



ÖZ ŞEFKATİN SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACILIK ROLÜ

The Mediating Role of Cognitive Distortions in The Relationship of Self-Compassion with Social Anxiety Disorder Symptoms

Duygu YÜCEL¹ 

Mustafa Batuhan KURTOĞLU² 

¹İnönü Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Malatya

²Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Gaziantep

Geliş Tarihi / Received: 26.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 29.09.2023

ÖZ

Bu çalışmada, öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel desenle gerçekleştirilen bu çalışmada 190 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların % 80'i kadın, %20'si erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-47 arasında değişmekte olup, ortalaması 20.72 (± 3.2)'dir. Çalışmada katılımcılara kişisel bilgi formu, öz şefkat ölçeği, bilişsel çarpıtmalar ölçeği ve Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinden oluşan öz bildirim ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına ilişkin verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Demografik verilere ilişkin bilgileri elde ederken betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Öz şefkat ve sosyal kaygı bozukluğu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünü inceleyebilmek amacıyla Process V4.2 uzantısı (Model 4) kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için de korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz şefkat sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin sosyal kaygı ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü olduğu da görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Bilişsel çarpıtmalar, Öz şefkat, Sosyal kaygı.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the mediating role of cognitive distortions in the relationship between self-compassion and social anxiety symptoms. In this study, which was carried out with the correlational design, which is one of the quantitative research methods, 190 participants were reached. 80% of the participants are female and 20% are male. The age range of the participants varies between 18-47, with an average of 20.72 (± 3.2). Self-report scales consisting of a personal information form, self-compassion scale, cognitive distortions scale, and Liebowitz social anxiety scale were applied to the participants in the study. The analysis of the data regarding the research findings was carried out using the SPSS 22 package program. Descriptive statistics were used to obtain information on demographic data. Regression analysis was performed using the Process V4.2 extension (Model 4) to examine the mediating role of cognitive distortions in the relationship between self-compassion and social anxiety disorder. Correlation analysis was also performed to examine the relationship between variables. According to the findings, it was found that there is a positive and significant relationship between the variables of self-compassion, social anxiety, and cognitive distortions. In addition, it has been observed that cognitive distortions have a mediating role in the relationship between self-compassion and social anxiety.

Keywords: Cognitive distortions, Self-compassion, Social anxiety.

GİRİŞ

Öz-şefkat, bireyin yetersizlik, başarısızlık gibi durumlarda kendisine karşı yargılayıcı bir tavır sergilemeden kibar ve anlayışlı davranması, olumsuz yaşam olaylarını da hayatın içinde doğal bir süreç olarak görebilmesi ve acı ve sıkıntıya sebep olan duygularına karşı farkındalık sahibi olmasıdır (Neff, 2003). Neff'e göre bireyler acı ve ızdıraba sebep olabilecek bir yaşam olayı deneyimlediklerinde öz-şefkatin *öz nezaket*, *ortak insanlık hali* ve *farkındalık* olarak ifade edilen üç temel bileşeni ortaya çıkmaktadır (Germer ve Neff, 2019). *Öz nezaket* ile birey kendisiyle ilgili eksikleri fark ettiğinde acımasızca eleştirmek yerine destekleyici olur. *Ortak insanlık hali*, tüm insanların hataları, kusurları olabileceğinin bilincinde olmaktır. Gerçekliğe açık olarak, tüm duygu ve düşüncelere direnç göstermeden kabul etmek de *farkındalık* olarak açıklanabilir. Bu üç temel bileşen kavramsal olarak birbirlerinden ayrılırlar da birbirleriyle bağlantılı halinde olan bir sistemde çalışmaktadır (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Öz şefkatin bireyin bilgiyi işleme sürecinde etkili bir unsur olabileceği düşünülmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, düşük öz şefkat düzeyine sahip bireyler olumsuz bir durum deneyimlediğinde 'hepsi benim yüzümden', 'ben hatalıyım', 'beceriksizim' gibi kendisine yönelik eleştirel ve suçlayıcı bilişsel çarpıtmalar içeren olumsuz otomatik düşüncelere sahip olabilmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020). Olumsuz bir yaşam deneyiminde yüksek öz-şefkat tampon görevi görerek, olumsuz durum karşısında bireyin olumlu duygular geliştirmesine aracılık edebilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). Öz şefkatin sağlıklı ilgili yaşam kalitesi üzerinde koruyucu bir rolü olduğu da yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Brooks vd., 2022; Maheux ve Price, 2016; Rabon vd., 2019).

Bireylerin öz şefkat düzeyleri düşük olduğunda ise kendilerine yönelik olumsuz inanç ve değerlendirmeleri neticesinde ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Öz şefkatin birçok ruhsal sorunla ilişkisinin olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Karaoğlu ve Erzi, 2019; Neff vd., 2007; Raes, 2011). Düşük öz şefkat düzeyine sahip bireylerin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeleri sosyal kaygı bozukluğu ile de ilişkilidir (Kurtoğlu, 2019). Sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında bireylerin olumsuz değerlendirmelerini içeren bilişsel çarpıtmalarının etkili olduğu yine yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Bulut, Uğuz, Kutlu ve Akman, 2020; Cook, Meyer ve Knowles, 2019; Kuru vd., 2018; Öztürk ve Ay, 2020).

Sosyal kaygı bozukluğu, psikiyatrik bozukluklar içerisinde en sıklıkla rastlanan ilk dört psikiyatrik bozukluk arasında yer almaktadır (Kaplan ve Sadock, 2016). Epidemiyolojik araştırmalar, SKB' nin yaşam boyu yaygınlığını sırasıyla %2.8–13.0 olarak tahmin etmektedir. SKB, genellikle 13 ile 15 yaşları arasında değişen bir başlangıç yaşına sahiptir ve genellikle

kroniktir (Ertan, 2008). Yapılan araştırmalara göre, 25 yaşından daha sonra sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkması çok nadir olarak görülmektedir (Schneier vd., 1992). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerde diğer kaygı bozuklukları, depresif bozukluk, alkol, ilaç, madde kötüye kullanımı ile birlikte görülebilmektedir (Gökalp vd., 2001; Lépine ve Lellouch, 1993). Ayrıca, bozukluğu olan bireylerin %90'ından fazlası okulu bırakma, işte üretkenliğin azalması, ve yaşam kalitesinin azalması gibi problemler bildirmektedir (Leichsenring ve Leweke, 2017; Patel vd., 2002; Wittchen vd., 2000). Sosyal durumlar ve etkileşimlerden korkmaları nedeniyle SKB' li bireyler bir sağlık uzmanına danışmak konusunda son derece tereddüt yaşadığı için belirgin bozukluğa rağmen çok az insan tedavi görmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Tedavi almakta olan bireyler ise ya tek başına psikoterapi (örneğin bir psikolojik tedavi diğerine karşı) ya da kombinasyon halinde farmakoterapi ile kombine psikoterapi şeklinde değerlendirilmiştir (Koszycki vd., 2007; Stein ve Vythilingum, 2007).

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin yardım arama davranışına sık başvurmaması göz önüne alındığında bu çalışma kapsamında toplumda sıklıkla rastlanılan sosyal kaygı bozukluğu hakkında koruyucu ve önleyici çalışmalar geliştirilmesine katkı sağlanması beklenmektedir. Ayrıca katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü hakkında bilgi sağlanarak klinisyenlere sosyal fobinin tanı ve formülasyonu açısından da katkı sağlanması beklenmektedir.

Bu çalışmada öz şefkat düzeyinin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün test edilmesi hedeflenmiştir. Genel amaç doğrultusunda planlanan model ve araştırma soruları aşağıda verilmiştir:



Şekil 1. Bilişsel Çarpıtmaların Katılımcıların Öz Şefkat Düzeyi ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

- Araştırmada kullanılan değişkenler arasında bir ilişki var mıdır?
- Bilişsel çarpıtmaların katılımcıların öz şefkat düzeyi ve sosyal kaygı belirtileri düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık etkisi var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların, demografik bilgilerinin yanı sıra, psikiyatrik tanı durumu, psikiyatri ilacı kullanma durumu, herhangi bir psikoterapi programına katılıp katılmadığına ilişkin bilgilerin belirlenebilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bir bilgi formudur.

Öz Şefkat Ölçeği

Katılımcıların öz şefkat düzeylerinin ölçebilmek amacıyla orijinali Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. 26 madde ve altı alt boyuttan (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilincinde olma, izolasyon, farkındalık, aşırı özdeşleşme) oluşan ölçek beşli Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz şefkat düzeyinin yükselmesiyle açıklanabilir. Bütün ölçek için güvenirlik korelasyonu .94 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda ölçeğin toplam puan Cronbach alfa katsayısı .93, alt boyutlarının Cronbach alfa katsayılarının ise .72 ve .85 arasında değiştiği belirtilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ardanıç (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekte katılımcılar tarafından rahatlıkla anlaşılacak 10 bilişsel hatayı ifade eden küçük hikâyeler bulunmaktadır. Katılımcılardan bu küçük hikâyeleri okuduktan sonra yedili Likert tipi (1 “Asla” ve 7 “Her zaman”) değerlendirme yapmaları istenmektedir. Ölçeğin iç geçerliği .91 olarak belirlenmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her madde, bilişsel çarpıtmaları kişiler arası (sosyal) ve başarı olmak üzere değerlendirmeye yönelik yapılandırılmıştır (Ardanıç,2017). Ölçekten alınan yüksek puanlar bilişsel çarpıtmaların yüksekliğiyle açıklanabilir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasının güvenirlik geçerlik çalışması, Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. 48 maddeden oluşan ölçeğin ilk 24 maddesi sosyal kaygı, diğer 24 maddesi ise sosyal kaçınmayı değerlendirmektedir. Dörtlü Likert tipi olan (0 = yok ile 3 = şiddetli) ölçek maddelerinden alınabilecek puan 0-144 arasında değişmekte olup alınan puanın artması belirtilerin şiddetlendiği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı için kesme puan 48,sosyal kaygı tanısı için 26 ve sosyal kaçınma tanısı için kesme puan 20 olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri düzeyi ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünü incelemektir. İki ve daha fazla değişken arasındaki etkileşimi bağlantıyı ilişkiyi test etmeye yönelik yapılan araştırmalara korelasyonel araştırma denir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu amaç doğrultusunda yapılan bu araştırma da, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desende gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcıları 18 yaş üzeri herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ve herhangi bir psikiyatrik tedaviye devam etmeyen ve başka herhangi bir aktif psikopatolojisi olmayan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya dâhil edilen katılımcılara (n=190)* katılmaya istekli olan bireyler aracılığıyla uygun örnekleme tekniği ile ulaşılmıştır. Katılımcıların % 80'i kadın, %20'si erkektir. Katılımcıların yaş Aralığı 18-47 arasında değişmekte olup, ortalaması 20.72 (+.32)'dir.

İşlem

Çalışma öncesinde Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli onay (05.01.2023 tarih ve 28471 sayılı yazı) alınmıştır. Bu çalışmanın dışlama kriterleri psikiyatrik bir tedavi görüyor olmak olarak belirlenmiştir. Verilerin toplanması 2023 Ocak ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ilk etapta katılımcı bilgilendirme ve onam formu verilmiş, çalışma hakkında bilgilendirip çalışmaya katılmaya onamları alındıktan sonra, Kişisel Bilgi Formu, öz şefkat ölçeği, bilişsel çarpıtmalar ölçeği, Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinden oluşan öz bildirim ölçekleri uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma bulgularına ilişkin verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Demografik verilere ilişkin bilgileri elde ederken betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünü inceleyebilmek amacıyla Process V4.2 (Hayess, 2013) uzantısı (Model 4) kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizini gerçekleştirebilmek için her bir değişken için ayrı ayrı gerekli varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiş, normal dağılım bilgisi

* Katılımcı sayısı G*power'da $\alpha=0.05$ hata payı, $1-\beta=0.80$ (power), $f^2=0.02$ etki büyüklüğü ve iki bağımsız değişken kriterlerine göre hesaplanarak 191 olarak bulunmuştur.

çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir (Kim, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için de korelasyon analizi yapılmıştır (Büyüköztürk, 2018).

BULGULAR

Değişkenler arasındaki ilişki Tablo 1’de verilmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde öz şefkatin zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç biçiminde ve –malı, -meli biçiminde düşünme ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz şefkatin diğer değişkenlerle ise düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtmalar toplam puanının ise sosyal kaygı toplam puanı ($r=.36$, $p<.01$) ve sosyal kaygı boyutuyla ($r=.37$, $p<.01$) orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Sosyal kaygı bozukluğu toplam puanı ve sosyal kaygı boyutu tüm değişkenlerle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Kaçınma boyutu ise genel olarak değişkenlerle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstermesine karşın sadece öz şefkat ve bilişsel çarpıtma toplam puan ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur.

Tablo 1.Değişkenler Arasındaki Korelasyon

	2	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10	3	3.1	3.2
1.Özşefkat	.20**	.14	.11	.08	.22**	.14*	.17*	.21**	.16*	.12	.18*	.18*	.17*	.14
2.Bilişsel çarpıtma toplam		.64**	.77**	.72**	.86**	.85**	.80**	.78**	.82**	.70**	.75**	.36**	.37**	.34
2.1 Zihin okuma			.58**	.39**	.55**	.51**	.44**	.41**	.46**	.32**	.32**	.23**	.25**	.25**
2.2 Felaketleştirme				.58**	.65**	.67**	.54**	.49**	.54**	.41**	.45**	.23**	.26**	.24**
2.3 Ya hep ya hiç					.58**	.57**	.45**	.51**	.51**	.45**	.52**	.23**	.23**	.19**
2.4 Duygudan sonuca varma						.75**	.62**	.64**	.68**	.53**	.61**	.28**	.33**	.34**
2.5 Etiketleme							.60**	.60**	.74**	.53**	.58**	.38**	.41**	.38**
2.6 Zihinsel filtreleme								.62**	.70**	.58**	.56**	.26**	.24**	.19*
2.7 Aşırı genelleme									.57**	.55**	.61**	.32**	.31**	.30**
2.8 Kişiselleştirme										.52**	.60**	.36**	.35**	.30**
2.9 –Malı,-meli düşünme											.55**	.27**	.21**	.16**
2.10 olumluyu azımsama												.24**	.25**	.22**
3.Sosyal kaygı bozukluğu													.94**	.94**
3.1 Sosyal Kaygı														
3.2 Sosyal Kaçınma														.77**

Not: Pearson korelasyon analizi sonuçları rapor edilmiştir. *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Bilişsel Çarpıtmaların aracılık rolüne ilişkin Process V4.2 (Hayess, 2013) uzantısı (Model 4) kullanılarak yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş regresyon katsayıları Şekil 2. üzerinde gösterilmiştir. Şekil 2’de yer alan bulgular incelendiğinde öz şefkatin, bilişsel çarpıtmalar üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta = .20$, $F(1,188)=7.69$, $p<.05$). Öz şefkatin, sosyal kaygı ($\beta=.17$, $p<.01$) üzerinde de pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtmaların ise sosyal kaygı üzerinde orta düzeyde bir etki ($\beta=.34$, $p<.01$) gösterdiği gözlenmiştir.



Şekil 2. Bilişsel çarpıtmaların katılımcıların öz şefkat düzeyi ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü

Not: Değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi için standardize edilmiş regresyon katsayıları kullanılmıştır.

**= $p<0.01$.

Bilişsel çarpıtmaların ve öz şefkatin birlikte sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında ($\beta = .14$, $F(2,187)=15.65$, $p<.001$) modelin anlamlı olduğu söylenebilir.

Araştırma sorusunda yer alan bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisine ilişkin Tablo 2’de yer alan veriler incelendiğinde; dolaylı etki güven aralığının pozitif olması göz önüne alındığında düzeltilmiş %95 güven aralığına göre dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta= 0.09$, $SE= 0.09$, $95\% CI= (0.02, 0.17)$). Düzeltilmiş güven aralığı da sıfırdan büyük olarak gözlenmiş olup bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisinin olduğu görülmektedir (Hayes,2013). Bilişsel çarpıtmaların ($r = .17$, $p<.01$) toplam etkinin %17’sini açıkladığı söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 2. Öz şefkat ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Rolü

	β Katsayısı	SE	Düzeltilmiş %95 Güven Aralığı	
			Alt Düzey	Üst Düzey
<i>Öz şefkat ve Sosyal Kaygı</i>				
Toplam Etki	.22*	.09	.04	.40
Dolaylı Etki ^a	.09	.09	.02	.17
Doğrudan Etki	.14	.04	-.04	.31
Etki Büyüklüğü (r)	.17*			

Not: a 5000 örneklem dikkate alınarak düzeltilmiş güven aralığı. Anlamlılık değerleri * $p<0.05$; ** $p<0.01$;

*** $p<0.001$ olarak değerlendirildi.

TARTIŞMA

Bu çalışmada öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda öz şefkat, sosyal kaygı belirtileri ve bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öz şefkatin bilişsel çarpıtmaların toplam puanının yanı sıra bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından olan duygudan sonuca varma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve duyguyu yok sayma bilişsel çarpıtmalarıyla da düşük düzey anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Değişkenler arasındaki ilişkilerde öz şefkatin negatif etkisinin olması beklenirken düşük düzey de olsa pozitif ilişkili bulunması beklenen bir durum değildir. Literatürdeki bulgularda da çoğunlukla öz şefkatin sosyal kaygı (Bayramoğlu, 2011; Pauley ve McPherson, 2010; Stefan ve Cheie, 2022) ya da bilişsel çarpıtmalarla (Daneshvar, Shafiei ve Basharpour, 2022; Eftekhari Afzali ve Izadi, 2021) negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz şefkatin sosyal kaygı belirtileri ve bilişsel çarpıtmalarla negatif ilişkili bulunmaması katılımcıların klinik olmayan örneklerden oluşmasıyla da açıklanabilir. Örneğin, katılımcıların sosyal kaygı belirti ortalamalarının ($M=24.21$) düşük olması bu durumu açıklarken göz önünde bulundurulabilir. Katılımcıların öz şefkat düzeyi ortalamaları ($M=70.79$) da yine ortalamanın üzerinde bir puan aralığında gözlenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların öz şefkat düzeylerinin düşük olmadığı ve sosyal kaygı belirti ortalamalarının da yüksek olmadığı yorumu yapılabilir. Bireylerin olumsuz bir yaşam deneyiminde yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olması adeta bir tampon görevi görerek, olumsuz durum karşısında bireyin olumlu duygular geliştirmesine aracılık edebilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). Öz şefkatin sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde koruyucu bir rolü olduğu da yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Brooks vd., 2022; Maheux ve Price, 2016; Rabon vd., 2019). Literatürde de düşük öz şefkat düzeyi psikiyatrik semptomlarla ilişkili olarak gösterilmektedir (Altay, 2022; Karaoğlu ve Seda, 2019; Raes, 2011; Uzbaş Uğur, 2021).

Sosyal kaygı belirtileri değişkeninin diğer değişkenlerle ilişkisinde ise sosyal kaygı belirtilerinin bilişsel çarpıtmaların tüm alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilmesi beklenen durumu destekleyen bu bulgu literatür tarafından da desteklenmektedir (Öztürk ve Ay, 2020; Bulut, Uğuz, Kutlu ve Akman, 2020; Wong ve Moulds, 2009). Bilişsel çarpıtmalar arttıkça sosyal kaygı belirtilerinin de artmasının beklendiği söylenebilir. Sosyal kaygı belirtilerinin en yüksek ilişkili olduğu bilişsel

çarpıtmanın kişiselleştirme ve etiketleme olduğu göz önüne alındığında sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek kişilerin kendilerine yönelik olumsuz inançlarıyla uyumlu olduğu söylenebilir. Sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek olan bireyler, yabancı ortamda performans sergilemeleri gerektiğinde, beceriksizim, rezil olacağım, kızaracağım, terleyeceğim gibi işlevsel olmayan düşüncelere maruz kalarak kaygı düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2008).

Bilişsel çarpıtmaların öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde aracılık rolünün olduğunun bulunması da araştırmada beklenen sonucu destekler niteliktedir. Bireylerdeki çarpıtılmış düşünceler işlevsel olmayan bir bilişsel yapının oluşmasına sebep olarak öz şefkat düzeyinin düşmesinde etkili olabilmektedir. Düşük öz şefkat düzeyine sahip bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri de olumsuz olmakta ve bu durum da sosyal kaygı bozukluğu ile de ilişkili olarak söylenebilir (Kurtoğlu, 2019). Sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında bireylerin olumsuz değerlendirmelerini içeren bilişsel çarpıtmalarının etkili olduğu yine yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Bulut, Uğuz, Kutlu ve Akman, 2020; Cook, Meyer ve Knowles, 2019; Kuru vd., 2018; Özden, 2021; Öztürk ve Ay, 2020).

Sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek olan kişilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olacağı, bilişsel çarpıtmaların öz şefkati olumsuz etkileyerek kişinin sosyal kaygı belirti düzeyinin yükselmesine etki edeceği bu çalışmada beklenen bir sonuç olmakla birlikte bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün olması bu beklentiyi destekleyen bir bulgudur ancak öz şefkatin sosyal kaygı belirtileri, bilişsel çarpıtmalarla düşük düzey de olsa pozitif ilişkili bulunması beklenen bir durum değildir. Her ne kadar bu ilişkinin anlamlılık düzeyi çok düşük olarak görülse de bu bulgunun elde edilmesinde klinik olmayan örnekleme çalışmanın yapılmış olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Sonraki çalışmalarda benzer çalışmanın sosyal kaygı bozukluğuna yönelik psikiyatrik tanı almış klinik örneklemelerde tekrarlanmasının bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisini ve öz şefkat ile sosyal kaygı düzeyi ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye katkı sunabileceği beklenilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ardanış, P. (2017). Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci* 17(3):327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/belowband>.
- Bayramoğlu, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Brooks, B. D., Kaniuka, A. R., Rabon, J. K., Sirois, F. M. ve Hirsch, J. K. (2022). Social support and subjective health in fibromyalgia: self-compassion as a mediator. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 1-9.
- Bulut, Ç. V., Şükrü, Uğuz., Kutlu, M. O. ve Akman, P. (2020). İlk ergenlik dönemindeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ve sosyal fobi belirti düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1009-1024.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atf İndeksi*, 001-214.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). Korelasyonel araştırmalar. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 22, 184-189.
- Cook, S. I., Meyer, D. ve Knowles, S. R. (2019). Relationships between psychoevolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety symptoms: A preliminary structural equation model. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 92-99.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A. ve Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322.
- Daneshvar, S., Shafiei, M. ve Basharpour, S. (2022). Compassion-focused therapy: Proof of concept trial on suicidal ideation and cognitive distortions in female survivors of intimate partner violence with PTSD. *Journal of interpersonal violence*, 37(11-12), NP9613-NP9634.
- Eftekhar Afzali, A. R. ve Izadi, F. (2021). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on self-compassion, alexithymia and cognitive distortion of students experiencing love failure. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 11(2), 61-72.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisi. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 62:25-30. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Germer, C. ve Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357-367). Routledge
- Gökalp, P.G., Tükel, R., Solmaz, D. ve Demir, T. (2001). Clinical features and co-morbidity of social phobics in Turkey. *European Psychiatry*, 16(2): 115-121. doi:10.1016/s0924-9338(01)00548-x
- Hayes, A. F. (2013), Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis, The Guilford Press, New York, NY.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Koszycki, D., Bengler, M., Shlik, J. ve Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behav Res Ther* 45(10):2518–2526. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.011>

- Kurtoğlu, M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. Doktora tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kurtoğlu, M. ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G. ve Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104.
- Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2017) Social anxiety disorder. *N Engl J Med* 376(23):2255–2264. [https:// doi. org/ 10. 1056/ NEJMc p1614 701](https://doi.org/10.1056/NEJMc p1614 701)
- Lépine, J. P. ve Lellouch, J. (1995). Classification and epidemiology of social phobia. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244(6), 290-296. doi:10.1007/BF02190406
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. modern problems in pharmacopsychiatry, *Journal of Clinical Psychology*, 2, 141–173. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Maheux, A. ve Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.051>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Özden, Ö. (2021). Sanal gerçeklikle maruz bırakma terapisinin sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi.
- Öztürk, Ş. B., & Ay, İ. (2020). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 234-241.
- Patel, A., Knapp, M., Henderson, J. ve Baldwin, D. (2002) The economic consequences of social phobia. *J Affect Disord* 68(2–3), 221–233. [https:// doi. org/ 10. 1016/ s0165- 0327\(00\) 00323-2](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00323-2).
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Rabon, J. K., Hirsch, J. K., Kaniuka, A. R., Sirois, F., Brooks, B. D. ve Nef, K. (2019). Self-compassion and suicide risk in veterans: When the going gets tough, do the tough benefit more from self-compassion? *Mindfulness*, 10, 2544–2554. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01221-8>.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282-288. doi:10.1001/archpsyc.1992.01820040034004
- Soykan, C., Ozguven, H. D. ve Gencoz, T. (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychol Rep.*, 93, 1059-1069.
- Stein, D. J. ve Vythilingum, B. (2007). Social anxiety disorder: psychobiological and evolutionary underpinnings. *CNS Spectr* 12(11), 806–809. [https:// doi. org/ 10. 1017/ s1092 85290 00155 34](https://doi.org/10.1017/s109285290015534).

-
- Stefan, C. A. ve Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222.
- Uzbaş Uğur, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N. ve Liebowitz M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. *Eur Psychiatry* 15(1), 46–58. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(00\)00211-x](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(00)00211-x)
- Wong, Q. J. ve Moulds, M. L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 47(10), 861-867.