

Sosyal Kaygı Bozukluğunda Tiksınmenin Rolü

Mert Can Paklacı Taşkın Karaman

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül Demir

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Ocak, 2021

İçindekiler

Özet.....	4
Sosyal Kaygı Bozukluğunda Tiksindenmenin Rolü	5
Sosyal Kaygı bozukluğu.....	6
Sosyal kaygı bozukluğu nasıl deneyimleniyor	6
Duygular ve duyguları düzenleme	8
<i>Duygu düzenlemede ailenin rolü.....</i>	<i>10</i>
Sosyal kaygının akılcı olmayan inançlar ile bağdaştırılması.....	11
Geri bildirimleri yorumlama ve önyargılar	13
Yorumlama yanlılıkları ve yüz ifadeleri.....	14
Beden algısı.....	16
Utangaçlık	17
Özgüven ve sosyal beceri eksikliği	18
Sosyal kaygı bozukluğu ve mükemmeliyetçilik	20
Tiksindenme.....	22
Tiksindenmeyle ilgili psikolojik faktörler	23
Tehdit temelli duygu olarak tiksindenme.....	24
Sosyal kaygı bozukluğu ve tiksindenme	26
Araştırma Sorusu ve Hipotezler.....	27
<i>Araştırma sorusu.....</i>	<i>27</i>
<i>Hipotezler</i>	<i>27</i>
Yöntem.....	27

<i>Katılımcılar</i>	27
<i>Materyaller</i>	27
<i>İşlem</i>	29
Kaynakça	30

Özet

Sosyal kaygı bozukluğu yaygın olarak görülen bir rahatsızlıktır. Sosyal kaygı bozukluğu günlük hayatımızı olumsuz yönde etkileyen ve kişilerarası ilişkilerimizi, topluma içindeki etkileşimimizi etkileyen önemli bir rahatsızlıktır. Bunların nedeni olarak sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerde kendine odaklanma ve kendini olumsuz değerlendirme yanlılıkları ve önyargılarla değerlendirmek önemli bir faktördür. Yaptığımız araştırmada sosyal kaygı bozukluğunun pek çok yönüne değinildiğini fakat tikslenme duygusu ile ilgili çalışmaların yeni yeni başladığını gördük. Özellikle tikslenme yüz ifadesi ve karşı taraftan tikslenme duygusu algılamak veya tehdit edici değerlendirmek, sosyal kaygı semptomlarını açığa çıkarabilmektedir. Bu çalışmamızda 20 sosyal kaygı tanısı almış ve 20 sosyal kaygı tanısı olmayan 40 gönüllü katılımcı ile sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin 10 farklı sosyal durumda yüz ifadelerini nasıl yorumladıklarını incelemeyi planlamaktayız. Bağımsız değişkenlerimiz sosyal kaygı bozukluğu ve öz-tikslenme seviyeleri, bağımlı değişkenimiz ise yüz ifadelerine verilen puanlar olacaktır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin tikslenme yüz ifadesine verdikleri puanların diğer puanlardan anlamlı bir şekilde yüksek olması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal kaygı bozukluğu, tikslenme, yüz ifadeleri, duygu düzenleme, mükemmeliyetçilik, sosyal beceri eksikliği.

Sosyal Kaygı Bozukluğunda Tiksinmenin Rolü

Modern dünyada toplumsal yaşamın meydana getirdiği problemlerden biri de sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı, kişinin diğer insanlar tarafından yargılanabileceği kaygısı yaşaması ve sosyal ortamlarda küçük duruma düşeceği veya rezil olacağına dair belirgin ve devamlı bir tedirginliğin olma durumudur. Sosyal kaygı bozukluğunun eş anlamlı terimi olarak sosyal anksiyete bozukluğu da kullanılan bir terimdir. Sosyal kaygı bozukluğu olan insanlar korkunun yanında anksiyete düzeyinde fizyolojik tepkiler de gösterebilmektedirler. Anksiyete, bağlama ve duruma bağlı olarak bir panik nöbeti biçimini de alabilir (Kesikin ve Orgun,2007). İnsanların sosyal ağlar kurmasına neden olan kaçınma davranışına sebep olması ve bu yüzden de çoğunlukla sosyal ilişkilerle kazanılan duygu düzenleme kabiliyetlerine sahip olamama, sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin bu durumu düzeltmelerinin önündeki en önemli engellerdendir diyebiliriz.

Sosyal kaygının deneyimlenmesinde en önemli yordayıcılardan bazıları olarak tiksinme ve utanma duyguları gösterilebilir. Utangaçlık duygusu başka insanlarla olan ilişkiler esnasında hissedilen ve doğal davranışları engelleyen, rahatsızlık veren bir duygudur. Kişinin sadece sosyal ilişkilerini etkilemekle kalmayan utangaçlık duygusu, aynı zamanda bireyin kendine verdiği değer kalitesini de etkiler. Utangaç bir mizaca sahip kişiler kendi hareketlerine ve düşüncelerine çok fazla odaklanarak suçluluk hissi ile başkaları tarafından negatif değerlendirilme korkusu taşırlar (Hamarta ve Demirbaş, ,2009). Tiksinme duygusu, toplumsal hayatın içerisinde başka insanlara yönelik duyguların yanı sıra kişinin kendisi hakkındaki utanma duygusu ile de doğrudan ilişkilidir. Başkalarının hedef aldığı kişiye yönelik tiksinme ifadesiyle karşılaşan birey, bütün olarak benliğini değerlendirmesi sonucu utanma duygusunu deneyimlediği söylenebilir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Yapılan bu çalışmada sosyal kaygı bozukluğu konusu ele alınarak sosyal kaygı bozukluğu ile tiksinme duygusunun bağlantıları üzerinde durulmuştur.

Sosyal Kaygı bozukluğu

İnsanın sosyalizasyon sürecinde, toplumsal hayatın meydana getirdiği problemlerden biri de sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı günlük yaşamı olumsuz etkileyen ve kişilerin sosyal yaşamla bütünleşmesi önünde engel teşkil eden önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerekli tedbirler devreye girmediği takdirde ruh sağlığını etkileyen bir probleme evrilebilmektedir (Parmaksız, 2019). Sosyal kaygı, bireyin tanımadığı insanlarla bir araya geldiğinde ya da başka insanlar tarafından izlendiği sosyal faaliyetlerde belirgin ve sürekli bir korku hissetmesidir (DSM-IV-TR, 2001). Önemli bir problem ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olan tehlikeli ve önlenmesi gereken bir durumdur. Kişinin utanacağı, küçük düşeceği, etrafındaki diğer insanlar tarafından eleştirileceği fikri ile devamlı bir biçimde tedirgin olduğu ve sosyal mekanlardan uzak durdurmasına sebep olan kaygısal bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Bu yüzden sosyal kaygıya sahip bir bireyin, sosyal durumlarla yüzleştiğinde kaygılı davranışlar sergilemesi ve bu durumu tekrar tekrar yaşamamak için bu durum ya da ortamlardan kaçınma güdüsüyle benliğini koruması kaçınılmazdır.

Sosyal kaygı bozukluğu nasıl deneyimleniyor

Sosyal kaygı bozukluğu olan insanlar sosyal ortamlarda, yeteneğini göstereceği bir alanda ya da performans sergileyeceği bir esnada negatif yönde değerlendirilerek aşağılanacağı endişesiyle önemli oranda bir korku duyarlar. Bu durum, endişe duyulan ortamlarda ciddi şekilde kendilerinin farkında olma ve bizzat kendi şahıslarını eleştirme yönelimleri olan bu kişilerde kızarma, çarpıntı, terleme, nefes alıp vermede hızlanma ve titreme gibi fizyolojik tepkiler oluşmasını sağlarken bu durumda olan kişilerinde aynı durumları tekrar yaşamamak için kaçınma davranışı geliştirmelerinin de önemli bir yordayıcısıdır. (Dilbaz, 1997).

Sosyal Kaygı bozukluğunun başka kaygılardan ayırıcı özelliği; sosyal kaygı hem gerçek hem de gerçek dışı (hayali) sosyal ortamda başkaları tarafından değerlendirilmenin

yapılacağı veya bu ihtimalin olabileceği şeklinde ortaya çıkması olarak söylenebilir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireyler, çoğunlukla kendilerine güvenme konusunda oldukça başarısız, benlik saygısının azlığı veya yokluğu, kabul görmeyecekleri endişeleriyle tanımlanırlar. Yalnız oldukları durum ya da ortamlarda veya başkaları tarafından değerlendirilme tehlikesi algılamadıklarında kendileriyle ilgili değerlendirmeleri olumludur (Kodak, 2020). Ancak sosyal aktivitelerde bulunma ya da başka insanlarla bir arada bulunma durumlarında bu durum aksi yönde değişmekte ve kişinin öz değerlendirmesi tehlikeli seviyede olumsuz ve kendini yıpratıcı olabilmektedir.

Neredeyse tüm insanlar başka insanlar tarafından incelendiğine dair bir hisse kapıldığı sosyal ortamlarda kaygı duyarlar. Olumsuz değerlendirileceğine dair kaygı sosyal kaygının artmasına neden olduğundan başka insanlarla etkileşimde bulunma konusunda kaygı duyan kişi daha az sosyal ortamlarda bulunur. Bunun dışında kişinin başka insanlar tarafından negatif değerlendirildiğine yönelik inançları diğer insanlar tarafından kendi davranışlarının yanlış yorumlanmasına neden olabilmektedirler. Bunun sonucu olarak olayı veya davranışı daha da tehdit uyandırıcı algılayan bireyler karşı tarafın kendisine olumsuz bir fiil gerçekleştirebileceği hususunda yanılabilirler. Bu şekilde sosyal kaygı seviyesinin yüksek olması, kişinin başkalarıyla olan sosyal ilişkilerinin koparak kişilerarası bağlarında zararlı sonuçlara neden olabilmektedir. Bu durum sosyal kaygının çok farklı sorunların ortaya çıkmasına sebep olabileceğini göstermektedir (Eldoğan, 2017)

Tehdit içerikli bakışlar, üzerine yöneltmiş gözler neredeyse tüm toplumlarda insanların rahatsızlık duyduğu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle bakış şeklinin niteliği ve niyet hakkında fikir sahibi olunamayan durumlarda, bir başka deyişle aşına olunmayan ortamlarda bakışlar ürkütücü hale gelir. Psikolojik araştırmalar bütün canlı türlerinin ve özellikle de insanın yüz ifadesine karşı çok duyarlı olduğunu ve insanların kişiler arası ilişkilerini yönlendirmede yüz ifadelerinden aldığı mesajların etkisinin ne derece

önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun da ötesinde insanlarda öfkeli, tehdit edici ve reddedici yüz ifadelerini belirleyen biyolojik bir ön hazırlığa sahip olduğunu düşündüren bazı araştırmalardan da elde edilen bulgular mevcuttur. Sosyal Kaygı bozukluğuna sahip kişiler sosyal durumların ve sosyal ortamların neredeyse tamamında da (topluma karşı konuşma, insanlarla birlikte yemek yeme, genel tuvaletleri kullanma vb.) olumsuz bir şekilde değerlendirilecekleriyle ilgili gerçeklikle bağdaşmayan bir korkuya sahiptirler (Türkçapar, 1999).

Duygular ve duyguları düzenleme

Duygu düzenleme, en genel anlamıyla insanların, bilinç ya da bilinçaltı düzeyde olumlu ve olumsuz duygularını arttırması, azaltması ve devamlılığını sağlamasını içeren, içe veya dışa dönük duygu düzenleme süreçleri olarak tanımlanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında çeşitli psikopatolojilerin gelişmesinde rol alan uyum bozucu duyguların düzenlenmesi ve bu düzenlenmenin sürdürülmesi, önemli düzeyde sosyal ve duygusal işlevsellik için gerekli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkese, 2019).

İnsanların kendini duygusal açıdan olumlu hissetme isteği, en önemli ve en yaygın amaçları arasında yer almaktadır. Olumsuz duygu durumdan uzak durmak ve olumlu ruh halini canlı tutmak için insanlar sık sık duygularını düzenlemeye çalışır ve bu ruh halini korumak maksadıyla çaba sarf ederler. Kişilerarası ilişkilerden yakın ilişkilere kadar, tüm yaşam boyunca ve çok sayıda alanda duyguları düzenleme yeteneğinin önemli olduğu gösterilmiştir (Karabacak ve Demir, 2016).

Başarılı bir şekilde yapılmış duygu düzenlemenin daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık ve yüksek bir öznel iyi oluş dahil olmak üzere birçok önemli yaşamsal faktörü öngördüğü yapılan bir çok çalışma ile ortaya konulmuştur. Duygu düzenleme kabiliyetine sahip olma, kişilerin sosyal kaygı bozukluğunun artışına katkıda bulunabilecek duygularının farkına

varması ve gerektiğinde bunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi adına önemli bir faktördür (Çalışır, 2009).

İnsanlar, kendi kendini denetleme kaynakları düşük olduğunda veya tükendiğinde, duygularını düzenleme konusunda başarısız olmaya eğilimlidirler. Bu nedenle, öz kontrol kaynaklarını tüketen önceki eylemler, sonraki duygu düzenlemeyi azaltmaktadır.(Kodak, 2020). Bunun sonucu olarak kişi sosyal kaygı gibi önemli ölçüde duygu düzenleme stratejileri gerektiren ruhsal rahatsızlıklarla baş çıkma konusunda güçlük yaşayabilmektedirler.

Sosyal kaygının oto kontrol davranışları üzerinde etkiye sahip olduğu düşünüldüğü için pek çok araştırmada da bu olgu duygu düzenleme kavramıyla beraber ele alınarak incelenmiştir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler özellikle sosyal ortamlarda buldukları durumlarda uygun duygu düzenleme stratejilerini işletememektedirler. Sosyal kaygılı insanlar, yaşadıkları bu yoğun kaygıyı kontrol altında tutmak adına, duygularını düzenleme amacıyla kaçınma stratejisini kullanmaktadırlar (Kodak, 2020). Bunun sonucu olarak da duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasında önemli bir yere sahip olan sosyal ağların kurulamaması da duyguları düzenleme davranışından mahrum olmanın önemli bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal kaygılı insanların gelecekteki durumların ve muhtemel duygusal neticelerinin olumsuz yönde olacağına dair tahminlerde bulunmaktadırlar. İçinde buldukları sosyal durumları tehlikeli olarak yorumlamakta ve kendilerince istenmeyen sonuçlara varmaktadırlar. Sosyal kaygılı bireyler durumun değiştirilmesi adına kendilerine kaçınma ve bastırma gibi güvenli olduğunu düşündükleri davranışlar belirleyerek durumla baş etmeye çalışmaktadırlar. Kaygılarını yönetebilmek adına duygularını bastırma stratejisini kullanabilmektedirler. Duyguları bastırmanın ya da kaçınma davranışının sürekli kullanılması, sosyal kaygı açısından geçici bir çözüm olmasının yanında olumsuz bir baş etme stratejisidir.

Durumun değiştirilmesi ya da güvenli davranış olarak kaçınmak kısa vadede kaygıyı hafifleterek duygunun düzenlenmesinde yardımcı olsa bile, uzun vadede kaygının sürmesine katkıda bulunduğu için işlevsiz bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel değişim sürecinde, kişiler yeniden çerçeveleme gibi bilişsel yöntemleri kullanarak duygusal tepkilerini ayarlamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi usulüne uygun olarak kullanıldığında kaygılı olmayı önleyici bir metod olarak karışımıza çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanımı konusunda da yetersiz kalabilmektedir. Son basamak olan tepki değişiminde, sosyal kaygılı bireyler, kaygılı düşüncelerini değiştirmekte, onlardan kaçınmaya çalışmakta veya gizlemektedirler (Öpöz, 2017).

Duygu düzenleme sürecinde birçok yöntem kullanılırken, bu yöntemlerin birçoğunun çocukluk döneminden itibaren kazanılmaya başlandığı bilinmektedir. İşlevsel duygu düzenleme stratejilerine sahip olan çocuk ve ergenler, sosyal bağlamda daha girişken olabilmekte, daha tatmin edici dostluk ilişkileri kurup, devam ettirebilmektedirler ve sosyal toplum yapısıyla daha uyumlu davranışlar sergilemektedirler. Sosyal kaygı bozukluğına sahip olan çocuk ve ergenler, olumlu ya da olumsuz duygularını anlamlandırmakta ve özellikle de olumsuz duygularını yönlendirmede sorunlar yaşamaktadır. Sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu olan çocuk ve ergenler, çevresel uyaranları tehdit edici olarak algılamakta, normal insanların aksine olanları olumsuz yönlerine odaklanmaktadır (Schechman, Foa ve Amir, 1999).

Duygu düzenlemede ailenin rolü

İnsanlar yaşamın her alanında olduğu gibi duygularını düzenleme konusunda da ilk öğrendiği bilgilerin çoğunu anne-babasından ve aile ortamından edinmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunda da önemli bir baş etme stratejisi olarak karışımıza çıkan duyguların düzenlenmesi

kabiliyetini aileden gözlem yoluyla öğrenilmesi, sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin bu durumla yüzleşmesini kolaylaştırmaktadır.

Kendi duygularını kabul eden ve duygularını ifade etmekte zorlanmayan anne babaların çocuklarının duygularını da kabul ettiği, onların duygularını ifade etmeleri hususunda onları cesaretlendirdikleri bilinmektedir. Bu anlayışa sahip anne babalar çocuklarının olumsuz duygularını onlarla yakınlaşmak için fırsat olarak görürler ve bu duygularla baş etmeleri konusunda onlara yol gösterirler. Probleme odaklanma, duyguya odaklanıp çocuğu rahatlama ve duygularını ifade etmesi için çocuğu yüreklendirme bu ana babaların kullandıkları etkili duygu sosyalleştirme stratejileridir. Aksine, kendi duygularına yabancı olan ve olumsuz duygularını yok sayan ana babalar ise olumsuz duyguları tehdit olarak görürler ve yoğun bir kaygı yaşarlar. Çocukları olumsuz duygu deneyimlediklerinde, onların zarar görmemesi için bu duygulardan hemen kurtulmaları gerektiğine inanırlar.

(Sarıtış ve Atalar,20218)

Sosyal kaygının akılcı olmayan inançlar ile bağdaştırılması

1950'nin başlarından itibaren günümüze dek gelişmekte olan Bilişsel-Davranışçı ekolleri arasında yer alan bir teori ve terapi şekli olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin içinde varlığını gösteren akılcı olmayan inançlar sosyal kaygı bozukluğu konusunda da önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu kurama Albert Ellis liderlik etmiştir (Gençtanırım ve Acar, 2007). En hafif derecedeki bireysel iletişim problemlerinden en ağır ruhsal çatışmalara değin tüm düşünce problemleri Albert Ellis tarafından oluşturduğu kuramında akılcı olmayan inançlar şeklinde ifade edilmiştir (Türküm, 2003). Akılcı olmayan inançlar çoğunlukla kendiliğinden belirir ve bunlar çoğunlukla fark edilememektedir. Bu inançlar gerçek dışı, koşulsuz ve kesin biçimde değerlendirilerek olumsuz duygular oluşturur ve çoğunlukla bireyi hedefinden uzaklaştırıp mutsuz olmasına neden olur (Türkçapar, 1999).

Akılcı olmayan inançların sebep olduğu tepkilerin değerlendirilmesi ve giderilmesi vasıtasıyla meydana gelen kuralları yerine getiren bireyler karşlarındaki kişilerin kendilerini değerlendireceği davranışlar hakkında ve o kişilerin de kendilerine yönelik tutum ve davranışlarını değerlendirerek yorum yapmaktadırlar. Şayet birey “yetersizim” düşüncesine sahip ise, kendine ilişkin bu negatif algısı, gerçekleştireceği fiilin sonucunun da olumsuz olacağı yönündedir. Sonuç olumlu olsa bile akılcı olmayan inancı kendisini yetersizmiş gibi algılamasına sebep olabilmektedir. Bu algı kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkilerde olan ve halihazırda kurulabilecek ilişkiler ve meydana gelebilecek durumlar hakkında saptırılmış çıkarsamalar yapmasına ve sosyal kaygısının artmasına neden olacaktır (Gümüş, 2006).

Bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının devam etmesi halinde yaşanması muhtemel duygu düzenleme sorunlarının birleşmesi ile birlikte sosyal kaygı görülebilmektedir. Örnek verecek olursak; bireyler erken dönem uyumsuz şemalardan uzaklaşmak için sosyal ortamlardan kaçınmak isteyip, yetenekleri ile ilgili başarısızlık algısına kapılabilirler, kaygıyla baş edemeyeceklerini düşünebilirler. Böyle durumlarda sosyal kaygı artar ve sosyal kaygı bozukluğu belirtileri gözlemlenir (Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Bilişsel modele göre sosyal kaygı bozukluğu oluşmasının en belirgin nedeni sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyin bilişsel çarpıtma yönelimlerinin, işlevsel olmayan tutumlarının ve negatif otomatik düşüncelerine sahip olduğu belirtilmektedir (Karabacak, 2015). Kişinin sahip olduğu akılcı olmayan inançların, sosyal ortamda bilişsel çarpıtmalar meydana getirir ve bu çarpıtmalar kendi içinde bir göreve sahiptirler. Bu nedenle bu süreçte ortaya çıkan tüm tutumlar, kişinin sosyal hareketliliğini etkilemekte, kendisini yetersiz ve değersiz hissedip her türlü sosyal konumda bu süreci tekrar yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu durumun akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların sürekli bir arada bulunup birbirlerini etkilemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Kalkan, 2008).

Geri bildirimleri yorumlama ve önyargılar

Goldstein'a göre önyargı, gruba veya grup üyelerine karşı olumsuz izlenimlerdir. Bunlar bir gruba karşı olabileceği gibi bir şahsa yönelik de olabilir. Çünkü o şahıs da bir grubun üyesi olarak algılanmaktadır. Bunların yanı sıra önyargılar deneyimlerle birlikte oluştuğu için kaldırılması da oldukça zordur (Gürses, 2005).

Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip kişiler olumsuz değerlendirilecekleri inançlarına kanıt bulmak için dikkatlerini olumsuz geri bildirimlere yoğunlaştırmaları bu kaygı durumunu arttırmaktadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler olumlu veya olumsuz olarak belirgin olmayan geri bildirimleri dahi kendilerine atfederek olumsuz yorumlama yönelimlidirler. Aynı zamanda Amin, Foa ve Coles (1998) tarafından yapılan bir deneyde sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin uyaranları olumsuz yorumlamaya eğilimli oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar pek çok deneyde de tekrar etmiştir. Diğer kaygı bozukluklarına kıyasla olumsuz algılanan uyaranlar sosyal kaygı bozukluğunda daha büyük sorunmuş gibi düşünme de vardır (Eldoğan, 2017). Bu yanlış değerlendirmeler başkalarının verdiği tepkilerden ziyade kişinin kendi önyargı ve yanlış değerlendirmelerini içerir (Türker, t.y.).

Beden imajı ve benlik saygısı geri bildirimleri yorumlamak konusunda önemli yer tutar. Çünkü beden imajı öznel ve çok boyutlu yapı olmasının yanında kişinin kendi bedenine karşı düşüncelerini ve kişinin kendini algılamasını da kapsar. Olumlu beden imajına sahip kişiler yüksek benlik saygısına sahip olurken sosyal ortamlarda da daha rahat olabilirler. (Haspolat ve Kağan, 2017). Bunlara dayanarak olumsuz beden imajı algısına ve düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerine yöneltilecek geri bildirimleri veya uyaranları da olumsuz yorumlamaları beklenebilir. Bir başka ifadeyle benlik saygısı bireyin kendine güvenmesine ve sevlmeye değer olarak algılamasını sağlayan olumlu bir kavramdır (Haspolat, 2016).

Yorumlama yanlılıkları ve yüz ifadeleri

Bilişsel sosyal anksiyete teorileri olumsuz bilişsel önyargıların sosyal kaygı bozukluğunu meydana çıkarmasında ve devam ettirilmesinde önemli bir rol oynadığını söylemektedir. Bu teoriler temelinde laboratuvar ortamlarında yapılan deneylerde belirsiz sosyal durumlarda sosyal kaygı bozukluğu sahibi kişilerin olumsuz yorumlama önyargılarını sergiledikleri görülmüştür. Olumsuz değerlendirmelerin sebebi de yorum, yargılama, dikkat ve önyargılar da dahil olmak üzere bu olumsuz bilgilerin ayrıntılı olarak işlenmesinden kaynaklanıyor olabilir. (Mobini, Reynolds ve Mackintosh, 2013).

Yorumlama ve dikkat yanlılığına ek olarak, sosyal anksiyetede yorum önyargısı hem bilişsel hem de klinik alanlarda bilim adamları tarafından geniş çapta araştırılmıştır. Buna dayanan bir araştırmada sosyal kaygısı olan bireyler, obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalar ve kontrol grubu, kendisiyle ve diğer ilgili belirsiz sosyal senaryolarla olayları açıklamalarını istenildi. Bunun sonucunda, sosyal kaygılı bireyler, olumlu bir konu söz konusu olduğunda bile, kendileriyle ilgili belirsiz sosyal olayları obsesif kompulsif bozukluğu olanlara ve kaygı sorunu olmayan kontrol grubuna göre daha olumsuz yorumlar yapmışlardır. (Mobini ve ark.2013).

Belirsiz sosyal durumlarda sosyal kaygıyı devam ettiren yorumlayıcı önyargılarımız, yanlılıklarımız vardır. Bunları ortadan kaldırmak da sosyal anksiyete belirtilerini olumlu yönde etkilemektedir (Beard ve Amir, 2010).

Tehdite yönelik seçici dikkat, sosyal kaygının sürdürülmesine katkıda bulunur. Bu hipotezle tutarlı olarak sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin tehdit içermeyen uyarılardan tehdit içerikli uyarınları seçici olarak fark etme olasılıkları daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Gilboa –Schechtman, Foa ve Amir, 1999).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin yüz algılama ve yorumlama ile ilgili önemli sorunları vardır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerde başta amigdala olmak üzere yüz

algısında anormal sinir tepkileri görülmüştür. (Danti, Ricciardi, Gentili, Gobbini, Pietrini ve Guazzelli, 2010)

Anterior singulat korteksin sosyal kaygı bozukluğunda çalışmasını inceleyen bir çalışmada ek olarak elde edilen bulgular, deneydeki kontrol grubuna kıyasla sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin tikslenme yüz ifadelerine derece vermekte daha hızlı oldukları kaydedilmiş ve nötr yüzlere karşı daha olumsuz bir yanlılık sergiledikleri görülmüştür (Amir, Klumpp, Elias, Bedwell, Yanasak, ve Miller, 2005). Genel olarak, sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastalar ve sağlıklı kontroller, yüz algısı için hem çekirdek hem de genişletilmiş sistemlerdeki beyin bölgeleri arasında farklı işlevsel bağlantı modelleri sergilemişlerdir. (Danti ve ark. 2010). Kısaca sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin beyin yapılarında da farklılık görülmektedir.

Gözler, yakınımızdaki kişilerin duygusal durumları, ilgi odakları ve niyetleri hakkında önemli bilgiler aktarır. Bundan yola çıkarak yapılan bir deneyde sosyal kaygı bozukluğu sahibi kişilerin hasta olmayan kişilere göre duygu içeren yüzlerde refleks olarak gözlere daha hızlı baktıkları bulunmuştur (Boll, Bartholomaeus, Peter, Lupke ve Gamer, 2016). Boll ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmaya göre ağız bölgesine kıyasla göz için kesin bir odaklanma olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı bozukluğu sahipleri duygusal ifade türünü ayırt etmeksizin refleks olarak dikkatlerini göze kaydırırlar. Daha sonra göze bakmaktan kaçınma gibi herhangi bir kanıt oluşturmamışlardır. Göz bölgesine yönelik ilk dikkat yönelimi, sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde sosyal açıdan ilgili ve tehdit edici olabilecek ipuçlarına karşı yüksek bir duyarlılığı yansıtabilir ve sosyal korkuların gelişimine katkıda bulunabilir (Boll ve ark. 2016).

Çoğu araştırmada bulunduğu gibi sosyal kaygı bozukluğunda yüz ifadelerine karşı bir seçicilik vardır. Özellikle araştırmalar kızgın ifadeler, korku uyandıran yüzler üzerine yapılmıştır. Örneğin Mogg, Philippot ve Bradley (2004), yaptıkları bir araştırmada kızgın

ifadeli yüzleri belirleme ve hatırlama oranları sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde normal bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Beden algısı

Günümüzde giderek artan dış görünüşe önem verme durumu ve beden algılarının olumsuz olduğu bireylerde psikolojik sorunlar yaşadıkları ve bu problemler neticesinde giderek sosyal hayattan koptukları görülmektedir. Bu problemler de sosyal kaygı bozukluğuna zemin hazırlamaktadır (Haspolat ve Kağan, 2017).

Beden algısı olumsuz olan bireylerde, sosyal ortamlarda değerlendiriliyor olma düşüncesi aşırı kaygı yaratmaktadır. Kendini çekici olarak tanımlamayan bireylerin akranlarından da olumsuz geri bildirim alma ihtimali yüksek olmakta ve bu sebeple özellikle ergenlikte bireyin sosyal etkileşimleri azalmaktadır (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

Sosyal kaygı konusunda kişinin benlik algısı çok önemli bir etmendir. İnsanların diğerlerine göstermek istediklerinin başında kendi imajı gelir. Kendileri ile ilgili beden algısı sağlıklı olmayan bireyler sosyal ortamlarda sosyal değerlendirme sebebiyle büyük kaygılar yaşayabilirler (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019).

Beden algısı, toplum içinde bedeninden dolayı tiksindirici değerlendirilme korkusu uyandırıp kişiyi sosyal ortama girmekten kaçınmaya yöneltecek bir yordayıcı olabilir.

Öncelikle obezlerdeki beden hoşnutsuzluğu ile obez olmayanları karşılaştırdıklarında, obez olanların daha fazla beden hoşnutsuzluğu deneyimlediği görülmektedir. Ve obezitenin de birçok psikolojik rahatsızlığa yol açtığına dair (depresyon, sosyal kaygı bozukluğu vs.) pek çok çalışma vardır (S. Ölmez, E.Z. Ölmez, Keten, Kardaş, Sucaklı ve Çelik, 2016). Eren ve Erdi (2003) 53 obez hasta ile yaptıkları psikiyatrik rahatsızlık değerlendirme çalışmasında %22.6 oranında sosyal kaygı bozukluğuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Obez bireyler bu çalışmada sosyal ortamda kaçınmaya neden olan şeyin insanların uzun bakışları ve aralarında

geçen fisiltılı konuşmalar olduğunu kayda geçirmişlerdir. Obezliğin yanı sıra kendini zayıf olarak algılamak da sosyal kaygıya neden olabilir.

Son olarak Devrimci-Özgüven, Kudakçı ve Boyvat (2000), psöriyazis Hastalarıyla yaptıkları bir çalışmada vücutlarında gözle görünür yerlerde bozulmalar olanların sosyal kaygı bozukluğu düzeyleri yüksek seviyede bulunmuş ve sosyal kaygı bozukluğu ile hastalığın düzeyi arasında ilişki saptanmıştır.

Utangaçlık

Power ve Dalglish (2008) utanç ile tiksindenin çok yakın ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Sosyal hayat içinde kendini engelleyen, tiksindirici bulduğu yönler kişiyi utanç duymaya yönlendirir (Akça, 2020). Bu sebeple yazımızda da bahsedildiği üzere kişinin utanç duymaktan çekindiği sosyal ortamlara, kendisinde tiksindirici gördüğü şeylerin başkası tarafından da görülüp öyle değerlendirilip çekindiği utancı deneyimlememek için yaklaşmıyor olabilmektedir. Ancak utanç demek sosyal kaygı bozukluğu demek değildir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler bu duyguyu deneyimlemekten daha fazla sıkıntı duyuyor olabilir.

Heiser, Turner ve Beidel (2003), yaptıkları bir çalışmada utangaç kişilerde, utangaç olmayan kişilere göre sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığının daha fazla olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda utangaçlığın şiddeti ile sosyal kaygı bozukluğunun varlığı arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulmuştur. Fakat bu yüksek derecede utangaçlık sosyal kaygı bozukluğu demek olmadığını da söylemiştir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, rahatsızlığı olmayan utangaç kişilerden bu yönde olan özelliklerin daha fazla olmasıyla ayrılıyor. Daha fazla çekingenlik, daha fazla içe dönüklük ve nevrotilik özellikleri örnek olarak verilebilir. Burstein, Ameli-Grillon ve Merikangas (2011), yaptıkları çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun sıradan utangaçlığın çok daha ötesinde olduğuna dair önemli kanıtlar sunmuştur.

Özgüven ve sosyal beceri eksikliği

Sosyal beceriyi kişinin sosyal ortamda diğer bireylerle pozitif ilişkiler kurmaya yarayan davranışlar olarak tanımlayabiliriz (Akfırat, 2006).

Sosyal kaygısı yüksek bireyler, başkaları tarafından değerlendirmeye çok duyarlılık gösterirler ve bu bireylerde düşük benlik saygısı ile özgüven eksikliği görülür. Bu başkaları tarafından daha fazla onaylanma ihtiyacına neden olur. Başkaları üzerinde etki yaratma kaygısı sosyal kaygının önemli nedenlerinden biridir (Sertelin Mercan ve Yavuzer, 2017). Özellikle erken yaşta ortaya çıkan sosyal kaygı bozukluğu, toplum önünde konuşma, kişilerarası ilişkiler, akademik kariyerle ilgili sorunlar gibi sosyal ortam içeren aktivitelerden kaçınmayı da beraberinde getirir. Bu da sosyal becerilerin öğrenilmesini veya geliştirilmesi önünde önemli bir engeldir. Sosyal kaygısı olan gençler bunların yanı sıra iş hayatına girmek, romantik ilişkiler gibi gelişimsel seyir içindeki yapması gerekenleri daha geç zamana kalabilir. Bunlar dikkate alınmazsa daha ciddi uyum problemlerine ve daha ağır sosyal kaygı bozukluğuna neden olabilmektedirler (Sertelin Mercan ve Yavuzer, 2017). Araştırmalar da göstermektedir ki sosyal beceri eğitimleri bireylerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili rol oynamaktadır.

Uygun sosyalleşme süreci yaşayamayanlar bireylerin özgüvenleri de yeterli düzeyde gelişmemekte, semptomların göz önünde sıkça bulundurulmasından ziyade bu durum kişinin yaşam kalitesini etkilemekte ve bireyler kimlik sorunları yaşamaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, sosyal ortama girmemeleri, kısa konuşmaları gibi semptomlar yüzünden diğer kişiler üzerinde ilgisiz, soğuk, kendini beğenmiş olarak etki bırakmakta ve bu davranışlarıyla bıraktıkları etkiyi doğrulamaktadırlar. Bu sonuç sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi doğrulayıcı şekildedir (Sübaşı, 2007). Yapılan araştırmalarda iki türlü yalnızlıktan söz edilmektedir. Sosyal ve Duygusal. Sosyal yalnızlık, sosyal

ilişkilerden eksik olma veya kişinin kabul görüleceği bir topluluk içinde bulunamamasıdır. Bu yalnızlık halindeki kimselerde bunalma, akran reddine uğrayacağı hissine kapılma ve topluluktan farklılaşma durumu görülmektedir (Mercan, Oyur, Alamur, Gül ve Bengül, 2012). Sosyal kaygı bozukluğunun getirdiği korkularla beraber birey sosyal ortamlardan daha fazla kaçınır ve kaçındıkça da bu yalnızlık ve yalnızlıkla ilgili deneyimleri artar. Bir nevi kısır döngü içerisine girer. Sübaşı (2007), sosyal becerileri zayıf olan kişilerin daha fazla reddedilme ve hoşlanılmama tepkisi alabileceğini ve sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin de bu tepkiye karşılık olarak yıkıcı ilişki kurma ve sürdürme davranışı sergileyebilme olasılığının yüksek olması, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde yalnızlık konusunun mantıksal bir sonucu olduğunu belirtmiştir.

Sosyal beceriler günlük hayat içerisinde insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmeye ilgili yetenekler olarak açıklanabilir. Beceri eksikliği yaklaşımı da bu sağlıklı iletişim için birtakım becerilerin olmasını savunur. Bu sosyal beceri eksikliği sosyal kaygı üzerinde önemli bir etmendir. Sosyal beceri eksikliği olan kişiler, sosyal ortamlara girmeye çekinir ve endişe duymaktadırlar (Bacanlı, 1999).

Sosyal beceri eksikliği modeli, sosyal kaygı bozukluğunu kaynağını kişinin sosyal becerilerini içeren yetenek kapasitesinin yetersizliğinden kaynaklandığını savunur. Bunu destekleyen araştırmaların bulguları, sosyal kaygılı bireylerin ilişkilerinin azlığı, daha pasif kalmaları, iletişim esnasında akıcılığın olmaması, ve diğer bireyler tarafından da sosyal beceri olarak eksik algılanmaları olarak sıralanabilir (Sübaşı, 2007)

İnsan doğumundan itibaren sosyal bir çevre içinde diğer insanlarla etkileşimde bulunur. Kimi insanlar bunu kolaylıkla yapabilirken birçok kişi bu konuda hayatlarını etkileyecek şekilde zorluk yaşar. Bu durumda sosyal beceri eksikliği ve özellikle iletişim güçlüğüne sebep olan sosyal kaygı bozukluğu önemli faktörlerdir (Öztürk, 2004).

Sosyal kaygısı olan insanlar konuşma başlatmak istemezler daha az konuşur ve kendilerini mümkün olduğunca seyrek ifade etmek için uğraşırlar. Başkaları üzerinde daha iyi bir imaj çizmektense olanı korumaya çalışırlar (Öztürk, 2014). Bu da becerilerini geliştirmek açısından olumsuz bir tutumdur. İnsanlara mesafeli kalmak ve sosyal kaygı, özgüveni zedeleyici bir durumdur. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler reddedilmeyi göze almamak için ilişkilerini de en az seviyeye indirirler. Bu da onları rahatlatır (Öztürk, 2014).

Öztürk (2014) özgüvenle ilişkili olarak kendini sunma yaklaşımında sosyal kaygılı bireylerin istedikleri izlenimi bırakmaları ile ilgili şüphe duyduklarından bahsetmiştir. Leary (2001), bu izlenimi toplumsal olarak iyi ve kabul edilebilir özellikler olduğunu söylemiştir. İnsanların değer verilmediği ve ötekileştirildiği durumlar dört başlıkta toplanabilir. Bunlar beceri eksikliği, fiziksel olarak çekicilik, gruptaki kurallara uymama ve kırıncı davranışlardır. Bunların eksikliğinin farkında olan bireyler daha fazla kaygı yaşayabilirler.

Sosyal kaygı bozukluğu ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılır. Uygun olacak yüksek standartlar koyup buna göre çok çalışmak, sağlıklı işlevsellik sergilemek uyumlu mükemmeliyetçilikle; uyumsuz mükemmeliyetçilik ise mükemmel olmayı kabul edilemez olarak yorumlayla, sosyal anksiyete ve duygu durum bozuklukları ile ilişkilidir (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

Mükemmeliyetçiliğe sebep olan faktörlerin en başında aile gelir. Çocuk sosyalleşmeye aile içinde başlar ve çoğu davranışını model olarak aileden öğrenir. Aynı zamanda ailelerin çocuklarından her şeyin en iyisini yapmaları ve en başarılı olmalarını şiddetle istemeleri mükemmeliyetçiliğin ilk adımlarını oluşturmaktadır. Ailenin yanı sıra bilişsel davranışçı kurama göre de kaygı ile başa çıkamama sonucunda oluşan yanlış düşünceler, mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesine katkı sağladığı belirtilmiştir (Azizoğlu, 2020).

İlk dönem araştırmalarına göre mükemmeliyetçilik, tek yönlü olarak çalışılmış, olumsuz olarak ele alınmıştır. Buna göre mükemmeliyetçilik bireylerin kendileri için mümkün olmayacak yüksek seviyelerde standartlar koyup buna ulaşamayınca da kendilerini negatif yönde değerlendirmeleri olarak ifade edilmiştir (Frost, Marten, Lohart ve Rosenbiate, 1990). Mükemmeliyetçi kişiler de özgüvenlerinin düşük olması sebebiyle mükemmel belirledikleri seviyeye ulaşarak özgüvenlerini yükseltme çabası içinde olan kişiler olarak değerlendirilmektedirler (Pirini, 2009).

Kendileri için yüksek hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşamayan bireylerin kaygı düzeyleri de artmaktadır (Pirini, 2009). Kaygı da kişinin performansını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Araştırmalar göstermektedir ki mükemmeliyetçilik arttıkça bireylerin kendi ortaya koyduğu sonuçlara olumlu yaklaşmaları azaltmaktadır.

Uyumsuz mükemmeliyetçi kişiler başarısızlık ihtimali ile aşırı bilişsel uğraş içinde olduğu için sonucunda da kaygı kaçınılmaz olmaktadır. Ve hatalar kaçınılmaz olup bunlar üzerinde de aşırı durmaktadırlar (Kağan, 2006).

Alan yazında Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu gösteriyor. Mükemmeliyetçiliğin getirdiği olumsuz özellikler sosyal kaygıyı yordamada ve şiddetlendirmede oldukça etkili olduğu bulguları elde edilmiştir (Azizoğlu, 2020).

Mkemmeliyetilikle birlikte kişinin belirlediği seviye ve sergilediği performansın arasının fazla olduğunu düşünmesi, uyumsuz mükemmeliyetçi düşünceleri aktif hale getirir ve bu da sosyal anksiyetenin artması, depresyon ve benlik saygısının azalması ile ilişkili bir durumdur (elik ve şenay Güzel, 2018).

Mükemmeliyetçilik kişinin kendi içinde ve bulunduğu sosyal ortamlarda en iyisini yapmak ile birlikte düşünülür. Sosyal ortamlarda bu mükemmeliyetçilik stres yaratır ve üstesinden gelinememesi sosyal kaygı bozukluğuna neden olabilmektedir (Azizoğlu, 2020).

Scott, Yap, Francis, ve Schuster (2014) bahsettikleri bilişsel davranışçı modelde, sosyal açıdan kaygılı bireylerin kendilerinin yüksek standartlara sahip olmadığını, sosyal ortamda bulunan diğer kişilerin yüksek performans beklentisi içinde olduklarını düşündüklerini ileri sürmüşlerdir. Buna göre uyumsuz olan mükemmeliyetçiliğin, sosyal kaygılı bireylerin öngörülerini etkilediğini, ileriye yönelik işleme sırasında performanslarının değerlendirilmesi ile kendi standart performans algısı arasında büyük bir çelişki algılarlar. Yapılan araştırmada uyumsuz ileriye dönük işlemlenin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ile pozitif ilişkili olduğu kaydedilmiştir. Yani uyumsuz mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının ilişki içinde olduğu bir durumda uyumsuz öngörüsül işleme de işin içine girince, aradaki ilişki daha da kuvvetlenmektedir (Scott ve ark. 2014).

Tiksinme

Tiksinme temel duygulardan biridir ve bireyin zararlı ve bütünselliğini tehdit eden uyarıcılardan korunup güven duygusunu arttırmak için kaçınmasına neden olan duygu olarak tanımlanabilmektedir. Çok büyük bir uyarıcı skalasına sahip olan tiksinme, bireyin psikolojik, fizyolojik ve sosyal bütünlüğünü, iyi oluş halini ve sağlığını tehdit edebilecek zararlı uyarıcılara ve tehlikelere karşı aynı bir polis memuru gibi koruma görevi üstlenen bir duygu şeklinde tanımlanabilir (Ekman, 1992). Tiksinme duygusuna neden olan pek çok uyarıcı vardır. Bu uyarıcılar kimi zaman bir nesne, hayvan ya da yiyecek olabilir. kimi zamanda ise başka kişiler de insanın tiksinti duygusuna kapılmasına sebep olabilmektedirler. Bireyin toplumsal düzen ve sosyal hayat içindeki kişiliğini meydana getiren kimliğin haricinde kalan kişi ya da gruplar da dışlanarak tiksintmeye sebep olabilmektedir. Bu gibi durumlar genellikle toplum içindeki yabancı olarak değerlendirilen farklı ülkelerden gelen mültecilere, göçmen gruplarına, sığınmacı statüsündeki kişilere ya da azınlıkların oluşturduğu gruplarına yönelik ortaya çıkabileceği gibi, bireyin kendini bir parçası olarak gördüğü iç grubunun dışında kalan herhangi bir grup ve ya kişiye yönelik de olabildiği gözlenmektedir. Yapılan pek çok

araştırma da bize göstermiştir ki daha muhafazakâr ve tutucu bir kimliğe sahip olan toplumlardaki kişilerin diğer toplumlardaki bireylere göre daha çok tiksiniye hissetmektedir (Muto, Kiguhara ve Kahara, 2015).

Ötekileştirilmiş olarak kabul edilen grupların özelliklerine baktığımızda ise bu tarz grupların konum ve güç açısından ait olduğu gruplardan daha da dezavantajlı konumdaki, herhangi bulaşıcı bir hastalığa sahip ya da dominant kültürün değerlerine aykırı olan gruplar oldukları gözlemlenmiştir (Cottrell ve Neuberg, 2005). Bu sebepten ötürü bu tarz gruplara ait bireylerin dominant konumda bulunan iç grubun bütünselliğini ve mevcut düzenini bozabilecek tehlike olarak görülmesi ve onun değerinin azalmasına sebep olabileceği düşünüldüğündendir ki bu tarz grupların üyeleri insanlarda tiksiniye uyandırabilme potansiyeline sahiptir. Tüm bunların yanında toplumsal ve ahlaki düzene ait kural, ritüel ve değerlere uymayan taciz, hırsızlık, cinayet, dolandırıcılık, pedofili, aldatma, aşağılama ve ırkçılık gibi davranışların da tiksiniye sebep olduğu gözlenmiştir (Oaten, Stevenson, Williams, Butko ve Case, 2018). Buradan da anlaşıldığı üzere tiksinti yalnızca herhangi bir hoş olmayan nesne, hayvan, yiyecek ya da durum karşılaşılma sonrası deneyimlenen duygu değildir. Kimi durumlarda kişiler başka insanlara ya da insan topluluklarına karşı da tiksinti duygusunu hissedebilmektedirler.

Tiksiniyeyle ilgili psikolojik faktörler

Tiksiniye duygusu, gündelik hayat içerisinde başka kişilere yönelik sahip olduğu duygulara ek olarak bireyin kendisi hakkında hissettiği utanç duygusu ile de doğrudan ilişkilidir. Utanma duygusu, başkalarının hedef aldığı şahsa yönelik tiksinti ifadesi ile karşılaştığında, bu kişinin bir bütün olacak şekilde kendi benliğini değerlendirmesi neticesinde deneyimlediğini söyleyebiliriz (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Yapılan başka bir araştırmada ise, katılımcılara kızgınlık ve tiksiniye ifadelerini içeren bazı fotoğraflar gösterilmiş ve içinde insanların olduğu bir odaya girmeleri durumunda kendilerine bu tarzda

bakılması halinde ne hissedebilecekleri sorusu sorulmuştur. Bu çalışmaya katılan katılımcılar, öfke ifadesi ile karşılaştıklarında yapmakta oldukları şeyle ilgili olarak suçlu hissetme duygusuna kapılabileceklerini söylerken tikslenme ifadesi ile karşılaşma durumunda ise kişilik özelliklerine dair değerlendirilmeye alakalı olarak utanç duygusu hissedeceklerini söylemişlerdir (Giner-Sorolla ve Espinosa, 2011). Yine aynı şekilde, anne babaların bebeklerinin gaz veya dışkı kokuları karşısında yakındıkları tikslenme duygusu ifadesinin de çocukta utanma duygusuna sebep olabileceğine dair sonuçlar, araştırmalar sayesinde ortaya konmuştur (Poulson, 2001). Bu yüzden sosyal hayat içerisinde toplumun bir parçası olabilmesine mani olduğu için kendisine dair tiksindirici olarak kabul ettiği özellik yada görünüm bireyde utanma duygusuna sebep olabilmektedir diyebiliriz. Bu özellikler, insanların karakteristik özelliklerinden kaynaklanabildiği gibi fiziksel özelliklerini de kapsayabilir (Tybur, Lieberman ve Griskevicius, 2009). Buna göre, kişinin kendi bedeninin bütününden yada belli bir kısmından tiksinti ile utanmasına sebep olabilecek, bedenine yönelik yeme-içme, cinsellik, temizlik alanındaki algılanan tehditlerin tikslenme duygusu ile beraber utanç duygusunu da tetikleyebileceği düşünülebilir. Bu durum, yeme bozuklukları, sosyal kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve cinsel işlev bozukluğu gibi kişinin bedeni ile alakalı patolojilerde daha çok dikkat çekmektedir. Bundan sonraki kısımda bu duyguların psikopatolojilerdeki yerine değinilecektir.

Tehdit temelli duygu olarak tikslenme

Kişiyeye göre yabancı olma durumu, örneğin farklı bir gruba mensup olmak, toplumsal perspektiften bakılınca tikslenme duygusu ile ilişkisi olabilmektedir. Bu durumda kişinin kendi kimliğini oluşturan parçalardan bağımsız olan kişiler ya da topluluklara karşı tikslenme duygusuna sebep olabilmektedir (Muto, Kiguhara ve Kahara, 2015). Tiksinti toplum içinde kötüye kullanılabilir. Kendi grubumuz dışındakilere karşı ön yargı ve damgalama sebebidir (Curtis, 2011). Buna ek olarak yapılan araştırmalar sonucunda muhafazakâr tutum

benimseyen kişilerin tiksinimeyi daha çok deneyimlediği gözlenmiştir (Inbar, Pizarro, Iyer ve Haidt, 2012). Bu bilgilerden yola çıkarak muhafazakâr toplumda yetişen ve bu özelliği alan kişilerin tiksinime duygusunu bir tehdit olarak algılamaları ve bunun sosyal kaygı bozukluğunu yordaması daha fazla beklenebilir. Kişilerin kendilerini ait olduğu grup ile tanımlama düzeyi de tiksinime duyarlılığına etkili olmaktadır (Akça, 2020). Yani kişi kendini ait hissettiği grup dışında bir sosyal ortamda bulunduğu zaman tiksinime duygusunun algılanmasını daha fazla tetikleyebilir.

Tiksinime duyarlılığı tiksinimenin deneyimlenme şiddetini gösterirken, tiksinime hassasiyeti, çevredeki tiksinime duygusunu açığa çıkaran uyaranlara odaklanmayı belirtir (Akça, 2020). Tiksinime duyarlılığı Bomyea ve Amir (2012) tarafından da kişinin tiksinime deneyimini yaşarken hissettiği yoğunluk olarak tanımlamaktadır. Tiksinime duyarlılığı, kişinin nevroitikliğine bağlı olarak yüksek olacağı belirtilmiştir (Akça, 2020). Nevrotiklik ve tiksinime arasındaki bu bağ kişilerin tiksinimeye karşı daha temkinli ve kişileri tiksinimeye daha duyarlı hale getiriyor olabilir.

Cisler, Olatunji, Lohr, ve Williams (2009), lisans öğrencileri ile sosyal anksiyete bağlamında yaptıkları bir deneyde tiksinimeye daha fazla eğilimli kişilerin diğerlerine kıyasla tiksindirici hedeften dikkatlerini çekmekte haddinden fazla zorluk yaşadıklarını kaydetmişlerdir. Sosyal kaygı bozukluğu ile yakın ilişkili olan agorafobide tiksinime duyarlılığının yükseldiği görülmüştür (Curtis, 2011).

Algılanan tehdit sosyal olduğu zaman tiksinime duygusu bu durumda şöyle deneyimlenebilir. Sosyal açıdan kaygı yaşayan biri sunum sırasında terlediği için kendisini tiksindirici olarak değerlendirebilir (Woody ve Teachman, 2000). Beden dismorfik bozukluğunda da beden işlevleriyle ilgili kaygılardan kaynaklanabilir. Bunlar yine terleme, kötü koku yayma gibi şeyler olabilir (Çam Ray, Demirkol ve Tamam, 2012). Bu

değerlendirme yukardaki paragraftaki belirtilen durumla birleşince ortaya daha dayanılmaz bir sosyal kaygı bozukluğu semptomları açığa çıkarabilir.

İnsanlarda görülen kızgın ve tiksinti yüz ifadesi kişileri öz bilinçli olumsuz duygulara yöneltmekte olabilir. Çünkü böyle ifadelerle karşı karşıya olan biri bu ifadeleri sosyal normları ihlal etişinin göstergesi olarak yorumlamaktadır (Giner-Sorolla ve Espinosa, 2011).

Utanç tiksinti ifadesi ile yakından ilişkili bir duygudur. Utanç diğer bireylerin bir kişiyi bütün benliğini değerlendirmesi sonrası deneyimlendiği ifade edilebilir (Tangney, Stuweig ve Mahek, 2007). Giner-Sorolla ve Espinosa'nın (2011) yaptığı bir çalışmada katılımcılara tiksinti ifadesi içeren fotoğraflar gösterildiğinde, bu ifade karşısında verecekleri tepkiyi, bu ifadeyi kendi karakter özelliklerine atfedip utanç duyacaklarını kaydetmişlerdir. Sosyal bir ortamda akranlarının yüz ifadeleri tarafından hedef alındığını hayal etmeleri istendiğinde, katılımcılar öfkeli ifadelerle tepki olarak daha fazla suçluluk ve tiksinti ifadelerine tepki olarak daha fazla utanç hissedeceklerini belirtmişlerdir.

Roseman (1984) bir çalışmada iğrenme ve utancın kişinin kabul göremeyeceğine odaklandığını kuramsallaştırmıştır.

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler spor faaliyetlerinde de oldukça zorlanırlar (Terlemez, 2018). Zaten yeterince korku ve kaygı hisseden bireyler özellikle yorucu ve terlemeyi içeren sporlarda, bu sebeplerden ötürü kötü koku yayacakları ve diğer insanların onu tiksindirici bulacak ve bu yönde değerlendirmeler yapacakları endişesi de olabilir.

Sosyal kaygı bozukluğu ve tiksinti

Araştırmalar sonucunda görülüyor ki tiksinti duygusu sosyal kaygı bozukluğu dahil çoğu ruhsal bozukluk içinde pek araştırılmamış olmasına rağmen artık önemi daha fazla anlaşılmaya başlanmıştır.

Roseman'ın iğrenme ve utancın kişinin kabul göremeyeceğine odaklandığını kuramsallaştırdığından bahsetmiştik. Sosyal kaygı bozukluğunda da sosyal ortam içinde

kişinin kendine odaklandığı ve kişinin olumsuz değerlendirmelerden çekindiğini biliyoruz. Buna göre etrafta tiksinti ifadesiyle bakan yüzler algılamak kişide utanca, bu da doğrudan kendine odaklanmasına sebep olabilir. Tiksınme duygusunu kendi üzerimize alınıp değerlendirmek de diğer duygular kadar rahatsız edici olabilir.

Araştırma Sorusu ve Hipotezler

Araştırma sorusu

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler sosyal ortamda bir davranışta bulunurken kendilerine yönelecek yüz ifadelerini nasıl yorumluyorlar.

Hipotezler

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler sosyal ortamda bir davranışta bulunurken kendilerine yönelecek olan yüz ifadelerini tiksınme yüz ifadesi olarak yorumlamaya daha fazla eğilimlidirler.

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler sosyal kaygı bozukluğuna sahip olmayan bireylere göre sosyal ortamda bir davranışta bulunurken kendilerine yönelecek olan yüz ifadelerini daha fazla tiksınme yüz ifadesi olarak yorumlamaktadırlar.

Yöntem

Katılımcılar

Yapılması planlanan çalışma 18 yaşından büyük, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 20 birey ve sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip olmayan 20 birey ile yapılacaktır. Bu çalışmadaki katılımcılar kliniklerden ve ulaşabildiğimiz gönüllü kişilerden oluşturulması planlanmaktadır.

Materyaller

Katılımcılardan yaş ve cinsiyet bilgilerinin istendiği demografik bilgi formu alınacaktır. Katılımcılar için bilgilendirilmiş onam formu kullanılacaktır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği. Sosyal kaygı düzeyini ölçmek için Heimberg RG, Horner KJ, Juster HR, Safren SA, Brown EJ, Schneier FR, Liebowitz MR (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Soykan C, Ozguven HD, Gencoz T. (2003) tarafından hazırlanan 4'lü likert tipi Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılacaktır. Bu ölçek 48 maddeden oluşmaktadır. Kaygı ve kaçınma olmak üzere 2 alt başlığa sahiptir. Kaygı alt başlığı kaygı düzeyini, kaçınma alt başlığı kaçınma düzeyini ölçmektedir. İki ayrı başlıktan elde edilen puanlar ayrı ayrı toplanarak ölçek puanları elde edilmektedir. Soykan, Özgüven ve Gençöz'ün (2003) yaptıkları çalışma ile bu ölçeğin Türkçe geçerliliği teyit edilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe versiyonunun kesme puanı hesaplanmamıştır.

Öz-Tiksinme Ölçeği-Revize Formu. Öz-tiksinme derecesini ölçmek için Overton, Powel ve Simpson tarafından geliştirilen ve revize edilen 7'li likert tipi Öz-Tiksinme Ölçeği-Revize Formu Başak Bahtiyar ve Asiye Yıldırım (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek orijinali ile tutarlı olmakta ve toplam varyansın %42.48'ini açıklayabilmektedir (Bahtiyar, Yıldırım, 2019). Öz-Tiksinme Ölçeği- Revize Formu'nun orijinal halinde iç tutarlılık kat sayısı .87, Türkçe uyarlamasında ise .80'dir (Bahtiyar, Yıldırım, 2019). Bu ölçek toplam 22 sorudan oluşmaktadır. Puanlar toplanarak ölçek puanı elde edilecektir. Ölçeğin alt boyutları davranış odaklı öz tiksinme ve fiziksel görünüm odaklı öz tiksinmedir. Öz tiksinme depresyon ve psikolojik iyi oluş ölçülmektedir (Bahtiyar, Yıldırım, 2019).

Yüz İfadesi Puanlama Ölçeği. Çalışmada kendi hazırlamış olduğumuz, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, hazırlanan bir takım sosyal durumlar karşısında muhataplarının yüz ifadelerini nasıl yorumladıklarını ölçen bir ölçek kullanılacaktır. Bu ölçek bireylerin kaygı düzeyini arttırabilecek sosyal ortamlar ya da sosyal durumlar baz alınarak hazırlanmıştır. Evrensel yüz ifadeleri (Ateş, 2019) her maddenin altında derecelendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Söz konusu ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin altında 3 farklı yüz ifadesi bulunmaktadır. Bunlar nötr, mutlu ve tiksiniye duygularının yüz ifadeleridir.

Katılımcılar her bir maddedeki sosyal durum için onlara bakan kişilerin yüz ifadelerinin nasıl olabileceğini değerlendirmek amacıyla her bir yüz ifadesini 1 ile 100 arasında puanlamaları istenmektedir.

İşlem

Çeşitli klinikler ile iletişime geçilerek sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış gönüllü 20 birey ve günlük yaşamdan, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almamış gönüllü 20 bireye ulaşılması amaçlanmaktadır. Bu bireylerden bilgilendirilmiş onam formu alınacaktır. Yapılacak olan çalışma 2 faktörlü yarı deneysel bir çalışma olacaktır. Çalışmanın bağımsız değişkenleri sosyal kaygı düzeyi ve öz-tiksiniye düzeyidir. Bağımlı değişken ise oluşturmuş olduğumuz ölçekle ölçeceğimiz sosyal değerlendirilme algısıdır. Yapılacak çalışma öncesi her katılımcıya Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Öz-Tiksiniye Ölçeği-Revize Formu uygulanacaktır. Elde edilen değerler kaydedilecektir. Daha sonra bu bireyler sakin bir ortamda, bir masada kendi hazırlamış olduğumuz sosyal durum ölçeği belirtilen sosyal durumları zihinlerinde canlandırarak doldurmaları istenecektir. Katılımcıların her bir yüz ifadelerine vermiş oldukları puanların ayrı ayrı ortalamaları alınacaktır. Yapılan tüm bu çalışmaların sonucunda deney öncesi Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Öz-Tiksiniye Ölçeği-Revize Formundan alınan puanlarla hazırlamış olduğumuz sosyal durum ölçeğinin sonucunda elde edilen değerlerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin tiksiniye yüz ifadesine verdikleri puan ile diğer iki yüz ifadesine verdikleri puan karşılaştırılacaktır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olmayan gruba da aynı işlem uygulanıp iki grup karşılaştırılacaktır. Daha sonra sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin tiksiniye yüz ifadesine verdikleri puan ile sosyal kaygı bozukluğuna sahip olmayan bireylerin tiksiniye yüz ifadesine verdikleri puan karşılaştırılacaktır.

Kaynakça

- Akça, S. (2020). Tiksınme. E. İnan ve E. Yücel (Ed.), Psikoloji Penceresinden Duygular (1. baskı) içinde (s. 269-293). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akfırat, F. Ö. (2006). Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1(1), 39-58.
- Akkese, M. N. (2019). Ebeveyn Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Amin, N., Foa, E.B. ve Coles, M.E. (1998). Negative interpretation bias in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 36(10), 945-957.
- Amir, N., Klumpp, H., Elias, J., Bedwell, J.S., Yanasak, N. ve Miller, L.S. (2005). Increased Activation of the Anterior Cingulate Cortex During Processing of Disgust Faces in Individuals with Social Phobia. *Society of Biological Psychiatry*, 57, 975-981.
- Azizoğlu, C. (2020). Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi. (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bahtiyar, B. Ve Yıldırım A. (2019). Öz tiksınme ölçeği-revize formu: Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 304-315.
- Beard, C. ve Amir, N. (2010). Negative Interpretation Bias Mediates the Effect of Social Anxiety on State Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 292-296.
- Boll, S., Bartholomaeus, M., Peter, U., Lupke, U. ve Gamer, M. (2016). Attentional mechanisms of social perception are biased in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 40, 83-93.

- Bomyea, J. ve Amir, N. (2012). Disgust Propensity as a Predictor of Intrusive Cognitions Following a Distressing Film. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 190-198.
- Burstein, M., Ameli-Grillon, L. ve Merikangas, K. R. (2011). Shyness versus social phobia in US youth. *Pediatrics*, 128(5), 917-925.
- Cisler, J.M., Olatunji, B.O., Lohr, J.M. ve Williams, N.L. (2009). Attentional bias differences between fear and disgust: Implications for the role of disgust in disgust-related anxiety disorders. *Cognition and Emotion*, 23(4), 675-687.
- Cottrell, C.A. ve Neuberg, S.L. (2005). Different emotional reactions to different groups: a sociofunctional threat-based approach to “prejudice”. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(5), 770-789
- Curtis, V. (2011). Why disgust matters. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 366, 3478–3490.
- Çam Ray, P., Demirkol, M.E. ve Tamam, L. (2012). Beden dismorfik bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 547-565.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2), 235-256.
- Danti, S., Ricciardi, E., Gentili, C., Gobbini, M.I., Pietrini, P. ve Guazzelli, M. (2010). Is social phobia a “mis-communication” disorder? Brain functional connectivity during face perception differs between patients with social phobia and healthy control subjects. *Frontiers in Systems Neuroscience* 4(152), 1-11
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24
- Eldoğan, D. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: Bir bilgece

- farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition And Emotion*, 6(3/4), 169-200.
- Eren, İ. ve Erdi, Ö. (2003). Obez hastalarda psikiyatrik bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 6, 152-157.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gilboa –Schechtman, E., Foa, E.B. ve Amir, N. (1999). Attentional biases for facial expressions in social phobia: The face-in-the-crowd paradigm. *Cognition and Emotion*, 13(3), 305-318.
- Giner-Sorolla, R. ve Espinosa , P. (2011). Social cuing of guilt by anger of shame by disgust. *Psychological Science*, 20(10), 1-5.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik Başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3).
- Gürses, İ. (2005). Önyargının nedenleri. *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(1), 143-160.
- Haspolat, N.K. (2016). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Haspolat, N.K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E.(2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.

- Heimberg RG, Horner KJ, Juster HR, Safren SA, Brown EJ, Schneier FR, Liebowitz MR.(1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med* 29, 199-212.
- Heiser, N.A., Turner, S.M. ve Beidel, D.C. (2003). Shyness: Relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behaviour research and therapy*, 41(2), 209-221.
- Inbar, Y., Pizarro, D., Iyer, R. ve Haidt, J. (2012). Disgust sensitivity, political conservatism, and voting. *Social Psychological and Personality Science*, 3(5), 537-544.
- Kağan, S. (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kalkan, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsek davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E. ve Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilimsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Üniversite Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(11)
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kesikin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anatolian journal of psychology*, 8, 262-270.
- Kodak, D (2020). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn ve Bacon
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 213-226.
- Mercan, S. Ç. ve Yavuzer, H. (2007). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 28-30.
- Mobini, S., Reynolds, S. ve Mackintosh, B. (2013). Clinical implications of cognitive bias modification for interpretative biases in social anxiety: An integrative literature review. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 173-182.
- Mogg, K., Philippot, P. ve Bradley, B. P. (2004). Selective attention to angry faces in clinical social phobia. *Journal of abnormal psychology*, 113(1), 160.
- Muto, M., Kiguhara, N. ve Kohara, Y. (2015). Psychological distance and likeability of in or out group targets who hold different opinions. *Psychologia*, 58. 36-48.
- Oaten, M., Stevenson, R., Williams, M., Rich, A., Butko, M. ve Case, T. (2018). Moral violations and the experience of disgust and anger. *Frontiers In Behavioural Neuroscience*, 12(179).
- Ölmez, S., Ölmez, E.Z., Keten, H.S., Kardaş, S., Sucaklı, M.H. ve Çelik, M. (2016). Vücut kitle indeksi zayıf olarak tanımlanan bireylerde sosyal kaygı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 7(26), 33-44.

- Öpöz, T. (2017). Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara
- Özgülven, D.H., Kudakçı, N. ve Boyvat, A. (2000). Psöriyazis hastalarında ikincil sosyal anksiyete. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 121-126.
- Öztürk, A. (2004). Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Parmaksız, İ. (2019). Güvenlik, öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişki. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 201-222.
- Pirinççi, L. N. (2009). Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 11-36.
- Sarıtaş-Atalar, D. ve Atalay-Altan, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Türkiye Klinikleri*, 84-90
- Schechtman, G., Foa, B. ve Amir, N. (1999). Attentional biases facial expressions in social phobia: The face in the crowd parading. *Cognition And Emotion*, 13(3), 305-318.
- Scott, J. H., Yap, K., Francis, A. J. ve Schuster, S. (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187-196.
- Soykan, Ç., Özgülven, H. D. ve Gençöz, T. (2003) Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059,1069.

- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Tangney, J.P., Stuewig, J. ve Mashek, D.J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türker, A.(t.y) Sosyal Fobi. Bilted. Erişim adresi http://www.bilted.com/bilgi/sosyal_fobi
- Türküm, S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19).
- Tybur, M., Lieberman, D. ve Griskevicius, V. (2009). Microbes, mating and morality: Individual differences three functional of disgust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(1), 103-122.
- Yorulmaz, M. ve Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.
- Woody, S.R. ve Teachman, B.A. (2000). Intersection of disgust and fear: Normative and pathological views. *Clinical Psychology Science Practice and Culture*, 7, 291-311.