

Güvenlik, Öz-Duyarlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler

DOI: 10.26466/opus.573925

*

İzzet Parmaksız*

*Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Merkez / Niğde / Türkiye

E-Posta: izparm44@gmail.com

ORCID: [0000-0003-2468-6134](https://orcid.org/0000-0003-2468-6134)

Öz

Bu çalışmada, güvenlik ve öz-duyarlığın sosyal kaygıyı yordamadaki gücünü saptama amaçlanmıştır. Araştırmann çalışma grubu Orta Anadolu'da yaşayan 415 (Kadın:206, Erkek:209) yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri Güvenlik Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde hiyerarşik regresyon analizi, t testi, ANOVA ve pearson korelasyonu kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre medeni durumun, cinsiyetin ve ekonomik düzeyin sosyal kaygı puanlarını anlamlı farklılaştırmadığı saptanmıştır. Buna karşın algılanan anne baba tutumu ve eğitim düzeyinin sosyal kaygı puanlarını anlamlı farklılaştırdığı saptanmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde katılımcıların öz-duyarlık ve güvenlik puanlarının sosyal kaygıyı yordadığı saptanmıştır. Bu araştırma sonuçları da göstermiştir ki önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmeti veren uzmanların, öz-duyarlık ve güvenlik becerilerini kazandıracak uygulamaları olumlu sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Okullarda rehberlik servislerinde görevli psikolojik danışmanların etkinliklerini planlarken kişisel ve sosyal hizmet alanlarında bu çalışmalara yer vermesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çocukların sosyalleşmesi için ebeveynlerin çocuklarına bu özellikleri kazandırması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güvenlik, Öz-duyarlık, Sosyal Kaygı.

Relationships Between Assertiveness, Self-Compassion and Social Anxiety

*

Abstract

In this study, it is aimed to determine the assertiveness of self-compassion and predictability of social anxiety. The study group consisted of 415 (Female: 206, Male: 209) adult participants living in Central Anatolia. In this study, the Assertiveness Scale, Social Anxiety Scale and Self-Compassion Scale and personal information form developed by the researcher were used. Hierarchical regression analysis, t test and ANOVA and pearson correlation were used for data analysis. According to the results of the analysis, it was found that the marital status, gender and economic level did not significantly differentiate social anxiety scores. On the other hand, perceived parental attitude and education level significantly differentiated social anxiety scores. In the hierarchical regression analysis, it was found that the self-compassion and assertiveness scores of the participants predicted social anxiety. Considering these research data, it is thought that it is very important that preventive and protective mental health service providers include practices that will give them self-compassion and assertiveness skills. It is thought that psychological counselors working in school guidance services should include these studies in the fields of personal and social service when planning activities. In addition, it is important for parents to bring these characteristics to their children in order to socialize.

Keywords: *Assertiveness, Self-Compassion, Social Anxiety.*

Giriş

Toplumsal yaşamın ortaya çıkardığı sorunlardan biri de sosyal kaygıdır. Bu durum günlük yaşamı olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Çözülenmediği zaman ruh sağlığını etkileyen bir duruma dönüşebilmektedir. Sosyal kaygı, bireyin tanımadığı insanlarla bir araya geldiğinde ya da diğer insanların kendini izlediği sosyal faaliyetlerde belirgin ve sürekli bir korku hissetmesidir (DSM-IV-TR, 2001). Sosyal kaygı sosyal yargı korkusuyla karakterizedir. Önemli bir problem ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olan ciddi ve zayıflatıcı bir durumdur (Buckner vd., 2008). Kişinin utanacağı, küçük düşeceği, beraberindeki diğer insanlar tarafından eleştirileceği düşüncesi ile sürekli bir biçimde korktuğu ve sosyal ortamlardan kaçındığı kaygısal bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Bu sebeple sosyal kaygılı bireyin, sosyal durumlarla yüzleştğinde kaygılı davranışlar sergilemesi kaçınılmazdır.

Olumsuz değerlendirilme kaygısı sosyal kaygıyı artırdığından (Koch, 2002) kaygılı birey daha az sosyal etkileşime girer (Hart, Turk, Heimberg ve Liebowitz, 1999). Ayrıca bireyin başkaları tarafından olumsuz algılandığına yönelik düşünceleri diğer insanların davranışlarının olumsuz yorumlanmasına sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda bir durumu ya da davranışı olduğundan daha tehdit edici algılayan kişiler karşı taraftan kendisine yönelik olumsuz bir eylem gerçekleşebileceği konusunda yanılgıya düşebilirler (Crick, Grotpeter ve Bigbee, 2002). Böylelikle sosyal kaygının yüksek olması, insanların diğerleriyle olan sosyal bağlarını kopararak kişilerarası ilişkilerde zararlı sonuçlar ortaya çıkarır (Alden ve Taylor, 2010). Bu durum sosyal kaygının çok farklı sorunların ortaya çıkmasına sebep olabileceğini göstermektedir.

Sosyal kaygının sorunlara sebep olmaması için bireylere sosyal kaygı yaşamayı azaltacak özellikler kazandırmak önemlidir. Bunu sağlayacak sosyal kaygıyla ilişkili olduğu düşünülen önemli değişkenlerden biri de güvengen davranıştır. Güvengenlik; bireyin başkalarının hak ve özgürlüklerini zedelemekten ve onları küçük görmeden kendi haklarını koruması; duygu, düşünce, inanış ve isteklerini doğrudan açık ve net bir şekilde uygun yollarla ifade edebilmesidir (Korkut, 2004). İnsanların doğuştan veya sonradan yaşantı sonucu öğrendiği ve sosyal hayatta

kullandıkları güvengen beceriler onların davranış örüntülerini oluşturur (Çelik, 2016). İnsanlar pasif ve çekingen davranarak haklarını koruyamazken, kimisi de saldırganca davranarak başkalarının hakkına zarar verebilir. Güvengenlik ise bu iki davranışın tam ortasında bulunmaktadır (Onur, 2006). Güvengenlik; bireylerin kendini açık ve net bir şekilde ifade etmesini içeren sosyal bir beceri olarak değerlendirilir (Altun, 2006). Güvengen olmak, bireyin kendine güvenmesini, kişisel beklentilerinin giderilmesini, topluma psikolojik ve ruhsal olarak daha uyumlu olmasını sağlayabilmektedir (Görmez, 2014). Bu davranış biçimi, bireyin kendisine ve diğer insanlara saygılı ve samimi olmasını gerektirmektedir (Pamuk, 2013). Bu beceri aynı zamanda duyarlı olmayı beraberinde getirmektedir. Sosyal kimliğin oluşmasında da belirleyici rolü olduğu söylenebilir.

Duyarlılık; özgeci davranış, duygusal empati, üzüntülere tahammül edebilme, başkalarının acılarının anlama ve bu acıları hafifletmek için neyin gerekli olduğunu bilme ve yargılamayan bir tavır gibi bir dizi sağduyulu davranışı içerir (Özyeşil, 2011). Öz-duyarlılık ise, bireylerin hata yaptıkları durumlarda veya kendilerine acı veren yaşantılarla karşılaştıklarında, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumdan uzak durmaları ve acılarını hafifletmeye yönelik bir tavır sergilemeleridir (Neff, 2003a). Öz-duyarlılık; bireyin kendi hatalarını, zayıflıklarını affetmesi ve kendini tam bir insan olarak, dolayısıyla sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak algılamasını gerektirmektedir (Neff, 2003b). Ayrıca bireyin kendisiyle barışık olması, empatik davranmak, duyarlı olmak ve problem karşısında toleranslı olmak için gereken becerileri sağlar (Gilbert ve Procter, 2006). Bireyin kendini yetersiz hissettiği zor zamanlarda iyi hissetmeye teşvik eder (Neff ve Beretvas, 2012). Dolayısıyla olumsuz yaşam deneyimleriyle başa çıkmanın yöntemine dönüşür (Allen ve Leary, 2010). Dahası öz-duyarlılık, bireylerin davranışlarında esnekliği sağlar (Germer ve Neff, 2013). Öz-duyarlılık olumsuz yaşam deneyimlerine karşı kişinin kendisine olumlu duygular geliştirmesini sağlamakla birlikte koruyucu işleve sahiptir (Leary, Tate, Adams, Baths-Allen ve Hancock, 2007). Ayrıca, yüksek öz-duyarlılık bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011; Leary vd., 2007). Bu durum da ruh sağlığını koruyarak bireyin topluma uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır.

Sosyal Kaygı, Güvengenlik ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkiler

Sosyal kaygı, güvengenlikle ilişkili bir kavram olan benlik saygısıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bu bulgu alan yazındaki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017). Güvengen olmak da benlik saygısının yüksek olmasıyla birlikte değerlendirilen bir kavram olduğu için sosyal kaygının güvengenlikle de ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca öz-duyarlık da sosyal kaygıyla ilişkili bir kavramdır. Çünkü öz-duyarlığın sosyal çevre ile daha uyumlu ilişkiler kurulmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. (Neff ve McGehee, 2010). Yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler başkalarına bıraktıkları izlenim konusunda çok fazla endişelenmezler ve böylece daha dışa dönük bir tutum sergilerler. Burada görülüyor ki dışadönük olmak öz-duyarlıkla ilişkilidir ve bu ilişkinin ise öz-duyarlığın iletişim becerilerine olumlu katkısından ve sosyal kaygıyı azaltmasından kaynaklandığı saptanmıştır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Yarnel ve Neff (2013), yaptıkları çalışmada öz-duyarlık düzeyleri yüksek olan kişilerin sağlıklı problem çözme becerilerine sahip olduklarını saptamışlardır. Öz-duyarlık yetersiz ise bireyler daha pasif davranma eğilimindedir (Akın, 2009). Buna paralel olarak bazı araştırmacılar öz-duyarlık ve kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade etmekte (Ying, 2009; Raes, 2010). Öz-duyarlık bireye objektif bir bakış açısı sağladığından dolayı çevresindeki diğer insanlarla ilişki içinde olma duygusunu artırır (Özyeşil, 2011). Böylece bireyin sosyal kaygısı azalır.

Sosyal kaygı bireylerin toplumla uyumunda ciddi bir engelleyici unsur olarak kendini göstermektedir. Bu nedenle bireylerin sosyal kaygı düzeyini azaltmak zorunluluk haline gelmiştir. Bunun için de güvengenlik ve öz-duyarlık becerilerinin kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmada öz-duyarlık ve güvengenliğin sosyal kaygıyı yordama düzeyini saptamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sosyal kaygı puanları cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, algılanan anne baba tutumuna ve ekonomik düzeye göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların sosyal kaygı puanları ile güvengenlik ve öz-duyarlık puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3. Güvengenlik, öz-duyarlık, eğitim düzeyi ve anne baba tutumu sosyal kaygıyı anlamlı yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırma, yetişkin bireylerin öz-duyarlık ve sosyal kaygı düzeyi ile güvengenlik düzeyi arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik ilişkisel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırma grubu 2019 yılında Orta Anadolu'da yaşayan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olan bireyler random olarak belirlenmiş gönüllü katılımcılardır. Katılımcıların 209'u (%50.4) erkek 206'sı (%49.6) kadın olmak üzere toplam 415 kişiden oluşmaktadır. Yaşları 20-67 arasında değişmektedir ($\bar{x} \pm ss = 27.02 \pm 8.94$).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	Medeni Durum		Yaş (x)	Eğitim Düzeyi					Algılanan Anne Baba Tutumu				Algılanan Ekonomik Düzey		
		Evlü	Bekâr		İlköğretim ve Altı	Lise	Ön Lisans	Lisans	Yüksek Lisans	Demokratik	Otoriter	İhmalkâr	Koruyucu	Düşük	Orta	Yüksek
Kadın (f)	206	53	153	25.9	17	29	18	131	11	63	42	13	88	28	154	24
Erkek (f)	209	64	145	28.5	17	29	11	141	11	84	32	22	71	25	136	48

Veri Toplama Araçları:

Kendini Belirleme Ölçeği: Bu ölçek bireylerin güvengenlik düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Bu ölçekte çekingenlik için 17, güvengenlik için 11 madde vardır. Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır. Altı kategorili likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu ölçme aracından alınacak puan 28 ile 168 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği güvengenlik düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin çekingenlik boyutunun iç tutarlılık

katsayısı .83' tür. Güvengenlik boyutunun iç tutarlılık katsayısı .78'dir. Ölçeğin bütünü için de .87'dir. Test tekrar test yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenirliğine bakılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre test tekrar test güvenirliği .78 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçme aracı, bireylerin güvengenlik düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilen geçerliliği ve güvenirliği olan bir ölçek olarak kabul edilmektedir (Voltan-Acar, ve Öğretmen, 2007). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .86 olarak bulunmuştur.

Öz-Duyarlık Ölçeği : Neff (2003b) tarafından geliştirilen Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz-Duyarlık Ölçeği, 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar ve iç tutarlılıkları; öz-sevecenlik için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, yabancılaşma için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Kişinin her bir alt boyut için elde edilen puanının yüksek olması, kişinin ilgili alt boyutun ölçtüğü özelliklere daha fazla sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı olarak yapılmaktadır. Ayrıca ölçek, toplam öz-duyarlık puanını da vermektedir. Güvenirlik ile ilgili analizlerde, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 aralığında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 aralığında bulunmuştur (Akın vd., 2007). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 130, en düşük puan ise 26 olmakla birlikte yüksek puanlar öz-duyarlığın yüksekliğine işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .89 olarak bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeği : Özbay ve Palancı (2001) tarafından sosyal kaygı içerikli problemleri saptamak için geliştirilmiştir. Ölçüt geçerliği analizinde uygun bir ölçek olduğu saptanmıştır. Yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 30 maddelik üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu üç faktör; sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizliktir. Bu üç faktörün açıkladığı toplam varyans %32.9'dur. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ölçek 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye cevaplandırılmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği sosyal kaygının yüksek

olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .92 olarak bulunmuştur.

Kişise Bilgi Formu: Araştırmadaki bağımsız değişkenlerden olan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan anne baba tutumu ve algılanan ekonomik düzey gibi değişkenlerin kullanıldığı araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir formdur.

İşlem

Araştırmanın yapılabilmesi için seçilen gönüllü katılımcılara Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve kişisel bilgiler formu araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcılara uygulama öncesinde araştırmanın amacı anlatılarak ölçekleri rahatça cevaplandırabilecekleri bir ortam ve zaman sağlanmıştır. Araştırmacı ölçekle ilgili yönergeyi verdikten sonra araştırmacının gözetiminde ölçekler cevaplandırılmıştır. Uygulamalar yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiye bakılmış ve ilk adım olarak da varyansların homojenliği incelenmiştir. Levene testi sonuçları tüm değişkenler için $p > .05$ 'tir. Sonucun anlamlı olmaması dağılımın normal olduğunu ifade etmektedir. Çarpıklık değeri tüm değişkenler için $-.12$ ile $.31$ aralığında; basıklık değeri ise tüm değişkenler için $-.73$ ile $-.50$ aralığındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırlarında olması, puanların normalden aşırı sapma göstermediğini ifade eder. (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010). Skewness değerlerinin $+1$ ve -1 aralığında; kurtosis değerlerinin de $+2$ ile -1 aralığında olması normalliği ifade eder (Huck, 2008). Bu analiz sonuçlarına göre örneklem grubu normal dağılıma sahiptir. Analizlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyonu ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Mahalanobis uzaklık değerine sahip olan aykırı değerler hesaplanmış ve aykırı değere sahip 18 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonların orta düzeyde olması değişkenler arası çoklu bağlantının olmadığını göstermektedir. Tolerans ve VIF değerleri kabul

edilir sınırlar içindedir. Otokorelasyonu test etmek için kullanılan Durbin-Watson değeri 1.97'dir. Veriler SPSS 22 programında çözümlenmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Sosyal Kaygı Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler		N	\bar{X}	ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	209	36.33	18.99	.73	.46
	Kadın	206	35.00	17.88		
Medeni Durum	Evli	117	34.99	18.24	-.47	.64
	Bekar	298	35.94	18.54		

Katılımcıları sosyal kaygı toplam puanının cinsiyet ($t_{(2-413)} = .73$, $p > .05$) ve medeni durum ($t_{(2-413)} = -.47$, $p > .05$) değişkenlerine göre ortalamalar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3. Sosyal Kaygı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişkenler		N	\bar{X}	ss	F	p
Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	34	37.17	18.95	3.12	.02
	Lise	58	39.39	18.13		
	Ön Lisans	29	40.51	16.07		
	Lisans	272	35.03	18.67		
	Yüksek Lisans	22	25.04	14.22		
Algılanan Anne Baba Tutumu	Demokratik	147	30.24	16.94	8.70	.00
	Otoriter	74	35.74	16.52		
	İhmalkâr	35	44.17	20.58		
	Koruyucu	159	38.79	18.84		
Ekonomik Düzey	Düşük	53	34.09	20.25	.35	.70
	Orta	290	35.65	18.19		
	Yüksek	72	36.90	18.19		

Katılımcıları sosyal kaygı toplam puanının eğitim düzeyi ($F_{(5-410)} = 3.12$, $p < .05$) ve algılanan anne baba tutumu ($F_{(4-411)} = 8.70$, $p < .05$) değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Ekonomik düzey algısı ($F_{(3-412)} = .35$, $p > .05$) değişkenine göre ise puanlar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ortaya çıkan farklılıkların kaynağı ise Tukey testiyle belirlenmiştir. Bu testin sonucuna bakıldığında lisanüstü eğitim alanların ve demokratik anne baba tutumuna sahip olanların sosyal kaygı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre, eğitim düzeyi

yükseldikçe sosyal kaygı azalmaktadır. Olumsuz anne baba tutumları ise sosyal kaygıyı artıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Variables	ED	ABT	G	ÖD	SK
ED	1.00				
ABT	-.11*	1.00			
G	.06	-.20**	1.00		
ÖD	.03	-.16**	.56**	1.00	
SK	-.12*	.21**	-.71**	-.49**	1.00

**p<.01, *p<.05

G: Güvengenlik, ÖD: Öz-Duyarlık, SK: Sosyal Kaygı, ED:Eğitim Düzeyi, ABT: Anne Baba Tutumu

Katılımcıların güvengenlikleri, öz-duyarlıkları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları aşağıdadır. Tablo 4 incelendiğinde, G ve ÖD arasında ($r = .56$) pozitif yönde, G ve SK arasında ($r = -.71$) negatif yönde, ÖD ve SK arasında ($r = -.49$) negatif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ED ve SK arasında ($r = -.12$) negatif yönde, ABT ve SK arasında ($r = .21$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Regresyon Analizi Sonuçları

Katılımcıların öz-duyarlık ve güvengenliklerinin sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. “Eğitim düzeyi ve anne baba tutumu” değişkenlerine göre sosyal kaygı puanları anlamlı farklılık gösterdiği için bu değişkenler “dummy değişken” olarak yeniden tanımlandıktan sonra regresyon analizine dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde güvengenliğin ve öz-duyarlığın sosyal kaygının güçlü yordayıcıları olduğu görülmektedir. Güvengenlik öz-duyarlıkla birlikte sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Kontrol değişkeni olarak tanımlanan eğitim düzeyi ve anne baba tutumlarıyla bu değişkenlerin toplam yordayıcılıkları %53 gibi yüksek düzeydedir. Bu bulgu da sosyal kaygıyı açıklamada bu değişkenlerin çok önemli rolü olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Güvengenlik, Öz-Duyarlık, Eğitim Düzeyi ve Anne Baba Tutumu Puanlarının Sosyal Kaygı Puanını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R ²	F	β	t
Sosyal Kaygı	1. Adım				
	Eğitim Düzeyi	.05	10.33*	-.21	-4.43*
	Anne Baba Tutumu			-.01	-.19
	2. Adım				
	Eğitim Düzeyi	.51	144.94*	-.09	-2.67**
	Anne Baba Tutumu			.00	.25
	Güvenlik			-.69	-19.86*
	3. Adım				
	Eğitim Düzeyi	.53	113.83*	-.09	-2.40***
	Anne Baba Tutumu			.00	.09
	Güvenlik			-.62	-15.04*
	Öz-Duyarlık			-.13	-3.23**

*p < 0.001, **p < 0.01, ***p < 0.05,

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyetin, medeni durumun ve ekonomik düzeyin sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığı; fakat eğitim düzeyi ve algılanan anne baba tutumunun sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada sosyal kaygı puanının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu çalışmaya paralel olarak McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, (2011); Savcı, (2017); Kurtyılmaz vd., (2017); Çelikaslan-Mete, (2018) de benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Buna karşın Güz ve Dilbaz, (2003); Yıldırım, Çırak ve Konan, (2011) sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığını saptamışlardır. Alan yazın cinsiyet açısından ortak bir bulguya sahip değildir. Cinsiyetin sosyal kaygıyı etkilediğini belirten araştırmalar olsa da sosyal kaygıyı etkileyen temel etken bireylerin algılarıdır. Verilere bakıldığında medeni durumun Pehlivan vd (2017), Çelikaslan-Mete'nin (2018) araştırmasındaki gibi sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Buna karşın Güz ve Dilbaz, (2003), Türe (2009) ve Eren-Gülle, (2018) medeni durumun sosyal kaygı puanını anlamlı farklılaştırdığını bulmuştur. Araştırmanın bu sonucu da psikanalitik kuramın sosyal kaygı yaşamın daha erken yaşlarda gelişen

bir davranış özelliği olmasıyla açıklanabileceği düşüncesiyle tutarlıdır (Dilbaz, 1997). Eğitim düzeyinin Pehlivan vd., (2017) ve Çelikaslan-Mete'nin (2018) araştırmasında sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Buna karşın bu çalışmada eğitim düzeyinin sosyal kaygı üzerinde etkili bir değişken olduğu saptanmıştır. Bu bulgu da alan yazında ifade edilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Heimberg, Stein, Hirirpi ve Kessler, 2000). Burada asıl etki eğitim sürecindeki kişisel yaşantılar ve öncesinde ortaya çıkan kişilik örüntüleridir. Eğitimin etkililiği ve etkisizliği maruz kalınan yaşantılarla ilgilidir. Ayrıca bu araştırmanın bulguları algılanan ekonomik düzeyin Eriş ve İkiz'in (2013) araştırmasındaki gibi sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Buna karşın Ayberk (2011), Türe (2009) Karaşar (2013), ekonomik düzeyin sosyal kaygıyı etkileyen bir durum olduğunu saptamıştır. Ekonomik düzeyin yüksek olmasının sosyal kaygıyı azalttığını ifade eden araştırmalar olsa da insanlar günlük yaşamında çoğunlukla statü olarak kendine denk insanlarla iletişim halinde oldukları için diğerleriyle karşılaştırmaları da bu bağlamda yapmaktalar. Bu durumun ise ekonomik düzeyin sosyal kaygı üzerindeki etkisini azalttığı söylenebilir.

Bu çalışmada algılanan anne baba tutumlarının sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlara paralel olarak Temizel (2014) de algılanan anne baba tutumlarının ve sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca Erkan (2002) otoriter ve koruyucu anne baba tutumları ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Festa ve Ginsburg (2011) reddedici ve tutucu anne baba tutumu ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptamıştır. Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) anne baba tutumunun çocuğun öz saygısını etkileyeceğinin ve olumsuz tutumların öz saygıyı düşürerek utanma, sıklıma ve sosyal kaygı ile ilişkisinin olabileceğini belirtmektedirler. Literatürdeki çalışmalar anne baba tutumlarının sosyal kaygıyı etkilediğini göstermektedir. Özellikle olumsuz anne baba tutumları sosyal kaygıyı artırmaktadır. Bu bulgulardan anlaşılıyor ki insanların sahip olduğu sosyo-demografik özellikler duygusal veya davranışsal tepkiler açığa çıkarabilmek için etkilidir. Tepkileri anlamlı hale getirmek için de durumları ve olayları algılamak, anlamlandırmak ve yorumlamak gerekmektedir (Türkçapar, 2017). Bu durum

da bilişsel kuramın bakış açısıyla tutarlı tutarlı bir sonucu ortaya çıkarmaktadır.

Yordayıcı değişkeler açısından baktığımızda ise öz-duyarlığın iletişim becerilerini artırıp ve sosyal kaygıyı azalttığı bilinmektedir. Çünkü öz-duyarlık bireyin dışadönük olmasıyla ilişkilidir. Öz-duyarlığı yüksek bireyler başkalarının üzerinde bıraktığı etkiye takılmazlar yani sosyal kaygıları daha düşüktür (Neff vd., 2007). Bu araştırmada öz-duyarlık ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve öz-duyarlılığın sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu verilere paralel sonuçlar alan yazında mevcuttur (Raes, 2010; Werner vd., 2012). Dışa dönüklük ile öz-duyarlığın pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Oral ve Arslan, 2017). Bu bulgu da öz-duyarlığın sosyal kaygıyı azalttığı görüşünü desteklemektedir.

Güvengen davranış da sosyal kaygının çok güçlü bir yordayıcısıdır ve güvengen bireyler sosyal yetkinlikleri olan kişilerdir. Jones, Carpenter ve Quinnata (1985) kişilikle ilgili özellikler olarak tanımladığı yetersiz sosyal becerileri; utanma, içe dönüklük, çekiniklik, atılgan olamamak (güvengen olmamak) olarak açıklamıştır. Literatürde utangaçlık, sosyal fobi ve içedönüklük gibi kavramlar sosyal kaygıyla aynı anlamda kullanılmaktadır (Demirbaş, 2009). Aynı zamanda bu kavramlar sosyal kaygıyı betimleyen özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu özellikler ayrıca sosyal açıdan yetersizliği ve güvengen olmamayı tanımlayan niteliklerdir. Sosyal yetkinlik beklentisi az olanların sosyal kaygıları da yüksektir (Kashdan ve Roberts, (2004). Bunun sonucu olarak da sosyal ilişki kurmakta zorlananların yaşam alanları daralmaktadır. Böylelikle güvengen davranmayan, öz değerlendirmesinde sürekli olumsuzluk eğiliminde olan ve her an hata yapıp bunun da başkaları tarafından fark edileceğini düşünerek kendini sosyal ortamdan kaçırmaya çalışan birey toplum içinde toplumdan uzak bir yaşantıya sahiptir (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011). Bu durumun da bireyleri toplumun dışına iterek yalnızlaşmaya yol açtığı söylenebilir. Bu durumu yaşayanlar ise bu sürecin doğal bir sonucu olarak mutsuz ve ruh sağlığı iyi olmayan bireylere dönüşmektedir.

Bu araştırma verilerini de dikkate alarak önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmeti veren uzmanların yaptıkları çalışmalarda öz-duyarlık ve güvengen becerileri kazandıracak uygulamalara yer vermesinin çok önemli olduğu düşünülmektedir. Okullarda rehberlik servislerinde görevli

psikolojik danışmaların da etkinliklerini planlarken kişisel ve sosyal hizmet alanlarında bu çalışmalara yer vermesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Çocukların sosyalleşmesi için ebeveynlerin çocuklarına bu özellikleri kazandırması önem arz etmektedir. Ayrıca öz-duyarlık ve güvengenliğin sosyal kaygıyı yordadığını belirten çok az çalışma vardır. Çalışmaların neredeyse tamamına yakını lise ve üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmanın örnekleme çalışmanın özgünlüğünü artırmaktadır. Örneklem grubu olarak bu araştırmada olduğu gibi yetişkin grubun tercih edildiği yeni araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışma araştırma örnekleme ve kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır.

EXTENDED ABSTRACT

Relationships Between Assertiveness, Self-Compassion and Social Anxiety

*

İzzet Parmaksız

Niğde Ömer Halisdemir University

One of the problems of social life is social anxiety. This situation is an important problem that affects daily life negatively. Social anxiety is that when an individual comes together with people he doesn't know and the other people are watching him, he feels a certain and constant fear. It is inevitable that the socially anxious individual will display anxious behaviors when confronted with social situations. As a result, the anxiety of being evaluated negative increases the social anxiety, so the anxious individual has less social interaction. Thus, high social anxiety causes detrimental consequences in interpersonal relationships by disrupting people's social connections with others. One of the important variables that will reduce social anxiety is assertive behavior. Assertiveness; an individual's protection of his or her rights without damaging or underestimating the rights and freedoms of others; expressing emotions, thoughts, beliefs and desires directly and clearly in appropriate ways. Being assertive can help the individual to be self-confident, to satisfy his / her personal expectations and to be more psychologically and spiritually compatible with the society. This skill also brings about being sensitive. On the other hand, self-compassion is that individuals stay away from judgmental attitudes towards themselves in situations where they make mistakes or when they encounter painful experiences and show an attitude to alleviate their suffering. Self-compassion encourages an individual to feel good in difficult times when individual feels inadequate. Self-compassion enables the person to develop positive emotions against negative life experiences and has a protective function. It protects the mental health and facilitates the adaptation of the individual to the society. Social anxiety is a concept related to self-compassion and assertiveness. Social anxiety manifests itself as a

serious hindrance in individuals' adjustment to society. For this reason, it is considered important to gain assertiveness and self-compassion skills.

Accordingly, the following questions were answered:

1. Do social anxiety scores differ significantly according to gender, marital status, education level, perceived parental attitude and economic level of the participants?
2. Is there significant relationship between the participants' social anxiety scores and their self-compassion and assertiveness scores?
3. Do assertiveness, self-compassion, educational level and parental attitudes predict social anxiety significantly?

This study is a relational study, aimed at examining the relationships between self-compassion level, social anxiety level and assertiveness level.

The study group consisted of 415 (Female: 206, Male: 209) adult participants living in Central Anatolia. Their ages ranged from 20 to 67 years ($M \pm sd = 27.02 \pm 8.94$). The data set is normally distributed. The skewness value is between -.12 and .31 for all variables; kurtosis value is between -.73 and -.50 for all variables. Mahalanobis distance value has been calculated with outliers and 18 values with outliers have been extracted from the data set. The fact that the paired correlations between the independent variables were moderate indicates that there was no multiple correlation between the variables. Tolerance and VIF values are within acceptable limits. The Durbin-Watson value used to test autocorrelation is 1.97. In this study, the Assertiveness Scale, Social Anxiety Scale and Self-Compassion Scale and personal information form developed by the researcher were used. Hierarchical regression analysis, t test and ANOVA and Pearson correlation were used for data analysis. The data were analyzed by SPSS 22 program. According to the results of the analysis, it was found that the marital status, gender and economic level did not significantly differentiate social anxiety scores. On the other hand, perceived parental attitude and education level significantly differentiated social anxiety scores. In this study, a significant negative relationship was found between self-compassion and social anxiety. Also a significant negative relationship was found between assertiveness and social anxiety. In the hierarchical regression analysis, it was found that the self-compassion and assertiveness scores of the participants predicted social anxiety. Assertive behavior and self-compassion are strong predictor of social anxiety, and these

individuals are also socially competent. Considering these research data, it is thought that it is very important that preventive and protective mental health service providers include practices that will give them self-compassion and assertiveness skills. It is thought that psychological counselors working in school guidance services should include these studies in the fields of personal and social service when planning activities. In addition, it is important for parents to bring these characteristics to their children in order to socialize.

In addition, there are few studies indicating that self-compassion and assertiveness predict social anxiety. Almost all of the studies consisted of studies with high school and university students. The sample of this study increases the originality of the study. As for the sample group, there is a need for new studies in which the adult group is preferred.

This study is limited to the research sample and the measurement tools used.

Kaynakça / References

- Akın, A (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Alden, L. E., ve Taylor, C. T. (2010). *Interpersonal processes in social anxiety disorder*. In G. Beck (Ed.). *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment* (pp 125–152). Washington, DC: American Psychological Association.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Altun, E. (2006). *Akılci duygusal temelli güvenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılci olmayan inanç ve güvenlik düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

- Amerikan Psikiyatri Birliđi (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı*. (4. Baskı).(DSM-IV-TR). Washington DC, (Çev. E. Körođlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muđla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muđla.
- Bennett-Goleman, T. (2001), *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*, New York: Three Rivers Press.
- Buckner, J. D., Schmidt, N. B., Lang, A. R., Small, J. W., Schlauch, R. C., ve Lewinsohn, P. M. (2008). Specificity of social anxiety disorder as a risk factor for alcohol and cannabis dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 42(3), 230–239.
- Büyükoztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik* (6. baskı). Ankara: Pegem A. Yayınevi.
- Crick, N. R., Grotpeter, J. K. ve Bigbee, M. A. (2002). Relationally and physically aggressive children's intent attributions and feelings of distress for relational and instrumental peer provocations. *Child Development*, 73, 1134-1142. doi: 10.1111/1467-8624.00462
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvenenliğin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Çelikaşlan-Mete, Z. (2018). *Cinsiyet farklılıklarının benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Eren-Gülle, T. (2018). *Algılanan stres durumu üzerindeki etkisi ve sosyal kaygı ve kaçınmayla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eriş, Y. ve İkiz, E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 180- 187.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). "Public and private self consciousness: Assessment and theory," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Festa, C. C., ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 42(3), 291-306.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Görmez, E. (2014). *Lise öğrencilerinin kitle iletişim araçlarını kullanma durumları ile güvengenlik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güz, H., ve Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6, 32-38.
- Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., ve Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety*, 10, 28-32.
- Heimberg, R. G., Stein M. B., Hiripi E. V. A. ve Kessler R. C. (2000). Trends in the prevalence of social phobia in the united states: a synthetic cohort analysis of changes over four decades. *European Psychiatry*, 15, 29-37.
- Huck, S. W. (2008). *Reading statistics and research*, 5th Edition. Pearson Educational Inc., Allyn and Bacon: Boston - New York.
- Jones, W.H., Carpenter, B.N., ve Quinnata, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503-1511
- Karaşar, B. (2013). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49, 2014
- Kashdan, T. B., ve Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141.
- Koch, E. J. (2002). Relational schemas, self-esteem, and the processing of social stimuli. *Self and Identity*, 1(3), 271-279.

- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- 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.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b), "Development and validation of a scale to measure self compassion", *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults". *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98 doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılmanlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Özbay, Y., ve Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 5-7.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Pamuk, U. E. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin atılgnlık düzeyi ile akran baskısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan, Z., Ada, E. N., ve Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion depression on and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağıllık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Dokuz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türe, H. (2009). *Celal bayar üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler*. Uzmanlık Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel terapi* (10. baskı). Ankara: Hyb.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Voltan-Acar, N. ve Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme (güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67-78.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2012). Self compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 543-558.
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.

Ying, Y.W. (2009). Contribution of self compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309-323.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Parmaksız, İ. (2019). Güvengenlik, öz-duyarlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*,13(19), 201-222. DOI: 10.26466/opus.573925