

Üniversite : İstanbul Kültür Üniversitesi
Enstitüsü : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans - Haziran 2025

KISA ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERDE SOSYAL KAYGI İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK, KENDİNİ AÇMA, SOSYAL UYUM VE DURUMSAL BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Zeynep Hayra KESKİN

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ya da küçük düşürülme korkusuyla yoğun kaygı yaşadığı; bu nedenle kendini ifade etme ve ilişkisel davranışların sınırlanmasına yol açtığı yaygın bir deneyimdir. Bu bağlamda, sosyal kaygının bireyleri içten olmayan benlik sunumları ve işlevsiz uyum davranışlarına yöneltebildiği; psikolojik esnekliğin ise bu süreçte koruyucu bir rol oynayabileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının altında yatan psikolojik süreçleri anlamak ve özellikle otantik olmayan benlik sunumları ile işlevsiz sosyal uyum davranışlarının nedenlerini açıklığa kavuşturmak, bu davranışların önleyici müdahalelerle ele alınabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırma, hem kesitsel hem de yarı deneysel desenin birlikte kullanıldığı bir yapı içerisinde psikolojik esneklik, sosyal kaygı, kendini açma, işlevsiz sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırmanın kesitsel aşamasında, elden ve çevrim içi anket yöntemiyle veri toplanan 121 beliren yetişkin yer almıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 26 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 22.44'tür. Veri toplama araçları olarak; Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Kendini Açma Ölçeği, Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve sosyodemografik özellikler ile genel sağlık durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS v27 programıyla analiz edilmiş olup, aracılık etkisine ilişkin hipotezleri test etmek amacıyla PROCES Makro

v4.2 (Hayes, 2018; Model 6) eklentisi kullanılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi, kovaryans analizi, bağımsız gruplar t-testi ve tanımlayıcı istatistik teknikleri de kullanılmıştır. Bulgular, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin durumsal benlik saygısı ve ardından kendini açma değişkenleri aracılığıyla sıralı dolaylı olarak gerçekleştiğini; bağlamsal benliğin ise kendini açma ve ardından durumsal benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı üzerinde sıralı dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın yarı deneysel aşaması, kesitsel aşamada elde edilen bulguları destekleyici ve tamamlayıcı nitelikte öncül veriler elde etme amacıyla yürütülmüştür. Sosyal kaygı düzeylerine göre yüksek ve düşük kaygı düzeyine sahip iki grup, klasik normatif sosyal etki paradigması temel alınarak yapılandırılmış bir görevde karşılaştırılmıştır. Bu aşamada, gruplar arası işlevsiz sosyal uyum farkı ve bu uyum davranışının durumsal benlik saygısına etkisi ölçülmüştür. Bulgular, yüksek sosyal kaygı grubunun daha fazla işlevsiz sosyal uyum gösterdiğini; ancak bu uyumun durumsal benlik saygısında anlamlı bir düşüşe yol açmadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçları, sosyal kaygının bireyleri otantik olmayan benlik sunumlarına yöneltebileceğini ve bu davranışların sosyal kaygıyı artırarak geri besleyici bir döngü oluşturabileceğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin ise düzeyine bağlı olarak bu süreçte farklı roller üstlenebileceği görülmektedir; yüksek esneklik koruyucu bir işlev görürken, düşük esneklik (ya da psikolojik katılık) risk faktörü olarak etkili olabilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Esneklik, Sosyal Kaygı, Kendini Açma, Sosyal Uyum, Durumsal Benlik Saygısı

University : Istanbul Kültür University
Institute : Institute of Graduate Studies
Department : Psychology
Programme : Clinical Psychology
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN
Degree Awarded and Date : MA - June 2025

ABSTRACT

ASSOCIATIONS AMONG SOCIAL ANXIETY, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, SELF-DISCLOSURE, SOCIAL ADJUSTMENT, AND STATE SELF-ESTEEM IN EMERGING ADULTS

Zeynep Hayra KESKİN

Social anxiety is a common experience in which individuals feel intense anxiety due to fear of negative evaluation or humiliation by others in social settings; consequently, it leads to limitations in self-expression and relational behaviors. In this context, social anxiety is thought to direct individuals toward inauthentic self-presentations and social conformity behaviors, while psychological flexibility is proposed to play a protective role in this process. Therefore, understanding the psychological processes underlying social anxiety—particularly clarifying the reasons behind inauthentic self-presentations and social conformity behaviors—is important for addressing these behaviors through preventive interventions. Accordingly, the present study aimed to examine the relationships among psychological flexibility, social anxiety, self-disclosure, social conformity, and state self-esteem using a combined cross-sectional and quasi-experimental design.

In the cross-sectional phase of the study, data were collected via both paper-based and online surveys from 121 emerging adults. Ages ranged from 18 to 26, with a mean age of 22.44. The data collection instruments included the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, Contextual Self Scale, Self-Disclosure Scale, State Self-Esteem Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, and a Personal Information Form to gather sociodemographic and general health information. The data obtained from participants were analyzed using SPSS version 27, and mediation hypotheses

were tested using PROCESS Macro v4.2 (Hayes, 2018; Model 6). Additionally, correlation analysis, covariance analysis, independent samples t-test, and descriptive statistics were employed. The findings showed that experiential avoidance affected social anxiety sequentially and indirectly through state self-esteem and then self-disclosure; contextual self influenced social anxiety through self-disclosure followed by state self-esteem as a sequential indirect effect.

The quasi-experimental phase was conducted to obtain preliminary data supporting and complementing the findings from the cross-sectional phase. Two groups with high and low social anxiety levels were compared in a structured task based on the classic normative social influence paradigm. In this phase, differences in social conformity between groups and the effect of this conformity on state self-esteem were measured. The results indicated that the high social anxiety group exhibited greater dysfunctional social conformity; however, this conformity did not lead to a significant decrease in state self-esteem. The study's findings suggest that social anxiety can lead individuals toward inauthentic self-presentations, which in turn may increase social anxiety and create a reinforcing feedback loop. Psychological flexibility appeared to play varying roles depending on its level; higher flexibility functioned protectively, whereas lower flexibility (or psychological inflexibility) served as a risk factor.

Key Words: Psychological Flexibility, Social Anxiety, Self Disclosure, Social Conformity, Situational Self-Esteem