.org/10.1080/01926180802534247>

- Ungar M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *The American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348–366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Valdez, B. R. (2016). The effects of overprotective parenting on academic self-esteem: The moderating role of teachers. *Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports*. <https://doi.org/10.33915/etd.6858>
- Vilaplana-Pérez, A., Pérez-Vigil, A., Sidorchuk, A., Brander, G., Isomura, K., Hesselmark, E., Kuja-Halkola, R., Larsson, H., Mataix-Cols, D. ve Fernández de la Cruz, L. (2020). Much more than just shyness: The impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological Medicine*, 51(5), 1–9. <https://doi.org/10.1017/s0033291719003908>
- Wang, P. S., Berglund, P., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B. ve Kessler, R. C. (2005). Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 603. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.603>
- Wang, X., Cheng, B., Luo, Q., Qiu, L. ve Wang, S. (2018). Gray matter structural alterations in social anxiety disorder: A voxel-based meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00449>
- Warnock-Parkes, E., Wild, J., Thew, G., Kerr, A., Grey, N. ve Clark, D. M. (2022). “I’m unlikeable, boring, weird, foolish, inferior, inadequate”: How to address the persistent negative self-evaluations that are central to social anxiety disorder with cognitive therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15. <https://doi.org/10.1017/s1754470x22000496>
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- Weinstock, L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60 Suppl 9, 9–13.
- Weisstaub, N. V. (2006). Cortical 5-HT_{2A} receptor signaling modulates anxiety-like behaviors in mice. *Science*, 313(5786), 536–540. <https://doi.org/10.1126/science.1123432>
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153–161. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(05)80088-7)
- Werner, E. (1997). Vulnerable but invincible: High-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatrica*, 86(S422), 103–105. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x>
- Westenberg, H. G. (1998). The nature of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 59 Suppl 17, 20–26.

- Wilson, J. M., Weiss, A. ve Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Wilkinson, R. G. (1999). Health, hierarchy, and social anxiety. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896(1), 48–63. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08104.x>
- Winkler, C. D., Pittig, A., Phillips, L. J. ve Felmingham, K. L. (2025). Associations among threat prediction error, prediction change, and anxiety during an exposure therapy analogue in adults with healthy to clinical social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 187, 104709. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104709>
- Wittchen, H.-U. ve Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(s417), 4–18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wong, Q. J. J., Gregory, B., Gaston, J. E., Rapee, R. M., Wilson, J. K. ve Abbott, M. J. (2017). Development and validation of the core beliefs questionnaire in a sample of individuals with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 207, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.020>
- Wood, S. K. ve Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1(1), 164–173. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2014.11.002>
- Woody, S. R., Miao, S. ve Kellman-McFarlane, K. (2015). Cultural differences in social anxiety: A meta-analysis of Asian and European heritage samples. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.1037/a0036548>
- Wray-Lake, L. ve Flanagan, C. A. (2012). Parenting practices and the development of adolescents' social trust. *Journal of Adolescence*, 35(3), 549–560. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.09.006>
- Wu, C. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>
- Wu, Y.-L., Zhao, X., Li, Y.-F., Ding, X.-X., Yang, H.-Y., Bi, P. ve Sun, Y.-H. (2016). The risk and protective factors in the development of childhood social anxiety symptoms among Chinese children. *Psychiatry Research*, 240, 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.08.046>
- Xu, D., Zheng, L., Liu, Y., Zhang, W., Wang, N., Duan, H. ve Wu, J. (2023). Parenting styles and psychological resilience: The mediating role of error monitoring. *Biological Psychology*, 180, 108587–108587. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108587>
- Xu, J., Ni, S., Ran, M. ve Zhang, C. (2017). The relationship between parenting styles and adolescents' social anxiety in migrant families: A study in Guangdong, China. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00626>

- Yaffe, Y. (2017). Establishing specific links between parenting styles and the s-anxieties in children: Separation, social, and school. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1419–1437. <https://doi.org/10.1177/0192513x17710286>
- Yahav, R. (2007). The relationship between childrens' and adolescents' perceptions of parenting style and internal and external symptoms. *Child: Care, Health and Development*, 33(4), 460–471. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00708.x>
- Yasmin, S. ve Hossain, A. (2014). Relation of parental rejection with self-esteem and life satisfaction of young adults. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 23(1), 69–76. <https://doi.org/10.3329/dujbs.v23i1.19828>
- Yeager, D. S. ve Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Yeh, K.-H. ve Yang, Y.-J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(2), 148–160. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00192.x>
- Yıldırım, M. ve Çelik Tanrıverdi, F. (2020). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Yılmaz Uysal, S. ve Bozkur, B. (2024). Exploring mothers' risk tolerance in children's play: Investigating parental styles and various factors predicting children's risk-taking behaviors. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1420442>
- Yi, R., Zhou, Z., Ma, W., Yang, C., Wang, F. ve Wu, J. (2023). Mediating role of psychological resilience in the relationship between self-efficacy and professional identity among nurses. *Biotechnology and Genetic Engineering Reviews*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/02648725.2023.2190943>
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3. baskı). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Zakeri, H., Jowkar, B. ve Razmjoei, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067–1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.236>
- Zeiss, A., Gallagher-Thompson, D., Lovett, S., Rose, J. ve McKibbin, C. (1999). Self-efficacy as a mediator of caregiver coping: Development and testing of an assessment model. *Journal of Clinical Geropsychology*, 5(3), 221–230. <https://doi.org/10.1023/A:1022955817074>
- Zhang, L., Wang, R. ve Chen, L. (2024). The impact of harsh parental discipline and emotional warmth on adolescent problem behaviors. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2309–2319. <https://doi.org/10.2147/prbm.s466830>
- Zhou, J., Zou, F. ve Gong, X. (2024). The reciprocal relations between parental psychological control and social anxiety and the mediating role of self-concept clarity among Chinese early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(10), 2363–2377. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02015-5>

Zimmermann, M., Chong, A. K., Vechiu, C. ve Papa, A. (2020). Modifiable risk and protective factors for anxiety disorders among adults: A systematic review. *Psychiatry Research*, 285(1), 112705.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112705>



EKLER

EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Erencan Oral tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kurtoğlu danışmanlığında yürütülen bu çalışma, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, size sunulan ölçekleri eksiksiz bir şekilde doldurmanız beklenmektedir. Yine de sizi rahatsız eden herhangi bir soruya cevap vermek zorunda değilsiniz. İstedığınız anda çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Bu araştırmada toplanan veriler tamamen bilimsel çalışma amaçlı kullanılacaktır. Kişisel verileriniz kimseyle paylaşılmayacaktır. Eğer araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa veya araştırma sonuçlarına ulaşmak isterseniz aşağıda belirtilen e-posta adresi üzerinden iletişim kurabilirsiniz.

Katılımcı beyanı

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Erencan Oral tarafından yürütülen bu araştırma hakkında verilen bilgileri okudum. Araştırma verilerimin sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı, kişisel verilerimin gizli tutulacağı konusunda bilgilendirildim. Yapılan açıklamaları anladığımı ve araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı beyan ederim.

Evet

Araştırmacı: Erencan Oral

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoğlu

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Yüksek lisans tez çalışması için bazı kişisel bilgilerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Elde edilen bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Lütfen içtenlikle cevaplayınız.

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız:

Medeni Durumunuz:

☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış

Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul

☐ Lise

☐ Ön Lisans

☐ Lisans

☐ Yüksek Lisans

☐ Doktora

EK-3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.

2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayınız. Her soruyu dikkatlice okuduktan sonra muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar vererek kutucuğu işaretleyiniz.

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı yada ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığının hesabını vermek zorundaydım.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana birşey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana birşey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12. Benim için birşeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

13. Bana ailenin 'yüz karası' yada 'günah keçisi' gibi davranılırdı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek yada kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım herşeye karıştıklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlarım için bile beni cezalandırırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23. Yaptığım birşeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

EK-4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Aşağıda belirtilen durumların her biri için kaygı ve kaçınmanın şiddetine göre puan veriniz.

		Kaygı				Kaçınma			
		Yok ya da	Hafif	Orta dere	Şidd etli	Yok ya da	Hafif	Orta dere	Şidd etli
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak								
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak								
3	Dikkatleri üzerine toplamak								
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmak								
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak								
6	Başkaları içerideyken bir odaya girmek								
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak								
8	Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek								
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ya da hoşnutsuzluğun ifade edilmesi								
10	Gözlendiği sırada çalışmak								
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak								
12	Bir eğlenceye gitmek								
13	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak								
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması								
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak								
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak								

17	Umumi yerlerde yemek yemek								
18	Evde misafir ağırlamak								
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak								
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek								
21	Umumi telefonları kullanmak								
22	Yabancılarla konuşmak								
23	Satış elemanın yoğun baskısına karşı koymak								
24	Umumi tuvalette idrar yapmak								

EK-5. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu (CDPSÖ-KF)

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.		Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru
1.	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
2.	Önüne çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	0	1	2	3	4
3.	Sorunlarla karşılaştığım zaman, onların komik yönlerini görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
4.	Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	0	1	2	3	4
5.	Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	0	1	2	3	4
6.	Engeller olsa da hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
7.	Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	0	1	2	3	4
8.	Başarısızlık karşısında kolay pes etmem.	0	1	2	3	4
9.	Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	0	1	2	3	4
10.	Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	0	1	2	3	4

EK-6. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yatın Etiği Kurul Kararı

25.03.2025-77245

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 14.03.2025	TOPLANTI NO 2025-5

Sayı : E-97105791-050.04-77245
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü"
Yürütücü / Danışman	Mustafa Batuhan KURTOĞLU
Yazar	Erencan ORAL
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban YİĞİTER
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Ek:Erencan ORAL, Mustafa Batuhan KURTOĞLU EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS5J3FZVH*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5999&ad=BS5J3FZVH&es=77245>

Adres: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon: 0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks: 0 (342) 211 80 81
e-Posta: info@hku.edu.tr Web: www.hku.edu.tr
Kep Adresi: hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGEN
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-7. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler

Alıcı: ben ▼

Ereñcan Hocam merhabalar,

Çalışmalarınızda Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmanız bizi oldukça memnun eder, kullanabilirsiniz.

Ölçekte ters madde bulunmuyor ve genel bir boyut olarak değerlendiriliyor.

Ölçek maddelerini içeren formu ekte bulabilirsiniz.

İyi çalışmalar.

erençan oral

, 15 Eki 2024 Salı, 14:52 tarihinde şunu yazdı:

Doç. Dr. Feridun KAYA

Atatürk Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Telefon:

Assoc. Prof. Feridun KAYA

Ataturk University
Faculty of Letters
Department of Psychology
Phone

Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu'nu bilimsel amaçlarla ve kaynak göstererek kullanmanızda bir sakınca yoktur.

Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

Ölçek 18 yaş üstü kişilere uygulanıyor. Yetişkinlerin çocukken ebeveynleri onlara nasıl davrandığı ile ilgili algılarını değerlendiriyor. Tüm bilgiler ölçek makalesinde mevcut.

İyi çalışmalar

Prof. Dr. Gülay DİRİK

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Erencan Oral
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	: Hacettepe Üniversitesi	2019
Yüksek Lisans	: Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

UZMANLIK ALANI

Bilişsel Davranışçı Terapi
Narrative Terapi
Sosyal Anksiyete
Psikolojik Dayanıklılık

YABANCI DİLLER

İngilizce

YAYINLAR

Uluslararası Bilimsel Etkinlik Bildirisi

Oral, E. ve Kurtoğlu, M. B. (2025). The mediating role of psychological resilience in the relationship between perceived parenting styles and social anxiety (Sözlü bildiri). 16. International Congress on Psychopharmacology – (ICP 2025). 23-26 Nisan, Antalya, Türkiye.