

Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Kendilik Algısının Aracı Rolü

Merve ER¹

Araştırma Makalesi

Özet

Bu araştırmanın amacı, sosyal hayatta önemli işlev kayıplarına neden olabilen sosyal kaygının bilinçli farkındalık ile ilişkisinde kendilik algısı ve duygu düzenlemenin aracı rollerini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği-Kısa Formu" kullanılmıştır. Araştırmaya ait veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla elde edilmiş olup araştırmaya 153 kadın ve 49 erkek olmak üzere toplam 202 kişi katılmıştır.

Hipotezleri sınamak amacıyla öncelikle değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini belirten korelasyon analizi, daha sonra regresyon analizleri ve aracılık analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalık puanları arttıkça duygu düzenleme ve kendilik algısı puanlarının da arttığı; sosyal kaygı puanlarının ise azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide kendilik algısı ve duygu düzenlemenin aracı değişken rolü saptanmıştır. Aracı değişkenler modele eklendiğinde bilinçli farkındalığın sosyal kaygı üzerindeki anlamlılığını kaybetmiş olması tam aracılık etkisini göstermesi açısından önemli bir bulgudur.

Bu sonuca göre, bilinçli farkındalığın duygu düzenlemeyi kolaylaştırması ve kendilik algısının olumlu yönde olmasına hizmet etmesi yoluyla sosyal kaygıyı azalttığı yorumuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı kişinin kendine dair algısı ve etkili şekilde duygu düzenleyebilmesi ile ilişkili bir bozukluk olduğundan sonuçlar oldukça dikkate değer bulunmuştur. Son olarak araştırmada öne sürülen hipotezler mevcut literatür dikkate alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme, Kendilik Algısı

The Mediating Role of Emotion Regulation and Self-Perception in the Relationship Between Mindfulness and Social Anxiety

Abstract

The purpose of this study is to investigate the mediating roles of self-perception and emotion regulation in the relationship between social anxiety, which can cause significant functional losses in social life, and conscious awareness.

For this purpose, "Liebowitz Social Anxiety Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Social Comparison Scale and Emotion Regulation Scale-Short Form" were used. The data for the research was obtained through online surveys and a total of 202 people, 153 women and 49 men, participated in the research.

In order to test the hypotheses, first correlation analysis, which indicates the relationship of the variables with each other, and then regression analysis and mediation analysis were applied. The results showed that as mindfulness scores increased, emotion regulation and self-perception scores increased; but social anxiety scores decreased. In addition, the role of self-perception and emotion regulation as mediating variables in the relationship between mindfulness and social anxiety was determined. Upon the mediator variables being added to the model, the fact that mindfulness lost its significance on social anxiety is an important finding in terms of showing its total mediation effect.

According to this result, it was concluded that mindfulness reduces social anxiety by facilitating emotional regulation

¹ Klinik Psikolog/Doktora adayı (PhD Candidate), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Klinik Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi, psk.merveer@gmail.com

and helping to improve self-perception. Since social anxiety is a disorder related to a person's perception of herself/himself and her/his ability to effectively regulate emotions, the results were found to be quite remarkable. Finally, the hypotheses put forward in the research were discussed taking into account the existing literature.

Keywords: Social Anxiety, Mindfulness, Emotion Regulation, Self-perception.

1. Giriş

İnsan hayatını önemli ölçüde sekteye uğratan ve işlevsellik kaybına yol açan kaygı bozukluklarından biri de sosyal kaygıdır. Tedavi edilmediğinde uzun yıllar sürebilmekte (Wang ve ark., 2005), aynı zamanda kişiye yaşattığı zorluklar nedeniyle depresyon gibi başka psikiyatrik bozukluklara da yol açabilmektedir (Lecrubier ve Weiller, 1997). Toplumsal zorluklar sonucu hayat kalitesini düşüren bu kaygı bozukluğunun iyileştirilmesi noktasında çeşitli terapi yöntemleri mevcut olmakla birlikte, günümüzde oldukça yaygın hale gelen 'bilinçli farkındalık' uygulamalarının da bu amaca hizmet edip etmediği, ediyor ise bunu hangi yollarla sağladığının araştırılması hedeflenmiştir. Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sosyal kaygı ilişkisi üzerine çalışmaların mevcut olduğu görülmüş, ancak kendilik algısının da eklenmiş olduğu bir aracılık modeline rastlanmamıştır.

'Sosyal fobi' olarak da bilinen sosyal kaygı, kişinin başka insanların gözü önünde herhangi bir performans göstermekten korku duymasidir (Marks ve Gelder, 1966). Diğer insanların bulunduğu ortamlarda bir görevi yerine getirme, telefonda konuşma, yemek yeme, umumi tuvaletleri kullanma ve hakkını arama gibi durumlar sosyal fobiye sahip olan kişiler için oldukça zor olabilmektedir (Holt ve ark., 1992). Bu gibi sosyal durumlardaki tehlike, kişinin algıladığı korku ile orantısız olduğunda sosyal kaygıdan bahsedilmektedir (APA, 2013).

Clark ve Wells (1995) ortaya koydukları bilişsel modelde sosyal kaygının sebebini kişinin diğer insanların gözünde olumlu izlenim bırakmak istemesine rağmen bunun için gerekli olan becerilerden yoksun olduğuna inanması ve kendini yetersiz olarak algılaması şeklinde belirtmişlerdir. Bunun sonucunda sosyal bir ortamda kişi diğer insanların gözünden kendini bir 'sosyal nesne' olarak incelemekte ve dikkatini kendine odaklayarak sürekli olarak nasıl davrandığına dair bir gözlem içinde olmaktadır. Bu durum kaygıyı artırarak sosyal ipuçlarını kaçırmaya ve becerikli bir şekilde davranamamasına; dolayısıyla insanlardan beklediği olumlu tepkileri görememesine yol açmaktadır. Benzer şekilde Leary'nin (2001) kendini sunma yaklaşımına göre sosyal kaygıya sahip kişiler diğer insanlarda iyi bir izlenim bırakmak istemekte, fakat bunu gerçekleştirebileceklerine dair duydukları şüphe sosyal ortamlarda endişelenmelerine neden olmaktadır. İyi bir izlenim bırakabilmek amacıyla kişi sosyal ortamlarda ne şekilde davrandığına çok dikkat ettiğinden kaygısı da o ölçüde artmaktadır.

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının kökeni bilinçlilik ve dikkate önem veren, derin düşünmeye dayalı geleneklere dayanmaktadır. Kelime anlamı kısaca 'süregiden durumlar hakkındaki bilinçlilik hali' şeklindedir. Kişinin bilinçli farkındalığı deneyimlemesi, sahip olduğu düşünce ve hislerle kendini özdeşleştirmek ve otomatikleşmiş olan kontrolsüz tepkiler vermek yerine; tüm bu deneyimlerin tarafsız bir gözlemcisi konumunda olarak bilinçli bir zihin durumunda bulunması anlamına gelmektedir. Bu aynı zamanda kişinin 'şimdi ve burada' kalmasına yardımcı olmaktadır. Birçok araştırmacı bilinçli farkındalığın bu yönüyle kişinin refahını artırmadaki katkısına dikkat çekmektedir (Braizer, 1995; Martin, 1997; Ryan ve Deci, 2000; Brown ve Ryan, 2003; Bishop ve ark., 2004).

Farkındalık temelli müdahaleler esasında meditasyon uygulamalarına dayansa da bilinçli farkındalık deneyimi bir kez öğrenildikten sonra meditasyon haricinde de dikkatin düzenlenmesi mümkün olabilmektedir. Bu sayede bilinçli farkındalık özellikle çeşitli duygusal tepkilere neden olan durumlarda kişinin ustalıkla davranabilmesine yardımcı olmaktadır. (Bishop ve ark., 2004). Bununla birlikte çarpıtılmış bir değerlendirme yapılmaksızın dikkati mevcut ana odaklama becerisini geliştirme konusunda oldukça fayda sağlayan Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı (Kabat-Zinn, 1990) gibi müdahalelerin kaygı, stres ve depresyon gibi sorunların semptomlarını azaltmada oldukça etkili olduğu ortaya konulmuştur (Bishop, 2002).

Duyguların ortaya çıkışı ani ve istemsiz olabildiğinden, duygularla baş etmenin güç olduğuna dair yaygın bir inanç söz konusudur. Duygu düzenleme, kişinin hangi duygulara sahip olduğu ve bu duyguları ne şekilde ifade ettiği ile ilgilidir. Duyguların ortaya çıktığı belirli çevresel durumlar ve duyguyu tetikleyen faktörlerin farkındalığıyla kişinin yeniden değerlendirmede bulunması ya da herhangi bir duygu ortaya çıktıktan sonraki davranışsal tepki eğilimlerini düzenlemesi şeklinde farklı türleri bulunmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Aynı zamanda düzenleme süreci ortaya çıkmış olan bir duyguyu sona erdirmek, gizlemek veya güçlendirmeyi içerebildiği gibi istenen bir duyguyu aktive edebilmeyi de kapsamaktadır (Cicheti ve ark., 1995).

Duygu düzenlemenin zihinsel ve bedensel sağlığın sürdürülmesindeki katkılarının yanı sıra (Gross, 1998) kişinin sosyal hayatındaki önemi de oldukça fazladır. Örneğin toplum içinde olumsuz duyguların söz konusu olduğu durumlarda, duygu düzenleme sayesinde durumu yeniden değerlendirilerek duygunun olumsuz biçimde davranışsal

dışavurumunun engellenmesi daha kolay hale gelmektedir (Gross, 2003). Bu bakımdan Duygu düzenleme, duyguların zararlı düzeylere ulaşmasını ve uyumsuz davranışları engelleme açısından çok önemlidir (Cicheti ve ark., 1995).

Kendilik algısı kavramı, kişinin kendi hayat deneyimlerinin yanı sıra diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışlarını algılayışından da etkilenen sistematik bir yapıdır (Markus, 1985). Sosyal çevreden gelen uyarıların geçmişteki deneyimlerden yola çıkılarak yorumlanmasıyla organize edilmiş olan benlik şemaları, kişinin kendine dair gerçekleştirdiği bilişsel genellemeler aracılığıyla kendilik algısını belirler. Kişinin düşünce, duygu ve davranışlarına dair hem geçmişteki temsilleri hem de geleceğe dair beklentileri, kendisiyle ilgili bu bilişlerden etkilenmektedir (Markus, 1977). Bem ve McConnell'e (1970) göre tıpkı diğerleri hakkındaki algının gözlem yoluyla oluşması gibi, kendilik algısı da kişinin kendi davranışlarını bir dış gözlemci gibi gözlemlemesiyle şekillenmektedir. Aynı zamanda kendisiyle diğerlerini karşılaştırarak bu karşılaştırmadan elde ettiği fikirlerle kendini değerlendirmektedir (Festinger, 1954).

Kişinin sergilediği davranışlar ve kendisi hakkındaki varsayımlarının uyumluluğu önemlidir. Carl Rogers'a göre kişinin arzu ettiği özellikleri barındıran 'ideal kendilik' ile gerçekte sahip olduğu özelliklileri belirten 'gerçek kendilik' arasındaki fark ne kadar fazlaysa kişideki mutsuzluk da fazla olacaktır. Kendilik algısı bu nedenle kişinin hayatını birçok yönden etkileyebilmektedir (Atkinson, 2002, akt., Ceylan, 2015).

Bu araştırmanın amacı, sosyal kaygının bilinçli farkındalık ile olan ilişkisini incelemek ve kendilik algısı ve duygu düzenlemenin aracı rollerini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ilgili literatür ışığında aşağıdaki hipotezler incelenecektir:

Hipotez 1: Bilinçli farkındalık puanları arttıkça, sosyal kaygı puanları azalacaktır.

Hipotez 2: Bilinçli farkındalık puanları arttıkça, duygu düzenleme puanları artacaktır.

Hipotez 3: Bilinçli farkındalık puanları arttıkça, kendilik algısı puanları artacaktır.

Hipotez 4: Duygu düzenleme puanları arttıkça, sosyal kaygı puanları azalacaktır.

Hipotez 5: Kendilik algısı puanları arttıkça, sosyal kaygı puanları azalacaktır.

Hipotez 6: Duygu düzenleme ve kendilik algısının bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Araştırmaya 153 kadın ve 49 erkek olmak üzere toplam 202 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18-60 aralığında değişmekte olup yaş ortalaması 31,63 ve standart sapması 9,03'tür.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği: Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen Sosyal Kaygı Ölçeği 'kaygı' ve 'kaçınma' olmak üzere iki alt boyuttan oluşan 4'lü Likert tipi (1=Yok ya da çok hafif, 2=Hafif, 3=Orta derecede ve 4=Şiddetli) bir ölçektir. İki alt boyutta da aynı 24 madde yer almakla birlikte, 'kaygı' boyutu kişinin sosyal ortamlardaki etkileşimlerden ve performans göstermekten duyduğu kaygıyı; 'kaçınma' boyutu ise bu ortamlardan kaçınma düzeyini belirtmektedir. Her bir alt boyuttan elde edilen puanlar 24 ile 96 puan arasında; iki alt boyutun toplanması ile elde edilen toplam puan ise 48 ile 192 puan arasında değişmektedir. Puanın yüksekliği kaygı ve kaçınmanın şiddetine işaret etmekle birlikte toplamda 6 alanda değerlendirme yapılmaktadır. Bunlar: Toplam kaygı, sosyal etkileşim kaygısı, performans kaygısı, toplam kaçınma, sosyal etkileşimlerden kaçınma ve performans göstermekten kaçınmadır. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Yapılan güvenirlik analizi (Cronbach α) sonucunda ölçeğin güvenirliği .96 olarak bulunmuştur.

2.2.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan tarafından 2003'te geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BIFÖ)

'anlık deneyimlerin farkında olma' ve 'deneyimlere karşı dikkatli olma' becerisine dair bireysel farklılıkları ölçmektedir. On beş maddeden oluşmakta olup ölçekten tek bir toplam puan elde edilmektedir. 6'lı Likert tipi (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) olan ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenirlik analizi (Cronbach α) sonucunda ölçeğin güvenirliği .85'tir.

2.2.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kişinin başkalarıyla kıyasladığında çeşitli boyutlarda kendini nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçmek üzere Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği 1-6 arası puanlanan Likert tipi ve iki kutuplu bir ölçek olup (örneğin, başarılı-başarısız) toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu kendilik algısına, düşük puanlar ise olumsuz kendilik algısına işaret etmektedir (Şahin ve arkadaşları, 1993). Yapılan güvenirlik analizi (Cronbach α) sonucunda ölçeğin güvenirliği .90 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form: Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek kişilerin duygu düzenlenmedeki güçlük düzeylerini ölçmektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde (0= hemen hemen hiç, 4=hemen hemen her zaman) olup toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenirlik analizi (Cronbach α) sonucunda ölçeğin güvenirliği .94 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırma Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi etik kurulunun 29/04/2021 tarih ve 04/05 sayılı onayı alınarak yürütülmüştür. Katılımcılar çalışmaya tamamen gönüllülük esasına bağlı olarak çevrimiçi şekilde dahil olmuşlardır. Katılımcılardan ad-soyadı gibi kimliklerini belli edecek herhangi bir bilgi istenmemekle birlikte Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerden oluşan batarya Google Forms üzerinden ulaştırılmıştır. Ölçeklerin doldurulması toplamda 10 ila 15 dakika sürmüştür.

2.4. İstatistiksel Analizler

Öncelikle elde edilen verilerde parametrik test varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığının ölçülmesi amacıyla normallik dağılımları incelenmiş ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu saptanmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini incelemek ve ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerlerini belirlemek için betimsel istatistikler, 4 değişken arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Pearson Korelasyon Analizi, hipotezlerin test edilmesi için regresyon analizleri ve son olarak aracı değişken analizini değerlendirmek amacıyla Hayes'in (2003) SPSS Process Macro programı kullanılmıştır. Tüm analizler IBM SPSS 22.00 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Değişkenlerle ilgili betimleyici istatistikler (ortalama ve standart sapma) ve değişkenler arası korelasyonlar Tablo 1'te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 1. Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişken	Ort.	S.	1	2	3	4
Sosyal Kaygı	84,23	23,26	1			
Bilinçli Farkındalık	65,30	11,05	-.37*	1		
Duygu Düzenleme	58,75	13,64	-.47*	.61*	1	
Kendilik Algısı	81,24	13,83	-.59*	.44*	.50*	1

** $p < .001$

3.1. Hipotez Testleri (Regresyon Analizleri)

Araştırma modeli ve hipotezleri test etmek için "Enter" metodu kullanılarak regresyon analizleri uygulanmıştır. Sonuçlara ait bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Öncelikle Hipotez 1 (bilinçli farkındalığın sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisi) test edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde bilinçli farkındalığın sosyal kaygıdaki varyansın %14'ünü açıkladığı bulunmuştur ($R=.13$, $R^2=.14$, $F_{1,200}=32.89$, $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bilinçli farkındalık ($\beta=-.37$, $p<.001$) sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Hipotez 2'yi (bilinçli farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki olumlu etkisi) test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ile ilgili varyansın %37'sini açıkladığı gözlemlenmiştir ($R=.61$, $R^2=.37$, $F_{1,200}=121.189$, $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bilinçli farkındalık ($\beta=.61$, $p<.001$) duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Hipotez 3'ü (bilinçli farkındalığın kendilik algısı üzerindeki olumlu etkisi) test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalığın kendilik algısı ile ilgili varyansın %19'unu açıkladığı gözlemlenmiştir ($R=.45$, $R^2=.19$, $F_{1,200}=49.69$, $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bilinçli farkındalık ($\beta=.45$, $p<.001$) kendilik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Hipotez 4'ü (duygu düzenlemenin sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisi) test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda duygu düzenlemenin sosyal kaygı ile ilgili varyansın %22'sini açıkladığı gözlemlenmiştir ($R=.47$, $R^2=.22$, $F_{1,200}=57.568$, $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre duygu düzenleme ($\beta=-.47$, $p<.001$) sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Hipotez 5'i (kendilik algısının sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisi) test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda kendilik algısının sosyal kaygı ile ilgili varyansın %35'ini açıkladığı gözlemlenmiştir ($R=.60$, $R^2=.35$, $F_{1,200}=110.666$, $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre duygu düzenleme ($\beta=-.60$, $p<.001$) sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 2. Hipotezlerin Sınanması Amacıyla Yapılmış Olan Regresyon Analizleri

Bağımlı Değişken	Sosyal Kaygı		
Bağımsız Değişkenler	Bilinçli Farkındalık		
Düzeltilmiş R ² : .13	F testi: 32.89	Anlamlılık: .000	R: .13
Denklemdaki Değişkenler	Beta	t	p
Bilinçli Farkındalık	-.37	-5.735	.000
Bağımlı Değişken	Duygu Düzenleme		
Bağımsız Değişkenler	Bilinçli Farkındalık		
Düzeltilmiş R ² : .37	F testi: 121.189	Anlamlılık: .000	R: .61
Denklemdaki Değişkenler	Beta	t	p
Bilinçli Farkındalık	.61	11.009	.000
Bağımlı Değişken	Kendilik Algısı		
Bağımsız Değişkenler	Bilinçli Farkındalık		
Düzeltilmiş R ² : .19	F testi: 49,69	Anlamlılık: .000	R: .45
Denklemdaki Değişkenler	Beta	t	p
Bilinçli Farkındalık	.45	7.049	.000
Bağımlı Değişken	Sosyal Kaygı		
Bağımsız Değişkenler	Duygu Düzenleme		
Düzeltilmiş R ² : .22	F testi: 57,568	Anlamlılık: .000	R: .47
Denklemdaki Değişkenler	Beta	t	p
Duygu Düzenleme	-.47	-7.587	.000
Bağımlı Değişken	Sosyal Kaygı		
Bağımsız Değişkenler	Kendilik Algısı		
Düzeltilmiş R ² : .35	F testi: 110.666	Anlamlılık: .000	R: .60
Denklemdaki Değişkenler	Beta	t	p
Duygu Düzenleme	-.59	-10.520	.000

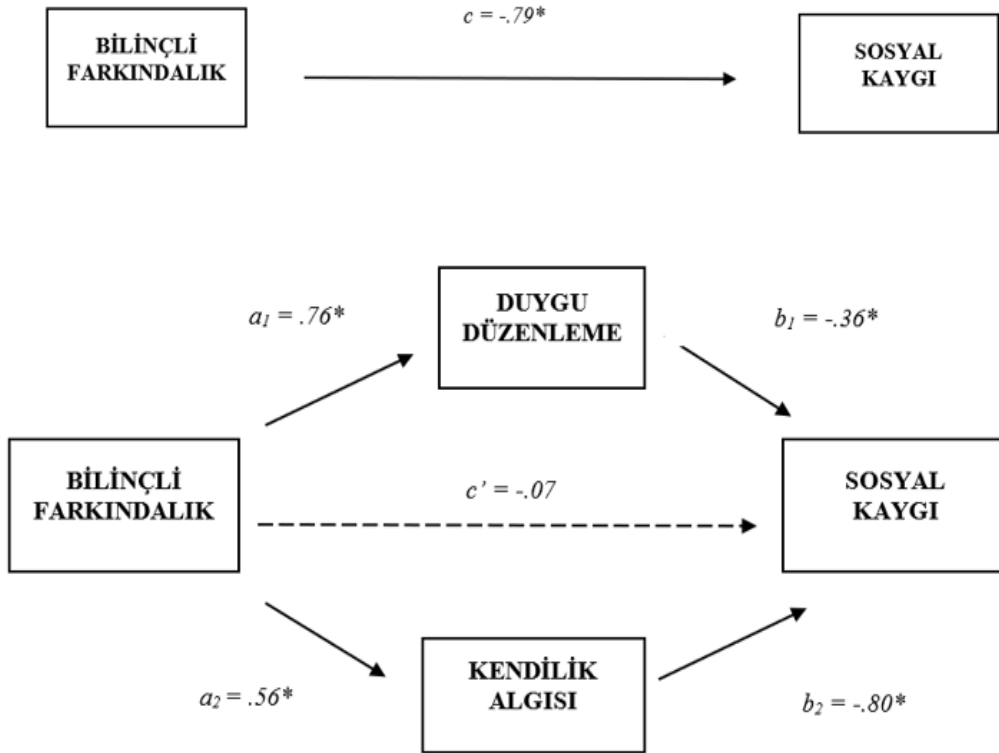
Son olarak Hipotez 6 (duygu düzenleme ve kendilik algısının bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki aracı değişken rolü) SPSS PROCESS (Hayes, 2012) aracılığıyla test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık

tek başına sosyal kaygıyı yordarken ($R=.13$, $R^2=.14$, $F_{1,200}=32.89$, $p<.001$) duygu düzenleme ve kendilik algısı denkleme eklendiğinde anlamlı etkisi ortadan kalkmaktadır. Bu sonuç kendilik algısı ve duygu düzenlemenin bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı ilişkisi üzerinde tam aracı değişken rolüne sahip olduklarını göstermektedir ($R=.63$, $R^2=.39$, $F_{3,198}=43,377$, $p<.001$). Yapılmış olan aracı değişken analizinin sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Modelin şeması şekil 1'de görülmektedir.

Tablo 3: Kendilik Algısı ve Duygu Düzenlemenin Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Kaygı İlişkisindeki Aracı Değişken Rolü için Yapılan Analizler

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sosyal Kaygı	Sabit	175.002	8.999		19.445	.000
	Bilinçli Farkındalık	-.069	.150	-.033	-.461	.644
	Duygu Düzenleme	-.364	.126	-.213	-2.885	.004
	Kendilik Algısı	-.798	.109	-.474	-7.276	.000
F(3, 198)=43.3770		R²=.396		p=.000		

Şekil 1. Kendilik Algısı ve Duygu Düzenlemenin Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Kaygı İlişkisindeki Aracı Değişken Rolü



* $p<.001$

4. Tartışma

Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve kendilik algısının aracı rolleri incelenmiş ve hem duygu düzenleme hem de kendilik algısının tam aracı rolünün bulunduğu saptanmıştır. Öncelikle değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, korelasyonel bulgular sosyal kaygının bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kendilik algısı ile negatif yönde ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Öncelikle araştırmanın ilk hipotezi olan bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı ilişkisi elde edilen istatistik bulgularıyla desteklenmiştir. Sonuçlar, yüksek bilinçli farkındalığın sosyal kaygıyı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Literatürde de bu bulgulara benzer çalışmalar bulunmaktadır (Rasmussen ve Pidgeon, 2014; Brown ve Ryan, 2003; Goldin ve Gross, 2010; Kocovski ve ark., 2009; Koszycki ve ark., 2007). Schmertz ve arkadaşları (2012), sosyal kaygı tanısı almış kişiler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcılara bilinçli farkındalık egzersizleri uygulamışlar ve sosyal kaygı semptomlarının önemli ölçüde düştüğünü gözlemlemişlerdir. Daha önce yapılmış olan benzer çalışmalar da bilinçli farkındalığın sosyal kaygının bilişsel özelliklerinden olan 'kendine odaklanmış dikkat' (Bögels ve Mansell, 2004) ve sosyal tehditlere yönelik çarpıtılmış olan algıyı azalttığına (Chen ve ark., 2002; Mogg ve ark., 2004) dair bulgulara işaret etmektedir.

Araştırmada önerilen bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair hipotez bulgularla desteklenmiştir. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki etkisine dair literatürde birçok çalışma bulunmaktadır (Sayers ve ark., 2015; Farb ve ark., 2012; Hayes ve Feldman, 2004; Roemer ve ark., 2015; Herwig ve ark., 2009; Erisman ve Roemer, 2010; Arch ve Craske, 2006). Bu etkinin bilinçli farkındalığın mevcut ana dair bilinçlilik ve kabulü artırarak hem sıkıntıyı azaltmada hem de duyguların sağlıklı bir şekilde yaşanmasında katkısının bulunmasıyla ortaya çıktığı söylenebilir (Roemer ve ark., 2015). Nitekim yapılan çalışmalar yüksek bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerilerinin artmasını sağlayarak, olumsuz duyguların sebep olduğu zihinsel bozukluklarda semptomların azalmasına yardımcı olduğunu göstermektedir (Chambers ve ark., 2009). Buna örnek olarak Robins ve arkadaşları (2012) daha önce meditasyon gibi uygulamalar ile ilgili deneyimi olmayan ve yaşları 21 ila 87 arasında değişen 56 katılımcı ile bir randomize kontrollü çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuş olup, deney grubuna Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı uygulanmıştır. 8 hafta süren programın sonunda, deney grubunda duygu düzenleme güçlükleri açısından kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşüş gözlenmiştir.

Bilinçli farkındalığın kendilik algısı üzerindeki etkisinin sınındığı analizlerden elde edilen sonuçlara göre etkinin anlamlı bulunduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın temel fikri, 'benlik' dahil tüm zihinsel fenomenlerin değişmez gerçekliklerden ziyade geçici bir doğasının olduğu şeklindedir. Bilinçli farkındalık deneyimlendikçe çeşitli hayat olaylarına karşı yeni tepkiler geliştirebilme ihtimali artmakta ve kendilik algısının da buna bağlı olarak olumlu yönde değişebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte meditasyon ya da diğer farkındalık uygulamalarıyla kişinin kendi içine dönerek kendisi hakkında daha berrak bir görüşe sahip olması, olumlu kendilik algısına katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Crescentini ve Capurso, 2015). Palomino'nun (2017) yaşları 7-12 arasında değişmekte olan ilkökul öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında öğrencilere farkındalık temelli psiko-eğitim programı uygulanmış ve öğrencilerin kendilik algılarının akran ilişkileri, akademik ve fiziksel görünüş açısından anlamlı ölçüde olumlu yönde değiştiğine dair sonuçlar elde edilmiştir. Emavardhana ve Tori'nin (1997) 18 yaşındaki öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmada deney grubundaki öğrencilerden 1 hafta boyunca meditasyon uygulaması yapmaları istenmiştir. Uygulama sonunda deney grubundaki öğrencilerde, kontrol grubundakilere göre kendilerini kabulde, öz-saygıda ve kendilik algılarında olumlu değişimlerin söz konusu olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatürdeki bu çalışmalar, çalışmamızdan elde edilen bulguları desteklemektedir.

Araştırmada duygu düzenlemenin sosyal kaygının azalmasında etkili olduğuna dair hipotez bulgularla desteklenmiştir. Buna göre yüksek düzeyde duygu düzenleme becerisine sahip olmak düşük sosyal kaygı ile ilişkilidir ve bu bulgu literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir (Dadfarnia ve ark., 2019; Mennin, 2018; Jazaieri ve ark., 2014; Rusch ve ark., 2012; Brühl ve ark., 2013; Werner ve ark., 2011; Gaebler ve ark., 2014; Cox ve ark., 1995; Fukunishi ve ark., 1997). Sosyal kaygı ile duygu düzenlemenin ilişkisine bakıldığında, sosyal kaygının sebeplerinden birinin duygu düzenleme konusundaki zorluklar olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı yaşamakta olan bir kişide tehdit olarak algılanan bir sosyal ortama girmeden önce, ortamda bulunurken ve ortamdaki ayrıldıktan sonra aşırı bir duygusal tepkiden bahsetmek mümkündür. Nitekim sosyal ortamlardaki tehditlere yönelik seçici dikkat ve sosyal ipuçlarının çarpıtılmış şekilde yorumlanması yoğun duyguların ortaya çıkmasına katkıda bulunan sebepler arasındadır. Bu yoğun duygularla başa çıkmak amacıyla başvuru yapılan güvenlik ve kaçınma davranışları da duygu düzenlemedeki sorunlara işaret etmektedir. Bu davranışların esas nedeni aslında deneyimlemekten korkulan 'kaygı' duygusunun ortaya çıkmasını engelleme çabasıdır. Dolayısıyla duygu düzenleme yeterince gerçekleştirilemeyerek kaygının sürmesine hizmet eden güvenlik ve kaçınma davranışlarına başvurulmaktadır (Goldin ve ark., 2014; Jazaieri ve ark., 2015). Bununla bağlantılı olarak

sosyal kaygının tedavisi için önerilen Duygu Odaklı Terapi (Greenberg, 2002), Duygu Düzenleme Terapisi (Mennin ve Fresco, 2009) ve Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993) gibi psikoterapiler duygu düzenleme becerilerini artırmayı hedeflemektedir (Goldin ve ark., 2014).

Kendilik algısının sosyal kaygı ile ilişkisine bakıldığında aralarındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir ($r=-.60$; $p<0,001$). Bu sonuca göre olumlu kendilik algısı düşük sosyal kaygıya işaret etmektedir. Bu bulguyla örtüşen literatür bilgisi de sosyal kaygı yaşayan kişilerin kendilerini daha olumsuz algıladıkları şeklindedir. İlk olarak sosyal kaygının bileşenlerinden olan kendiliğin sunumuna (Leary, 2001) dair endişe fizyolojik tepkilere neden olarak sosyal kaygıyı artırmaktadır. Christensen ve arkadaşları (2003) sosyal kaygısı bulunan ve bulunmayan katılımcılar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, sosyal kaygıya sahip olanların diğerlerine göre kendilerini daha olumsuz algıladıkları, aynı zamanda diğerleri tarafından da daha olumsuz görüldüklerine inandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde bu bulguya benzer çalışmalar da mevcuttur (Watson ve Friend, 1969; Kocovski ve Endler, 2000; Wilson ve Rapee, 2006).

Duygu düzenleme ve kendilik algısının bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı ilişkisinde aracı değişken rolünün bulunduğuna dair öne sürülen model bulgularla desteklenmiştir ($R=.63$, $R^2=.39$, $F_{3,198}= 43,377$, $p <.001$). Literatüre bakıldığında bu bulgulara benzer çalışmalara rastlanmıştır. Goldin ve Gross'un (2010) sosyal kaygıya sahip kişiler üzerinde uyguladıkları bir çalışmada, katılımcılar 2 ay boyunca Farkındalık Temelli Stres Azaltma programına dahil olmuşlardır. Program sonunda katılımcıların kendilerine dair olumsuz ve çarpıtılmış inançları, otomatik duygusal tepkileri ve olumsuz duygulanımlarında azalma ile duygu düzenleme becerilerinde artış tespit edilmiştir. Bu bulgular çalışmamızda kurulmuş olan model ile birebir örtüşmektedir. Thurston ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği bir başka çalışmada ise klinik sosyal kaygısı bulunan katılımcılara 12 hafta boyunca Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı uygulamıştır. Programın başında katılımcıların kendilik algısı sağlıklı kontrol grubuna göre çok daha olumsuz iken, sürecin sonunda olumlu yönde değişimler söz konusu olarak sosyal kaygı semptomlarında düşüş gözlenmiştir. Bir başka çalışmada bilinçli farkındalığın öz-saygıyı artırarak sosyal ortamlarda kişinin daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olarak sosyal kaygıyı azaltıcı etkisine dair bulgular elde edilmiştir (Lakey ve ark., 2008). Kendilik algısının öz-saygının artmasıyla olumlu yönde değişebileceği düşünüldüğünde bu bulgunun da çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak yukarıda bahsedilmiş olan tüm çalışmalar da bu modelin doğruluğunu ortaya koymaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

Elde edilen sonuçlar literatür ışığında incelendiğinde, uygulamaları gittikçe yaygınlaşmakta olan bilinçli farkındalığın duyguların sağlıklı yaşanabilmesi açısından önemi anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının kişinin kendini algılayış biçimi üzerinde etkisinin olduğunu görmek de bir hayli umut verici olmuştur. Birçok psikopatoloji üzerinde etkisi olan kendilik algısının bilinçli farkındalık aracılığıyla olumlu yönde değişebilir olduğunun görülmesi, klinik psikoloji açısından bilinçli farkındalık uygulamalarının önemini ortaya koymuştur.

Araştırmada bazı kısıtlılıklar da bulunmaktadır. Öncelikle katılımcı sayısı 202 kişiyle sınırlı kalmıştır ve cinsiyet açısından orantısız bir dağılım söz konusudur (153 kadın, 49 erkek). Aynı zamanda katılımcıların yaş aralığının geniş olması sebebiyle (18-60) farklı gelişim dönemlerindeki katılımcıların özelliklerini göz önünde bulundurmak mümkün olmamıştır. Ek olarak, ölçeklerden elde edilen puanların yaşa göre değerlendirmesi yapılmamıştır. Gelecek çalışmalarda bu gibi durumların göz önünde bulundurulması faydalı olabilir.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association, (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III)*. Washington, D. C.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Bem, D. J. & McConnell, H. K. (1970). Testing the self-perception explanation of dissonance phenomena: On the Saliency of Pre-manipulation Attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 23-31. <https://doi.org/10.1037/h0020916>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bögels, S. M., & Mansell, W. (2004). Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hypervigilance,

- avoidance and self-focused attention. *Clinical Psychology Review*, 24, 827-856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.005>
- Brazier, D. (1995). *Zen therapy: Transcending the Sorrows of the Human Mind*. John Wiley & Sons.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brühl, A. B., Herwig, U., Delsignore, A., Jäncke, L., & Rufer, M. (2013). General emotion processing in social anxiety disorder: neural issues of cognitive control. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 212(2), 108-115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.05.006>
- Ceylan, M. S. (2015). *Kişilerin sosyal açıdan kendilik algısı ve problem çözme becerileri ile internet bağımlılığı ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç üniversitesi, İstanbul.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chen, Y. P., Ehlers, A., Clark, D. M., & Mansell, W. (2002). Patients with generalized social phobia direct their attention away from faces. *Behaviour Research and Therapy*, 40(6), 677-687. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00086-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00086-9)
- Christensen, P., Stein, M. B., & Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: a social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1355-1371. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00064-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00064-0)
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Clark, D., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., & Schneier, F.R. (ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (sf. 69-93). New York: Guilford
- Cox, B. P., Swinson, R. P., Shulman, I. D., & Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 36(3), 195-198. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(95\)90081-6](https://doi.org/10.1016/0010-440x(95)90081-6)
- Crescentini, C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in Psychology*, 6, 44. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00044>
- Dadfarina, S., Hadianfard, H., Rahimi, C., & Aflakseir, A. (2019). Emotion Regulation Therapy for Social Anxiety Disorder Comorbid with Major Depressive Disorder: A Case Study. *International Journal of Behavioral Sciences*, 13(2), 68-72.
- Emavardhana, T., and Tori, C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 194-206. <https://doi.org/10.2307/1387552>
- Farb, N. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry Revue Canadienne de Psychiatrie*, 57(2), 70-77. <https://doi.org/10.1177/070674371205700203>
- Fennell, M. J. V., & Jenkins, H. (2004). Low self-esteem. In J. Bennet-Levy, G. Butler, M. J. V. Fennell, A. Hackmann, M. Mueller, & D. Westbrook (Eds.), *The Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy* (pp. 413-430). Oxford: Oxford University
- Festinger, L. A. (1954). Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fukunishi, I., Kikuchi, M., Wogan, J., & Takubo, M. (1997). Secondary alexithymia as a state reaction in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 38(3), 166-170. [https://doi.org/10.1016/S0010-440x\(97\)90070-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440x(97)90070-5)
- Gaebler, M., Daniels, J. K., Lamke, J. P., Fydrich, T., & Walter, H. (2014). Behavioural and neural correlates of self-focused emotion regulation in social anxiety disorder. *Journal of Psychiatry & Neuroscience : JPN*, 39(4), 249-258. <https://doi.org/10.1503/jpn.130080>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion* 10(1), 83-91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. In *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition* (pp. 511-529). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00017-0>
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.170>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. New York: Guilford.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63-77. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90027-5)
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 531. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacourt.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7)
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 276-289. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.004>
- Koszycki, D., Bengler, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2518-2526. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.011>
- Lahey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L., & Lance, C. E. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 230-238. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.05.002>
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 321-334). Allyn & Bacon.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York, Guilford Press
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221. <https://doi.org/10.1176/ajp.123.2.218>
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>
- Markus, H., Smith, J., & Moreland, R. L. (1985). Role of the Self-Concept in the Perception of Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1494-1512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.6.1494>
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312. <https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-71. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(3), 268-281. <https://doi.org/10.1037/ccp0000289>
- Mogg, K., Bradley, B. P., Miles, F., & Dixon, R. (2004). Time course of attentional bias for threat scenes: Testing the vigilance-avoidance hypothesis. *Cognition and Emotion*, 18(5), 689-700. <https://doi.org/10.1080/02699930341000158>
- Palomino, M del C. P. (2017). An Analysis of Self-Concept in Students With Compensatory Education Needs for Developing a Mindfulness-Based Psychoeducational Program. *SAGE Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2158244017708818>
- Rasmussen, M. K. & Pidgeon, A. M. (2011) The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A.G., & Brantley, J. G. (2011). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 117-31. <https://doi.org/10.1002/jclp.20857>
- Roemer, L., Williston, S. K. & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.006>
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: an internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 268-77. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02029.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

- Sayers, W. M., Creswell, J. D., & Taren, A. (2015). The emerging neurobiology of mindfulness and emotion processing. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 9–22). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_2
- Schmertz, S.K., Masuda, A., & Anderson, P. L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology, 68*(3), 362–71. <https://doi.org/10.1002/jclp.20861>
- Thurston, M. D., Goldin, P., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2017). Self-views in social anxiety disorder: The impact of CBT versus MBSR. *Journal of Anxiety Disorders, 47*, 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.001>
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 113–136. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.006>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Werner, K., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(3), 346–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>