

Genç Yetişkinlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Yeterlik İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

The Mediator Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Fear of Negative Evaluation and Social Efficacy and Social Anxiety in Young Adults

Berkan Can Kara¹, Özlem Çakmak Tolan²

¹Sorumlu Yazar, Doktora Öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, kln.psk.berkankara@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-7459-679X>)

²Doç. Dr., Dicle Üniversitesi, ozlemtolan@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-8128-6498>)

Geliş Tarihi: 01.03.2024

Kabul Tarihi: 03.06.2025

ÖZ

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma; 18-30 yaş aralığında bulunan, 447'si kadın (%68.99) ve 201'i erkek (%31.01) olmak üzere 648 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara; Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama deseni ile yürütülmüştür. Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi, aracılık modellerini test edebilmek için ise çoklu aracı değişken analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasında pozitif, olumsuz değerlendirilme korkusu ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasında ise negatif, sosyal yeterlik ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Bunun yanında bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında da negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yapılan aracılık analizi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide, bilişsel esnekliğin aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların sosyal yeterlik düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri düşmekte, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyleri ise bu etkilere aracılık etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, sosyal yeterlik, bilişsel esneklik, olumsuz değerlendirilme korkusu.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between fear of negative evaluation and social efficacy with social anxiety among young adults. The study was conducted with 648 participants aged between 18 and 30, including 447 females (68.99%) and 201 males (31.01%). Participants completed the Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Social efficacy and Social Outcomes Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, and Liebowitz Social Anxiety Scale. The research was conducted using a correlational survey design. Pearson correlation analysis was employed to determine the relationships among the variables, and multiple mediation analysis was conducted to test the mediation models. The results revealed a significant positive relationship between fear of negative evaluation and social anxiety, and a significant negative relationship between fear of

negative evaluation and cognitive flexibility. There was also a significant negative relationship between social efficacy and social anxiety, and a significant positive relationship between social efficacy and cognitive flexibility. Additionally, cognitive flexibility was negatively correlated with social anxiety. Mediation analysis indicated that cognitive flexibility played a mediating role in the relationships between fear of negative evaluation and social efficacy with social anxiety. Accordingly, as participants' levels of social efficacy increased, their social anxiety levels decreased, whereas increases in fear of negative evaluation were associated with higher social anxiety levels. Cognitive flexibility mediated these effects.

Keywords: : Social anxiety, social efficacy, cognitive flexibility, fear of negative evaluation.

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan çevresindekiler ile samimi ilişkiler kurmak ve sürdürmek ister. Çünkü sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmak, insanın fiziksel ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan önemli etkenlerden biridir (Baumeister & Leary, 1995). Sosyal bağlar kurma yönündeki bu isteklerine rağmen sosyal kaygı seviyesi yüksek bireyler genellikle kişiler arası ilişkilere girmekten kaçınırlar. Çünkü yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip bireyler, sosyal ortamlarda insanlar karşısında davranış sergileme ve/veya diğer insanların onları izlemesi gibi durumlarda, yoğun kaygı deneyimlerler (APA, 2013). Yeni ortamlara girdiklerinde ya da yeni insanlarla tanıştıklarında çoğunlukla utangaç davranışlar sergilerler. Yeni girdikleri gruplarda sessiz kalırlar ve içlerine kapanma eğilimi gösterirler (Stein & Stein, 2008). Belirli düzeyde kaygı deneyimlemek bireyin davranışlarını düzenlemesine katkı sağlasa da (Haverkamp, 2017), sosyal ortamlarda deneyimlenen yoğun kaygı bireyin sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygının bireyin iş performansını olumsuz etkilediği, fiziksel sağlık sorunlarına yol açtığı, sosyal ilişkilerine zarar verdiği ve yaşam memnuniyetini düşürdüğü bilinmektedir (Aderka vd., 2012). Gültekin ve Dereboy (2011) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kaygı bozukluğunun (SKB) ülkemizde yaşam boyu görülme sıklığının %21.7 olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygının yaygınlığı ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalarda da ülkemizle benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Ohayon & Schatzberg, 2010). Tüm bunlardan hareketle, yaygınlığı ve bireyin çeşitli alanlardaki işlevselliğini olumsuz etkilediği (Aderka vd., 2012; Goodman vd., 2019) göz önüne alındığında yüksek düzeydeki sosyal kaygının önlenmesinin ve tedavisinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada sosyal kaygıyla ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bireyin sosyal beceri seviyesindeki düşüklüğün, sosyal etkileşim ve performans ortaya koyma durumlarında sınırlamalar yaratması nedeniyle sosyal kaygının önemli bir bileşeni olabileceği düşünülmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygı deneyimleyen bireylerin düşük sosyal beceri düzeyine sahip görünmelerine rağmen, bazı durumlarda bunun gerçek beceri eksikliğinden değil kişinin kendi yeterliliğine olan inancından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Angélico vd., 2013). Bu noktada sosyal yeterlik kavramı öne çıkmaktadır. Sosyal yeterlik, bireyin kişiler arası ilişkilerinde istediği sosyal bağları kurma ve devam ettirebilme konusundaki kendi becerilerine olan inancıdır (Smith & Betz, 2000). Alanyazında yapılan çalışmalarda, sosyal yeterlilik ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (Aune vd., 2021; Koerner vd., 2013). Kim (2018) tarafından yapılan çalışmada, sosyal yeterlik seviyesindeki artışın bireylerdeki sosyal kaygı seviyesini azalttığı görülmüştür. Thomasson ve Psouni'nin (2010) yaptıkları çalışmada sosyal yeterliğin sorun odaklı başa çıkma stratejileri aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Koerner ve diğerlerinin (2013) yaptıkları deneysel çalışmada ise SKB tanılı bireylerin sosyal yeterliliklerine yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahalelerin sosyal yeterlilik düzeylerini artırarak sosyal kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Koerner vd., 2013). Alanyazından hareketle sosyal yeterliğin sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olarak öne çıktığı görülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin performans sergileyebileceği sosyal alanlarda ortaya çıkan ve kaygı seviyesini yükselten bir düşünce yapısı olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde performanslarının başkaları tarafından olumsuz yönde değerlendirileceğine yönelik beklenti içindedirler (Watson & Friend, 1969). Yapılan çalışmalar olumsuz değerlendirilme korkusunun, bireylerin yaşadığı yüksek düzeyde sosyal kaygının yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir (Bayraktutan, 2014; Ben, 2017). Weeks ve diğerleri (2008) olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygının temelini oluşturduğunu öne sürmüşlerdir. Alanyazındaki çalışmalarda olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyindeki artışın, bireylerdeki sosyal kaygı düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Liu vd., 2020; Wan vd., 2024). Ayrıca Morrison ve diğerlerinin (2024) yaptığı deneysel çalışmada, uygulanan BDT'nin, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı ve bu azalma aracılığıyla katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin de azaldığı görülmüştür. Alanyazından hareketle olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde öne çıkan bir diğer değişken olduğu görülmektedir.

1.1. Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Bilişsel esneklik, bireyin mevcut koşullara göre düşünce yapısını ve duruma yönelik yaklaşım stratejilerini uyarlayabilmesidir. Bilişsel esneklik seviyesi yüksek bireyler bir problemle karşılaştıklarında alternatif çözüm yolları ve seçeneklerin farkına varabilirler (Spiro vd., 1991). Sosyal yeterlik ise, bireyin kişiler arası ilişkilerinde istediği sosyal bağları kurma ve devam ettirebilme konusundaki kendi becerilerine olan inancıdır. Sosyal yeterliği yüksek bireyler, yeni sosyal ortamlara uyum sağlama ve değişen sosyal koşullara adapte olma konusunda başarılıdır (Smith & Betz, 2000). Sosyal ortamlarda yeni düşünce ve davranış stratejilerinin geliştirmesi konusundaki bu başarı, bireylerdeki bilişsel esnekliğin gelişmesini destekleyebilir. Yani sosyal yeterlik, bireyin farklı sosyal ortamlarda alternatif bakış açılarını görebilmesi ve yeni davranış stratejileri geliştirmesini destekleyerek bireylerin bilişsel esnekliklerini artırabilir. Alanyazında yapılan çalışmalar bilişsel esneklik ile çeşitli alanlardaki öz yeterlik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu (Özcan & Esen, 2016; Stevens, 2009) belirlenmiştir. Fathi ve diğerlerinin (2021) yaptıkları çalışmada ise sosyal yeterlik seviyesindeki artışın bilişsel esneklik seviyesini artırdığı, sosyal yeterliğin bilişsel esneklik için önemli bir belirleyici görülmüştür.

Kaygının oluşumu ve gelişimindeki faktörler ele alınırken bilişsel esneklik alanyazında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Fazeli vd., 2015). Alanyazında yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Çiftçi, 2019; Dağ & Gülüm, 2013; Warriner-Gallyer, 2019). Sosyal kaygının bilişsel modeline göre, yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin çevresindeki insanların davranışlarını olumsuz yönde değerlendireceğine dair olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Bu otomatik düşünceler sosyal ortamlara girdiğinde bireyin kaygısını tetiklemekte ve bireyin sosyal ortamlarda ortaya koyduğu performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Stopa & Clark, 1993). Bu nedenle, bilişsel esnekliği düşük yani bilişsel katılık gösteren bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında alternatif çözüm yollarının farkına varamamaları ve bu nedenle düşüncelerini değiştiremeyerek işlevsel olmayan bilişlere takılıp kalmaları nedeniyle, düşük bilişsel esnekliğin sosyal kaygının artmasında rol oynadığı belirtilmektedir (Dağ & Gülüm, 2013). Sosyal yeterlik, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki bu ilişkiler göz önüne alındığında; bilişsel esnekliğin, sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü oynayabileceği düşünülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin sosyal alanlarda olumsuz değerlendirileceğine yönelik tehdit algılamasıdır (Watson & Friend, 1969). Bu tehdit algısı, bireyin kaygısını artırarak işlevsel olmayan düşüncelere yönelmesine neden olabilir. Bu nedenle bireyin bilişsel kaynaklarını etkin kullanımı sınırlayabilir. Birey alternatifleri görme ve yeni davranış stratejileri geliştirmekte zorlanabilir. Bu da alternatif seçeneklerin farkında olma ve düşünce yapısını

değiştirebilme becerisi olarak tanımlanan (Spiro vd., 1991) bilişsel esnekliğin olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Park ve Moghaddam (2017) tarafından yapılan çalışmada kaygının prefrontal kortekste bilişsel esnekliğe ait nöral yapıyı bozduğu ve bireylerdeki bilişsel esneklik seviyesinin azalmasına yol açtığı belirlenmiştir. Wilson ve diğerleri'nin (2018) yürüttüğü deneysel araştırma da yüksek kaygı düzeyinin bireylerin bilişsel esnekliklerini olumsuz etkilediğini belirlenmiştir. Dikkat kontrol teorisine göre, yüksek kaygı uyaran hassasiyetini artırır. Bu nedenle yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler çevrelerindeki dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı daha hassastırlar (Eysenck & Derakshan, 2011). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin artan uyaran hassasiyetinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazındaki çalışmalar, bireylerin yaşadığı sosyal kaygının güçlü bir yordayıcısı olarak yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusunu işaret etmektedir (Ben, 2017; Liu vd., 2020; Wan vd., 2024). Olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki bu ilişkiler göz önüne alındığında; bilişsel esnekliğin, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü oynayabileceği düşünülmektedir.

SKB yaygın olarak görülen bir sorundur (Gültekin & Dereboy, 2011; Ohayon & Schatzberg, 2010). Yüksek düzeyde sosyal kaygı, bireylerin sosyal alandaki işlevselliğini olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmaktadır (Goodman vd., 2019). Bu bağlamda, yüksek düzeyde sosyal kaygının önlenmesine ve tedavisine yönelik yapılacak çalışmaların büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri ikili olarak ele alan araştırmalar bulunsada olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü ele alan bir çalışma olmadığı görülmektedir. Mevcut çalışmada, sosyal kaygının azaltılmasına yönelik önleyici çalışmalar ve müdahale çalışmaları için yol gösterici olabilmesi amacıyla aşağıdaki soruların yanıtlar araştırılmıştır:

H1. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracı role sahip midir?

H2. Sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracı role sahip midir?

YÖNTEM

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal yeterlik, sosyal kaygı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak nicel yöntem, değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için ilişkisel model tercih edilmiştir. Bu modelde değişkenler arasında belirlenen ilişkiler neden-sonuç bağlantısı olarak yorumlanmasada ilişkiler hakkında bilgi sağlayarak bir değişkenin saptanması halinde diğer değişkenin yordanmasına olanak sağlayabilir (Gürbüz & Şahin, 2014).

2.1. Prosedür

Veri toplama işlemine geçilmeden önce Dicle Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (26/01/2023 ve 438653 sayılı) izin alınmıştır. Veri toplama işlemi 20/02/2023 ile 20/03/2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile araştırmanın amacı ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına dair bilgilendirme yapılmış ve onamları alınmıştır. Ayrıca katılımcıların çalışma hakkındaki sorularını iletebilmesi için onam formunun sonunda araştırmacının iletişim bilgilerine yer verilmiştir. Ölçme araçları çevrimiçi ortamda (Google formlar) hazırlanmış ve sıra etkisini kontrol altına almak amacıyla farklı sıralarda katılımcılara sunulmuştur.

2.2. Örneklem

Araştırmaya katılan örneklemin seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örneklem yöntemi, çeşitli sınırlılıklar nedeniyle çalışmaya dâhil edilecek katılımcıların ulaşılabilen yerlerden seçilmesidir (Özen & Gül, 2007). Araştırma örneklemini çalışmaya gönüllü olarak katılan 18-30 yaş aralığındaki 447 kadın (%68,99) ve 201 erkek (%31,01) olmak üzere 648 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 23,16'dır (Ss = 3,06).

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler (n=648)

Değişkenler		N	%	
Cinsiyet	Kadın	447	68.99	
	Erkek	201	31.01	
Çalışma durumu	Çalışmıyor	108	16.74	
	Öğrenci	339	52.55	
	Yarı zamanlı	46	7.13	
	Tam zamanlı	155	24.03	
Medeni hal	Bekar	601	7.28	
	Evli	47	93.17	
Yaşadığı yer	Köy	31	4.80	
	Kasaba	24	3.72	
	Şehir	196	30.38	
	Büyükşehir	397	61.55	
Ortalama		SS	Min.	Max.
Yaş	23.16	3.06	18	30

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu: Katılımcılara ait cinsiyet, yaşadığı yer, medeni hal, çalışma durumu gibi demografik bilgilerin toplanması amacıyla kullanılmıştır.

2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği: Ölçme aracı Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. 24 madde olan ölçem aracı 4'lü Likert tipindedir. Ölçekteki tüm maddeler Korku/Kaygı olmak üzere ayrı puanlanmaktadır. Kaçınma ve korku/kaygı olmak üzere iki alt boyut mevcut olmakla birlikte, ölçek toplam puan alınarak kullanılabilir. Genel toplam puan toplam kaygı ve toplam kaçınma puanının toplanarak hesaplanır. Toplam puan ne derece yüksek ise sosyal kaygı semptom düzeyi de o derece de yüksektir. Mevcut çalışmada toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini saptamak için yapılan çalışmalar Heimberg ve diğerleri (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Heimberg ve diğerlerinin (1999) yaptıkları çalışmada Cronbach alfa değeri .96 bulunmuştur. Soykan ve diğerlerinin (2003) yaptığı uyarlama çalışmasında tüm ölçek için puanlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı 0.96 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği .97, iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .98 olarak belirlenmiştir. Ölçme aracının geçerliğine yönelik yakınsak geçerlik, ayırıcı geçerlik ve ölçüt geçerlik analizleri yapılmıştır. Ölçek SKB'yi diğer bozukluklardan ayırt edici olarak bulunmuştur (Soykan vd., 2003). Mevcut çalışmada yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

sonuçlarına bakıldığında, modelin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/df= 3,04$, RMSEA= .056, CFI= .92, IFI= .92, GFI= .81, SRMR= .07). Ayrıca bu araştırmada tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı ise .95 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği: 12 madde olarak geliştirilen ölçme aracı tek boyuttan oluşmaktadır. Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. 6'lı Likert tipi kullanılan ölçekten alınan yüksek puan arttıkça bilişsel esnekliği düzeyi artmaktadır. Yapılan çalışmalarda Cronbach alfa katsayıları .72 ile .87 arasında değerler almıştır (Martin ve Rubin, 1995). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Altunkol'un (2011) yaptığı uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunurken, test – tekrar test korelasyon katsayısı .73 olarak belirlenmiştir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda ölçme aracının geçerlik kriterlerini karşıladığı görülmüştür (Altunkol, 2011). Mevcut çalışmada yapılan DFA sonuçları incelendiğinde, uyum indexlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/df= 2,32$, RMSEA= .045, CFI= .96, IFI= .96, GFI= .97, SRMR= .03). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .75 olarak belirlenmiştir.

2.3.4. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği: Wright ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ölçme aracının amacı, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde sağlıklı bağlar kurma ve sürdürbilmelerini sağlayan öz yeterlik algıları ile kişiler arası ilişkilerinin sonuçlarına yönelik sosyal sonuç beklentilerinin belirlenmesidir. Ölçeğin dilimize uyarlaması Akın ve Akkaya (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert olarak tasarlanmıştır. 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sosyal yeterlik beklentileri alt boyutu 12 madde ve sosyal sonuç beklentileri 6 madde olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmakla birlikte alt boyutlardan alınan puan toplam puan olarak kullanılabilir. Mevcut çalışmada toplam puan kullanılmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe sosyal yeterlik ve sonuç beklentileri düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan analizler neticesinde Cronbach alfa katsayısı ölçeğin bütünü için .94 olarak belirlenmiştir (Akın & Akkaya, 2015). Mevcut çalışmada doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları incelendiğinde, modelin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/df= 2,95$, RMSEA= .055, CFI= .97, IFI= .97, GFI= .94, SRMR= .04). Mevcut çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı ise .91 olarak belirlenmiştir.

2.3.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği: Bireyin sosyal ortamlara girdiğinde düşmanca ya da olumsuz değerlendirilmeye yönelik toleransını belirlemeyi amaçlamaktadır. Leary (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde oluşturulmuştur. Ölçeğin dilimize uyarlanması Çetin ve diğerleri (2010) tarafından yapılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçeğin 2, 4 ve 7 maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puandaki artış bireyin olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışı işaret etmektedir (Çetin vd., 2010). Uyarlama çalışması kapsamında yapılan analizlerde Cronbach alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında yapılan madde analizi ve yapı geçerliği analizleri sonuçlarına göre, ölçme aracının tek faktörlü yapıda kullanılmasının uygun olduğunu görüşmüştür (Çetin vd., 2010). Mevcut çalışmada doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları incelendiğinde, modelin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/df= 2,28$, RMSEA= .045, CFI= .98, IFI= .98, GFI= .97, SRMR= .02). Mevcut çalışmada Cronbach alfa katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Çalışma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 22 İstatistik Programı vasıtasıyla incelenmiştir. Tanımlayıcı veriler analizinde ortalama ve standart sapma verileri kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımlarını ele almak için ise çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Bulgulara bakıldığında ölçme araçlarından elde edilen verilerin normal dağıldığı ve yapılan analizlerde parametrik testlerin kullanılabilirliği görülmektedir (George & Mallery, 2010).

Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alınmasında Pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Aracılık analizi ise Hayes'in (2018) PROCESS makro 3.4 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki dolaylı etkinin anlamlılığını analiz etmek için ise Model 4, örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak alınan bias-corrected bootstrap analizi gerçekleştirilmiştir. Modelde iki bağımsız değişken bulunması nedeniyle, Hayes'in (2018) önerisi doğrultusunda her bir bağımsız değişken için Model 4 kullanılarak analiz yapılmış ve sonuç birlikte raporlanmıştır. Bu analiz yaklaşımı, iki bağımsız değişkenin etkilerini birbirinden ayrılarak, iki bağımsız değişkenin de bilişsel esneklik aracılığıyla sosyal kaygıya olan etkisini daha doğru biçimde değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır. İlk kısımda, sosyal yeterlik bağımsız değişken olarak modele dahil edilirken, olumsuz değerlendirilme korkusu kontrol değişkeni olarak eklenmiştir. Bağımlı değişken sosyal kaygı ve aracı değişken bilişsel esneklik olacak şekilde Model 4 çalıştırılmış ve sosyal yeterliğin bilişsel esneklik aracılığıyla sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığı test edilmiştir. İkinci kısımda ise değişkenlerin yerleri değiştirilmiş; bu kez olumsuz değerlendirilme korkusu bağımsız değişken olarak, sosyal yeterlik kontrol değişkeni olarak modele girilmiştir. Aynı şekilde, bilişsel esneklik aracılık ve sosyal kaygı bağımlı değişken olarak tanımlanarak ikinci bir Model 4 analizi yapılmıştır. Böylece, olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel esneklik aracılığıyla sosyal kaygıya etkisi test edilmiştir. Hayes'in (2018) önerisi doğrultusunda, her iki analiz sonucunda elde edilen bulgular bütünsel bir yaklaşımla ele alınmış ve tek bir model çerçevesinde raporlanmıştır.

BULGULAR

Ölçme araçlarının normal dağılımını incelemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama, standart sapma, güvenilirlik ve normallik değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri, Güvenirlik ve Normallik Katsayıları

Ölçekler	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α	Max.	Min.
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	2.12	.51	.360	.083	.95	3.85	1.00
Bilişsel Esneklik Ölçeği	4.43	.58	-.163	-.228	.75	5.92	2.92
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	2.93	.91	.250	-.521	.93	5.0	1.0
Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği	3.93	.47	-.109	1.31	.91	5.0	2.22

Yapılan normallik analizi sonucunda elde edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayılarına bakıldığında, değerlerin -2 ve +2 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bulgulara bakıldığında ölçme araçlarından elde edilen verilerin normal dağıldığı söylenebilir (George & Mallery, 2010). Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirlik analizleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayılarına bakıldığında, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı, bilişsel esneklik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik

arasındaki ilişkiler Korelasyon analizi yöntemi ile belirlenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Sosyal Kaygı	1	.510**	-.534**	-.336**
2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu		1	-.428**	-.272**
3. Bilişsel Esneklik			1	.313*
4. Sosyal Yeterlik				1

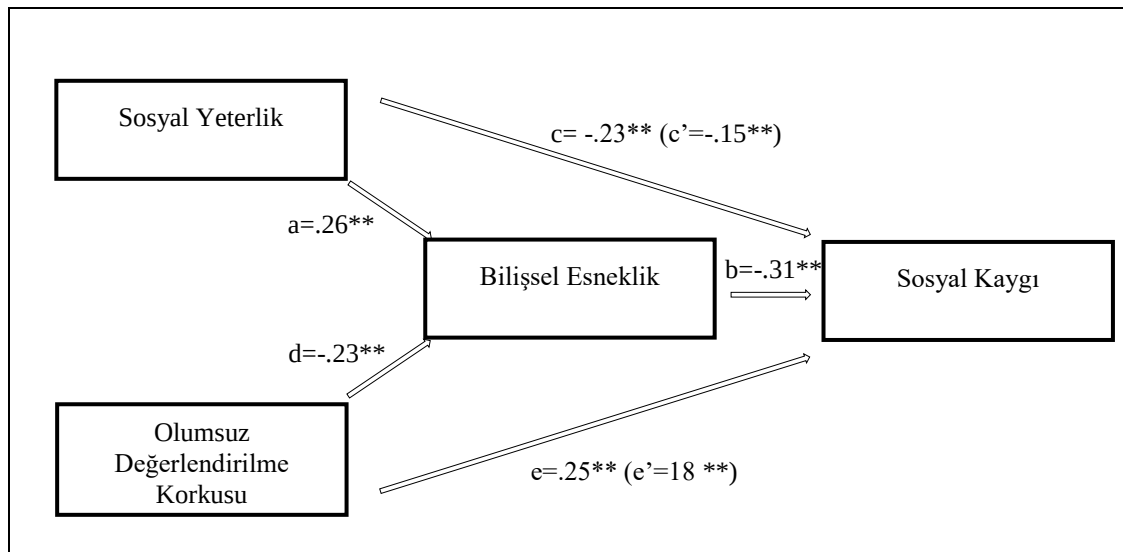
$n=648$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Korelasyon katsayılarının verildiği Tablo 3 incelendiğinde; sosyal kaygı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = .51$, $p < .01$) puanlarının pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yine bulgulara göre sosyal kaygı ile bilişsel esneklik ($r = -.53$, $p < .01$) puanlarının negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı ile sosyal yeterlik ($r = -.33$, $p < .01$) puanlarının ise negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile bilişsel esneklik ($r = -.428$, $p < .01$), sosyal yeterlik ($r = -.27$, $p < .01$) puanlarının da negatif ve ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile sosyal yeterlik ($r = .31$, $p < .01$) puanlarının pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Şekil 1'de görüldüğü gibi a yolu sosyal yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini, b yolu bilişsel esnekliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisini ifade etmektedir. c yolu sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisini, c' yolu ise sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. Buna ek olarak d yolu olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel esneklik üzerindeki etkisini, e yolu olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisini, e' yolu ise olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir.

Şekil 1

Aracılık Modeline İlişkin Model



Not: $R^2 = .632$, ** $p < .01$

Model incelendiğinde sosyal yeterlik ve bilişsel esneklik arasındaki yolun (a) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = .26$, $SH = .04$, $t = 5,89$, $p < .01$, $GA = .17/.34$). Bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki yolun (b) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.31$, $SH = .03$, $t = -10,18$, $p < .01$, $GA = -.37/-.25$). Sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki yolun (c) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.23$, $SH = .03$, $t = -6,23$, $p < .01$, $GA = -.30/-.15$). Sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki dolaylı yolun da (c') anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.15$, $SH = .03$, $t = -4,23$, $p < .01$, $GA = -.22/-.08$). Analiz sonuçlarına göre olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel esneklik arasındaki yolun (d) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.23$, $SH = .02$, $t = -10,29$, $p < .01$, $GA = -.28/-.19$). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki yolun (e) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta = .25$, $SH = .01$, $t = 13,22$, $p < .01$, $GA = .21/.29$). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki dolaylı yolun (e') anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .18$, $SH = .01$, $t = 9,37$, $p < .01$, $GA = .21/.32$). Sonuç olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik ile sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Aracılık modeli sonucunda değişkenlerin sosyal kaygı varyansının %63.2'sini açıkladığı ve çalışmada ele alınan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,644) = 142,47$, $p < .01$).

Tablo 4

Aracılık Etkilerine Ait Bootstrapping Sonuçları

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan Etki				
ODK → Sosyal kaygı	.18**	.01	.219	.321
ODK → Bilişsel esneklik	-.23**	.02	-.280	-.191
Sosyal yeterlik → Sosyal kaygı	-.15**	.03	-.220	-.081
Sosyal yeterlik → Bilişsel esneklik	.26**	.04	.173	.347
Bilişsel esneklik → Sosyal kaygı	-.31**	.03	-.375	-.254
Dolaylı Etki				
ODK → Bilişsel esneklik → Sosyal kaygı	.07**	.01	.054	.097
Sosyal yeterlik → Bilişsel esneklik → Sosyal kaygı	-.08**	.01	-.122	-.046
Toplam Etki				
ODK → Sosyal kaygı	.25**	.01	.217	.293
Sosyal yeterlik → Sosyal kaygı	-.23**	.03	-.305	-.159

Not: ** $p < .01$, ODK: olumsuz değerlendirilme korkusu

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın ilk bulgusu olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğunu göstermektedir (H1). Yani olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmakta, bilişsel esneklik düzeyindeki azalma ise sosyal kaygı düzeyindeki artışa katkı sağlamaktadır. Çalışmanın bu bulgusu, olumsuz değerlendirilme korkusu seviyesindeki artmanın sosyal kaygı düzeyini artırdığı sonucuna ulaşan alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (Bayraktutan, 2014; Ben, 2017; Carleton, 2007; Çağan, 2020). Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal alanlarda ortaya çıkan bireyin başkaları tarafından eleştirileceği, küçük düşürüleceği ya da onaylanmamacasına yönelik endişesidir (Watson & Friend, 1969). Bu endişe, bireyin sosyal

ortamlarda tehdit algısını artırarak gergin hissetmesine ve olumsuz otomatik düşünceler oluşturmaya neden olarak (Eysenck & Derakshan, 2011) sosyal kaygı düzeyinin artmasına katkı sağlayabilir. Liu ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini belirlenmiştir. Wan ve diğerlerinin (2024) çalışmasında ise olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Morrison ve diğerlerinin (2024) yaptığı deneysel çalışmada ise uygulanan BDT'nin, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı ve bu azalma aracılığıyla katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin de azaldığı görülmüştür.

Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal ortamlarda kişinin tehdit algısını artırarak kaygısının yükselmesine ve işlevsel olmayan düşüncelere yönelmesine neden olabilir (Eysenck & Derakshan, 2011). Bu nedenle bireyin bilişsel kaynaklarını etkin kullanımı sınırlayabilir. Birey alternatifleri görme ve yeni davranış stratejileri geliştirmekte zorlanabilir. Bu da alternatif seçeneklerin farkında olma ve düşünce yapısını değiştirebilme becerisi olarak tanımlanan (Spiro vd., 1991) bilişsel esneklik düzeyini azaltabilir. Park ve Moghaddam (2017) tarafından yapılan çalışmada kaygının prefrontal korteksteki bilişsel esnekliğe ait nöral yapıyı bozduğu ve bireylerdeki bilişsel esneklik seviyesinin azalmasına yol açtığı belirlenmiştir. Wilson ve diğerleri'nin (2018) yaptığı çalışmada ise yüksek kaygı düzeyinin bireylerin bilişsel esnekliklerini olumsuz etkilediğini belirlenmiştir. Dikkat kontrol teorisine göre, yüksek kaygı uyaran hassasiyetini artırır. Bu nedenle yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler çevrelerindeki dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı daha hassastırlar (Eysenck & Derakshan, 2011). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin artan uyaran hassasiyetinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kaygının oluşumu ve gelişimindeki faktörler ele alınırken bilişsel esneklik alanyazında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Fazeli vd., 2015). Sosyal kaygının bilişsel modeline göre, yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin kaygılarını tetikleyen, çevresindeki insanların onların davranışlarını olumsuz yönde değerlendireceğine dair olumsuz otomatik düşünceleri vardır (Stopa & Clark, 1993). Bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin de düşüncelerini değiştiremeyerek işlevsel olmayan bilişlere takılıp kalmaları nedeniyle, düşük bilişsel esnekliğin sosyal kaygının artmasında rol oynadığı belirtilmektedir (Dağ & Gülüm, 2013). Mevcut çalışma bulguları da, bilişsel esneklik düzeyindeki azalmanın sosyal kaygı düzeyini artırdığı sonucuna ulaşan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Dağ & Gülüm, 2013; Warriner-Gallyer, 2019). Çiftçi'nin (2019) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Tolan ve Kara'nın (2023) yaptığı çalışmada ise bilişsel esnekliğin sosyal kaygının önemli bir belirleyicisi olduğu, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın ikinci bulgusu sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğunu göstermektedir (H2). Yani sosyal yeterlik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi artmakta, bilişsel esneklik düzeyindeki artış ise sosyal kaygı düzeyindeki azalmaya katkı sağlamaktadır. Çalışmanın bu bulgusu, sosyal yeterlik seviyesindeki artmanın sosyal kaygı düzeyini azalttığı sonucuna ulaşan alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (Arlt vd., 2016; Aune vd., 2021; Koerner vd., 2013). Sosyal yeterlik, bireyin kişiler arası ilişkilerinde istediği sosyal bağları kurma ve devam ettirebilme konusundaki kendi becerilerine olan inancıdır. Sosyal yeterlik seviyesinin yüksek olması, bireylerin sosyal ortamlarda kendilerine güven duymasını ve ortaya çıkabilecek sorunlarla başa çıkabilmesini kolaylaştırmaktadır (Smith & Betz, 2000). Bu nedenle sosyal yeterlik düzeyi yüksek bireylerin daha az sosyal kaygı deneyimlediği düşünülmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalarda, sosyal yeterlilik ile sosyal kaygı arasındaki ters yönlü ilişki birçok çalışmada desteklenmiştir (Aune vd., 2021; Koerner vd., 2013). Kim (2018) tarafından yapılan çalışmada, sosyal yeterlik seviyesindeki artışın bireylerdeki sosyal kaygı seviyesini azalttığı görülmüştür. Thomasson ve Psouni'nin (2010) yaptıkları çalışmada ise, sosyal yeterliğin sorun odaklı başa çıkma stratejileri aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Koerner ve diğerlerinin (2013)

yaptıkları deneysel çalışmada ise SKB tanılı bireylerin sosyal yeterliliklerine yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahalelerin sosyal yeterlilik düzeylerini artırarak sosyal kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik, bireyin mevcut koşullara göre düşünce yapısını ve duruma yönelik yaklaşım stratejilerini uyarlayabilmesi ile alternatif çözüm yolları ve seçeneklerin farkında olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Spiro vd., 1991). Sosyal yeterlik ise, bireyin kişiler arası ilişkilerinde istediği sosyal bağları kurma ve devam ettirebilme konusundaki kendi becerilerine olan inancıdır. Sosyal yeterliği yüksek bireyler, yeni sosyal ortamlara uyum sağlama ve değişen sosyal koşullara adapte olma konusunda başarılıdır (Smith & Betz, 2000). Sosyal ortamlarda yeni düşünce ve davranış stratejilerinin geliştirmesi konusundaki bu başarı, bireylerdeki bilişsel esnekliğin gelişmesini destekleyebilir. Yani sosyal yeterlik, bireyin farklı sosyal ortamlarda alternatif bakış açılarını görebilmesi ve yeni davranış stratejileri geliştirmesini destekleyerek bireylerin bilişsel esnekliklerini artırabilir. Alanyazında yapılan çalışmalar bilişsel esneklik ile çeşitli alanlardaki öz yeterlik arasında pozitif ilişki olduğunu (Özcan & Esen, 2016; Stevens, 2009) belirlenmiştir. Fathi ve diğerlerinin (2021) yaptıkları çalışmada ise sosyal yeterlik seviyesindeki artışın bilişsel esneklik seviyesini arttırdığı görülmüştür.

Çalışmada kurulan bu model sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde nasıl bir mekanizmanın işlediği hakkında fikir vermektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygının yaygın olarak görülen (Ohayon & Schatzberg, 2010) ve bireyin işlevselliğini ciddi düzeyde bozan bir durum (Goodman vd., 2019) olduğu düşünüldüğünde; sosyal kaygı ile ilişkili olan faktörlerin iyi anlaşılmasının sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle mevcut çalışma bulgularının sosyal kaygının önlenmesi ya da tedavisi esnasında bireylerde ele alınması gereken önemli alanlara işaret ettiği düşünülmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygıya yönelik müdahale programları hazırlanırken bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları, sosyal yeterlikleri ve bilişsel esneklikleri değerlendirilerek bu değişkenler üzerinde durulmasının yüksek düzeyde sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, yüksek düzeyde sosyal kaygının tedavisinde BDT temelli müdahaleler uygulanırken olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik üzerinde çalışmaları önerilebilir. Önleyici çalışmalar kapsamında ise bilişsel esneklik ve sosyal yeterlik seviyesinin artırılmasına yönelik BDT temelli psikoeğitim programlarının hazırlanmasının bireylerde sosyal kaygı gelişim riskini azaltacağı düşünüldüğünden alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına bu kapsamda çalışmalar yapmaları önerilebilir.

Kesitsel bir çalışma olarak tasarlanan mevcut araştırma ilişkisel modele dayanmaktadır. Bu nedenle araştırma bulgularından nedensel bir çıkarım yapılamamaktadır. Gelecekte bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara kesitsel araştırmanın sınırlılıklarından sıyrılarak nedensel çıkarımda bulunabilmeleri için boylamsal ya da deneysel çalışmalara yönelmeleri önerilebilir. Genellenebilirliği artırmak adına çalışmaya farklı yaş grupları dâhil edilerek örneklem genişletilebilir. SKB tanısını taşıyan bireylerin çalışmaya dâhil edilmemiş olması, SKB tanısı taşıyan ve taşımayan bireylerin karşılaştırmasını engellemiştir. SKB tanısı taşıyan kişilerin de çalışmaya dâhil edilmesi araştırma sonuçlarının daha anlaşılır olmasına zemin hazırlayabilir.

KAYNAKÇA

Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & 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>

- Akın, A., & Akkaya O. (2015). Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 204-213.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal el kitabı* (5. Baskı). (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. D. S., & Loureiro, S. R. (2013). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 16-23. <https://doi.org/10.1037/h0100961>
- Arlt, J., Yiu, A., Eneva, K., Dryman, M. T., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating behaviors*, 21, 30-32. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.008>
- Aune, T., Juul, E. M. L., Beidel, D. C., Nordahl, H. M., & Dvorak, R. D. (2021). Mitigating adolescent social anxiety symptoms: The effects of social support and social self-efficacy in findings from the Young-HUNT 3 study. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 30(3), 441-449. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01529-0>
- Bakioglu, F., & Turkum, A. S. (2017). Psychometric properties of adaptation of the social efficacy and outcome expectations scale to Turkish. *European Journal of Educational Research*, 6(2), 213-223. <https://doi.org/10.12973/eujer.6.2.213>
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*. [Uzmanlık Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Carleton, R. N., Collimore, K.C., & Asmundson G. J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*. 21(1), 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.010>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive model of social phobia. Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* (s. 69-93). Guilford Press.
- Çaçan, Ö. (2020). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.

- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 955-960. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.019>
- Fathi, A., Sobhi, A., & Hejazi, M. (2021). The role of mindfulness and social competence in predicting girls' problem solving mediated by cognitive flexibility: A causal model. *Women's Health Bulletin*, 8(4), 200-210. <https://doi.org/10.30476/whb.2021.92676.1147>
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Stikma, M. C., & Blalock, D. V. (2019). Personal strivings to understand anxiety disorders: Social anxiety as an exemplar. *Clinical Psychological Science*, 7(2), 283-301. <https://doi.org/10.1177/2167702618804778>
- Gültekin, B. K., & 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.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Haverkamp, C. J. (2017). Communication-focused therapy (CFT) for social anxiety and shyness. *The Journal of Psychiatry Psychotherapy and Communication*, 5(2), 108-113.
- Hayes, A. F. (2018) *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guildford Press.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). *Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale*. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212. <https://doi.org/10.1017/s0033291798007879>
- Kim, J. (2018). *Indirect Effect of Loneliness on Social Anxiety through Social Self-efficacy* [Doctoral dissertation, Seoul National University Graduate School].
- Koerner, N., Antony, M. M., Young, L., & McCabe, R. E. (2013). Changes in beliefs about the social competence of self and others following group cognitivebehavioral treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 256-265. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9472-5>
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Liebowitz, M. R. (1987). Socialphobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. <https://doi.org/10.1159/000414022>

- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2024). Fear of negative and positive evaluation as mediators and moderators of treatment outcome in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 104, 102874. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102874>
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>
- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.
- Park, J., & Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.06.013>
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social selfcompetence. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 283-301. <https://doi.org/10.1177/106907270000800306>
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Psychological Reports*, 93(7), 1059-1069. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertextfu random access instruction for advanced knowledge acquisition. *Educational Technology*, 31(5), 25-33.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, 371, 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. [Unpublished doctoral dissertation]. Seattle Pacific University.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 31(3), 255-267. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-O)
- Thomasson, P., & 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>
- Tolan, Ö. Ç., & KARA, B. C. (2023). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-Int J Educ Res*, 14(1), 229-244. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1195955>
- Wan, Z., Li, S., & Fang, S. (2024). The effect of negative physical self on social anxiety in college students: the bidirectional chain mediation roles of fear of negative evaluation

and regulatory emotional self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 2055-2066. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>

Warriner-Gallyer, G. (2019). *Examining the relationship between cognitive flexibility and constructs of anxiety*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Southampton, United Kingdom.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>

Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P., & Hinson, J. M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *PloS one*, 13(9), e0204694. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204694>

Wright, S. L., Wright, D. A., & Jenkins-Guarnieri, M. A. (2013). Development of the social efficacy and social outcome expectations scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46, 218-231. <https://doi.org/10.1177/0748175613484042>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

While experiencing a certain level of anxiety can contribute to the regulation of an individual's behavior (Haverkamp, 2017), intense anxiety experienced in social contexts may negatively affect one's social life. High levels of social anxiety have been shown to impair job performance, lead to physical health problems, damage interpersonal relationships, and reduce overall life satisfaction (Aderka et al., 2012). Studies have indicated that Social Anxiety Disorder (SAD) is prevalent both globally and within Turkey (Gültekin & Dereboy, 2011; Ohayon & Schatzberg, 2010). Given its high prevalence and its adverse effects on various domains of functioning, the prevention and treatment of elevated social anxiety are considered highly important.

Social efficacy relates to a person's confidence in their personal abilities and their capacity to maintain desired social relationships. (Smith & Betz, 2000). The literature indicates that increased social efficacy is associated with lower severity of social anxiety (Aune et al., 2021; Koerner et al., 2013). It highlights the importance of this situation (Koerner et al., 2013). Studies also emphasize fear of negative evaluation as a key predictor of social anxiety (Bayraktutan, 2014; Ben, 2017; Liu et al., 2020; Wan et al., 2024; Weeks et al., 2008). Cognitive flexibility emerges as a crucial factor in understanding the development of anxiety (Fazeli et al., 2015). Research has consistently shown that as levels of cognitive flexibility decrease, levels of social anxiety tend to increase (Çiftçi, 2019; Dağ & Gülüm, 2013; Warriner-Gallyer, 2019). In this context, efforts to prevent and treat high levels of social anxiety are of great significance. The current study aims to investigate the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social efficacy, fear of negative evaluation, and social anxiety.

Method

The sample consists of 648 individuals aged between 18-30, including 447 women (68.99%) and 201 men (31.01%) who voluntarily participated. In the study, the Negative Fear of Evaluation Scale, Cognitive Flexibility Scale, Social Proficiency and Social Outcomes Scale,

and Liebowitz Social Anxiety Scale were utilized. Data analysis was conducted using the IBM SPSS 22 Statistics Program. A multiple moderation analysis was conducted using Hayes' (2013) PROCESS macro version 3.4 to examine the mediating role.

Results and Discussion

The first finding supports the hypothesis (*H1*) that cognitive flexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and social anxiety. This finding is supported by studies in the literature (Bayraktutan, 2014; Ben, 2017; Carleton, 2007; Çaçan, 2020). Similarly, Wan et al. (2024) identified fear of negative evaluation as a significant predictor of social anxiety. In an experimental study conducted by Morrison et al. (2024), it was observed that CBT interventions reduced participants' fear of negative evaluation, which subsequently led to a decrease in their levels of social anxiety.

Fear of negative evaluation may increase experienced threat in social contexts, elevating anxiety levels and leading individuals to engage in dysfunctional thinking patterns (Eysenck & Derakshan, 2011). Consequently, this may limit individuals' ability to utilize their cognitive resources effectively. A study by Park and Moghaddam (2017) revealed that anxiety impairs the neural structures related to cognitive flexibility in the prefrontal cortex, resulting in decreased cognitive flexibility. Similarly, Wilson et al. (2018) found in their experimental research that high levels of anxiety negatively affected individuals' cognitive flexibility.

Cognitive flexibility has emerged in the literature as An important factor in the emergence of anxiety (Fazeli et al., 2015). Individuals with low cognitive flexibility are more likely to become fixated on dysfunctional thoughts due to their inability to shift cognitive perspectives, thereby contributing to elevated social anxiety (Dağ & Gülüm, 2013). The findings of this study are consistent with previous research (Dağ & Gülüm, 2013; Warriner-Gallyer, 2019). Similarly, a study by Tolan and Kara (2023) found that cognitive flexibility was A key determinant of social anxiety with higher cognitive flexibility linked to lower levels of social anxiety.

The second finding of the study supports the hypothesis (*H2*) that cognitive flexibility mediates the relationship between social efficacy and social anxiety. This result is in line with prior research indicating that increased levels of social efficacy are associated with reduced social anxiety (Arlt et al., 2016; Aune et al., 2021; Koerner et al., 2013). Kim (2018) identified that higher levels of social efficacy were linked to lower levels of social anxiety. Thomasson and Psouni (2010) identified that social efficacy predicted social anxiety through both dysfunctional and problem-focused coping strategies. In an experimental study, Koerner et al. (2013) found that CBT-based interventions targeting social efficacy in persons diagnosed with SAD increased social efficacy levels and reduced social anxiety. Individuals with high levels of social efficacy are more successful at adapting to new social environments and adjusting to changing social conditions (Smith & Betz, 2000). This adaptive success in developing new cognitive and behavioral strategies in social contexts may in turn foster greater cognitive flexibility. Studies in the literature have reported positive associations between cognitive flexibility and various domains of self-efficacy (Özcan & Esen, 2016; Stevens, 2009). Furthermore, Fathi et al. (2021) found that increased social efficacy was associated with higher levels of cognitive flexibility.

The model established in this study offers insights into the mechanisms involved in the onset and maintenance of social anxiety. Given that social anxiety is a highly prevalent condition (Ohayon & Schatzberg, 2010) and one that significantly impairs individual functioning (Goodman et al., 2019), understanding the related factors is crucial for prevention and treatment. From this perspective, the findings of the current study highlight key areas that should be considered when addressing social anxiety. It is suggested that intervention programs aimed at individuals with high levels of social anxiety assess and target fear of negative

evaluation, social efficacy, and cognitive flexibility. Accordingly, it is recommended that mental health professionals incorporate work on fear of negative evaluation and social efficacy when implementing CBT-based interventions for individuals experiencing high levels of social anxiety.