A REVİEW OF SOCİAL PHOBİA, ANXİETY, AND PSYCHOLOGİCAL FLEXİBİLİTY

Sosyal Fobi, Anksiyete ve Psikolojik Esnekliğin Üzerine Bir Derleme

Psikolog Şule Köken, Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Yakındoğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü
Department of Psychology, Near East University, Faculty of
Arts and Science, Nicosia-Cyprus

Meryem Karaaziz: https://orcid.org/0000-0002-0085-612X
Corresponding Author: Şule Köken
Orcid: https://orcid.org/0009-0007-9835-4083
E-mail: sulekokenn@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada sosyal fobi, anksiyete ve psikolojik esneklik kavramları kavramsal çerçevede ele alınmış ve aralarındaki ilişkiler ilgili literatür doğrultusunda incelenmiştir. Sosyal fobi, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusuna bağlı olarak yoğun kaygı yaşaması ve bu ortamlardan kaçınması şeklinde tanımlanan bir anksiyete bozukluğudur. Anksiyete ise belirgin bir tehdit unsuru olmaksızın korku, endişe ve gerginlik yaşanmasıyla ortaya çıkan psikolojik bir yapıdır. Çalışmada ayrıca psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerini kabul ederek değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesi olarak ele alınmıştır. Literatür bulguları, sosyal fobi ve anksiyete düzeyleri arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığını; yüksek psikolojik esnekliğin ise yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve baş etme becerileriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin sosyal fobi ve anksiyete üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bulgular, psikolojik esnekliğin sosyal fobi ve anksiyetenin anlaşılmasında önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal fobi, anksiyete, psikolojik esneklik

GİRİŞ

Sosyal fobi ve anksiyete bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen yaygın psikolojik problemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde yaşam kalitesi kavramının daha çok dikkate alınmasıyla beraber sosyal fobi ve anksiyetenin bireylerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkileri açıkça görülmektedir (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020). Sosyal fobisi ve anksiyetesi olan bireylerin günlük yaşamlarında, iş hayatında, eğitim hayatında, toplumsal alanlar ve duygusal ilişkilerinde birçok sorun yaşadıkları görülmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda küçük düşürülme, eleştirilme gibi korkularıyla beraber ortaya çıkan yoğun kaygı ve kaçınma davranışları şeklinde görülmektedir. Sosyal fobisi olan kişilerde başkası tarafından olumsuz değerlendirileceği veya olumsuz değerlendirileceği bir duruma düşme endişesi görülmektedir (Çakmak Tolan ve Kara, 2023). Sosyal Fobi, dünya çapında yaygın olarak karşılaşılan ruhsal bozukluklardan biri olup, kadınlarda görülme sıklığının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Işık ve Çelik, 2020). Sosyal fobiye sahip olan bireylerin kendi içsel süreçlerine ve davranışlarına olan dikkatlerinin arttığı bunula beraber çevreye olan dikkatlerinin ise azaldığı görülmektedir. Bu durum, bireyin sosyal ortamlarda işlevselliğini daha da sınırlayan bir etken olarak değerlendirilmektedir (Özbakır, 2025).

Anksiyete ise bireylerin yaşamlarında ortada bir sebep olmaksızın kendilerini tehdit altında hissetmesi ve sürekli endişe, huzursuzluk ve gerginlik hali ile karakterize olmaları durumunu ifade etmektedir. Anksiyete, sebebi belli olmayan ve ortada somut bir tehlike durumu olmaksızın bireyin korku ve kaygı hissetmesi durumunu ifade etmektedir (Şahin,2019). Kısa süreli olduğunda uyum sağlamaya yardımcı olabilen bu durum, uzun süre devam ettiğinde ve yoğunlaştığında kişinin ruh sağlığını ve günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özel, 2025).

Anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerde, geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin artması, belirsizliğe tahammülün azalması ve dikkat süreçlerinin tehdit odaklı hale gelmesi gibi bilişsel özellikler ön plana çıkmaktadır. Buna eşlik eden fizyolojik belirtiler arasında kalp çarpıntısı, kas gerginliği, huzursuzluk ve uyku problemleri yer almakta; bu belirtilerin bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebildiği görülmektedir (Rabner vd., 2024). Hem sosyal fobi hem anksiyete, her iki durum da bireyin işlevselliğini önemli ölçüde azaltmakta; akademik, mesleki ve sosyal yaşamda çeşitli güçlükler yaşamasına neden olmaktadır (Gürol, vd., 2020).

Ancak anksiyete ya da sosyal fobisi olan kişiler yaşadıkları olumsuz duygu, düşünce ve davranışları değiştirmeye veya kaçınmaya odaklandıklarında o anı yaşamakta zorluk çekmektedirler (Kivity vd., 2021). Ancak bu kontrol çabaları çoğu zaman bireyin içinde bulunduğu anla temasını zayıflatmakta ve psikolojik sıkıntıyı artırabilmektedir (Edgar vd., 2024). Bu noktada psikolojik esneklik kavramı önem kazanmaktadır. Psikolojik esneklik bu süreçleri kontrol etmeye çalışmadan, olduğu haliyle kabul ederek mevcut durumla uyumlu davranışlar geliştirip sadece içsel süreçleri gözlemlemeyi hedeflemektedir (Ulubay ve Güven, 2022).

Psikolojik esneklik bireylerin yaşadıkları problemler karşısında baş etme biçimlerini yansıtmaktadır. Psikolojik esnekliğe sahip olan insanların başına gelen stresli veya olumsuz olayları olduğu gibi kabul ettikleri ve yaşamlarına bilinçli, uyumlu bir şekilde devam ettikleri görülmektedir (Seyrek ve Ersanlı, 2017). Bu bireylerin, kişisel ya da sosyal ilişkilerindeki sorunları bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan düzenleyebildikleri görülmektedir (Mutlu ve Tasa,2022). Bu durumda psikolojik esnekliğin, birçok ruhsal bozuklukla beraber sosyal fobi ve anksiyete gibi psikolojik problemlerin anlaşılmasında ve ele alınmasında önemli bir değişken olduğu bilinmektedir (Yılmaz, 2026).

KAVRAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

SOSYAL FOBİ

Fobi Kavramı

Fobi nesnel olarak tehlike içermeyen herhangi bir durum ya da bir olay karşısında o nesne ve olaydan ciddi bir biçimde korkulması şeklinde tanımlanmaktadır. Birey yaşadığı bu korku ve kaygının normal olmadığının ve yersiz olduğunun farkındadır ancak yine de istemsiz olarak durum ya da nesneden kaçınma davranışı

göstermektedir (Razıoğlu, 2021). Fobi kavramı Yunancada "Phobos" kelimesinden gelmektedir. Bu kavram korku, kaçış, panik anlamına gelmektedir. Fobi belirli olaylara, canlı ya da cansız varlıklara karşı hissedilen orantısız ve aşırı bir korku ve kaçınma tepkisi şeklinde görülmektedir (Samra ve Abdijadid,2022). Korku ve kaçınmanın alışkanlık haline gelmesi durumunda bu bireyin bilinçdışına yerleşmekte ve zamanla daha güçlü hale gelmesine sebep olmaktadır. Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda fobinin çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıktığı ve bireylerin korkularına neden olan faktörlerin ise kişiden kişiye değiştiği görülmektedir (Çınar, 2019). Fobi yalnızca belirli nesne ya da durumlara yönelik yoğun korku ile sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireyin günlük yaşam işlevselliğini etkileyen davranışsal sonuçlar da doğurmaktadır. Fobik bireyler, korku duydukları durumlarla karşılaşmamak adına kaçınma davranışları geliştirmekte ve bu davranışlar zaman içerisinde kalıcı hâle gelebilmektedir (Demir ve Köskün, 2023).

Sosyal Fobi Kavramı

Toplumda sağlıklı ilişkiler kurmak bireylerin yaşamlarına daha sağlıklı devam etmeleri için önem taşımaktadır. Ancak sağlıklı bir iletişim kurmak ve bunu sürdürmek her zaman herkes için kolay bir durum olmamakla beraber sosyal fobinin de varlığını ortaya koymaktadır (Oran, 2020). Sosyal Fobi yaşayan bireylerin önemli bir kısmı, sosyal ortamlarda hata yapma, eleştirilme ya da olumsuz değerlendirilme düşüncelerine yoğun biçimde odaklanmaktadır. Bu durum bireyin sosyal performansını olumsuz etkileyerek kaygının daha da artmasına neden olmaktadır (Gilboa vd., 2024). Sosyal fobi DSM-V Tanı Ölçütleri El Kitabı'nda toplumsal kaygı bozukluğu olarak ifade edilmektedir. Sosyal fobi bireyin, toplum önünde başkalarınca değerlendirileceği ve küçük düşürüleceği korkusu ve kaygısı yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Öğütlü ve Karaaziz, 2023). DSM-5'e göre Sosyal Fobi şu şekilde tanımlanmaktadır;

Bireyin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda bariz bir şekilde korku ya da kaygı hissetmesi.

Birey olumsuz olarak değerlendirilebilecek duruma düşecek davranışlardan ve kaygı hissettiğine dair belirtiler göstermekten korkar.

Bu durumlar çoğu zaman bireyde korku veya kaygı uyandırır.

Kişi, bu tür sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi gösterebilir ya da yoğun bir korku ve kaygı hissiyle bu ortamlara katlanmak zorunda kalır.

Yaşanan korku ve kaygı toplumsal ortamda çekinilecek bir durum ile ilgili ya da kültürel bir durumla orantısız şekildedir.

Bu belirtiler süreklilik gösterir ve en az altı ay boyunca devam eder.

Korku, kaygı veya kaçınma bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkiler.

Tüm bu belirtiler, herhangi bir madde kullanımına ya da başka bir tıbbi duruma bağlı olarak açıklanamaz (Köroğlu,2014).

Sosyal fobi bireylerde sadece korku ve kaygı değil kalp çarpıntısı, titreme, terleme ve kızarma gibi fiziksel semptomlar da yaratmaktadır. Birey performans olarak değerlendirileceği bir durumda veya öyle bir durumla karşılaşacağı ihtimalini düşündüğünde dikkatini kaygısına yöneltir bununla birlikte fiziksel semptomlar da göstermeye başlamaktadır (Çağlar, 2023). Sosyal fobi yalnızca performans gerektiren durumlarda veya toplum önünde konuşma yapma durumunda değil çoğunlukla kişilerarası ilişkilerde de bireyde kaygı, korku ve kaçınma yaratmaktadır. Bu bağlamda sosyal fobi ve utangaçlık birbiriyle karıştırılmamalı çünkü sosyal fobi kişilerarası ilişkide ve işlevsellikte belirgin bir sıkıntıya neden olmaktadır (Rozen ve Aderka, 2023). DSM-5 tanı ölçütlerinde belirtilen sosyal kaygı belirtilerinin bireyin yaşamında süreklilik göstermesi, bozukluğun geçici bir çekingenlik durumundan ayrılmasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda sosyal fobi, bireyin yalnızca belirli sosyal durumlarda yaşadığı kısa süreli huzursuzluk olarak değil; kişilerarası ilişkilerini, akademik yaşantısını ve mesleki performansını etkileyen kronik bir psikolojik sorun olarak değerlendirilmektedir (Spain vd., 2018).

Sosyal Fobinin Tarihçesi

Sosyal fobi kavramının kökeni 20. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Bireylerin toplum içinde küçük düşürülme korkusuyla ilgili olan sosyal korkuları 1903'te Pierre Janet tarafından "phobie sociale" olarak tanımlanmıştır. 1950 ve 1960 yıllarında Sosyal fobi anksiyete bozukluklarının içerisinde ayrı bir kategoride yer almamakta ve "social neurosis", "shyness neurosis" gibi ifadelerle adlandırıldığı bilinmektedir (Crocq, 2015). DSM-1 ve

DSM-2'de anksiyete durumları veya sosyal çekingenlik olarak genel bir ifadeyle tanımlanan sosyal fobi DSM-3'te ilk defa ayrı bir kategoride yer almıştır. DSM-3'te performans gerektiren durumlarda ve sosyal ortamlarda belirgin bir şekilde utanç ve korku duyma olarak tanımlanan sosyal fobi, DSM-3-R'de daha kapsamlı bir biçime tanı kriterleri genişletilerek ortaya koyulmuştur. DSM-3-R'de bireyin korktuğu durumların kaçınılmaz bir biçimde sıkıntıya yol açtığı belirtilmiştir (Ölmez, 2017). Bununla beraber DSM-4'te sadece belirli durumlarla sınırlanmayan, sosyal ortamların genelinde yoğun yaygın korkuların yaşanması da tanı kriterlerine eklemiştir. DSM-5'in ortaya çıkmasıyla beraber de sosyal fobi bireylerin kaygı ve korku yaratan sosyal durumlardan kaçınmasının zorunlu olmadığını yoğun bir kaygı ve korku ile buna katlanması durumunda da tanı kriterlerini karşılayabileceğini ancak belirtilerin en az 6 ay sürmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Özbakır, 2025).

Epidemiyolojisi ve Etiyolojisi

Sosyal fobi ile ilgili son zamanlarda daha fazla araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalara bakılarak aslında sosyal fobinin toplumun büyük bir çoğunluğunda görüldüğü ve bireylerin kişilerarası ilişkilerini, iş ile ilgili işlevselliklerini önemli ölçüde olumsuz etkilediği görülmektedir (Köksal, 2022). Bununla beraber Amerika'da yapılan bir Ulusal komorbidite araştırmasında toplumda sosyal fobi görülme sıklığının %13,3 olduğu tespit edilmiştir. Dünya Ruh Sağlığı Örgütüne göre ise sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığı %4 olarak tespit edilmiştir. Literatürdeki epidemiyolojik araştırmalara bakıldığında sosyal fobi kaygı bozuklukları arasında en fazla görülen bozukluk olarak görülmüştür. Sosyal fobi psikolojik problemler arasında majör depresyon ve alkol bağımlılığından sonra en sık görülen 3. psikolojik problem olarak ortaya koyulmaktadır (Sakarya ve Karaaziz, 2025). Yapılan epidemiyolojik araştırmalara bakıldığında ise sosyal fobinin başlangıç yaşının 10'lu ve 20'li yaşların ortalarında olduğu bulunmuştur. Yapılan bir diğer epidemiyolojik araştırmaya göre ise 25 yaşından sonra insanlarda sosyal fobinin ortaya çıkma ihtimalinin daha düşük olduğu bununla beraber düşük gelir, düşük eğitim seviyesi ve bekar olan kişilerde ise sosyal fobinin daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Andaş, 2021). Sosyal fobi ile ilgili bir diğer yadsınamaz konu ise sosyal fobinin gelişiminde genetik faktörün önemli bir rol oynadığıdır. Yapılan birçok çalışmaya göre Sosyal fobi tanısı almış bireylerin çocuklarının %53'ünün sosyal fobi tanısı aldığı ortaya koyulmuştur (Tiftikçi, 2025). Etiyolojik araştırmalara göre ikizlerde ve yakın akrabalarda sosyal fobi görüldüğü bu sebeple genetik geçişin sosyal fobide oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bununla beraber çevresel faktörlerin de Sosyal fobiye etkisi bulunmaktadır. Ebeveyn davranışı, geçmiş deneyimler, koşullanma gibi çevresel koşullar da sosyal fobi gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Halkacıoğlu, 2019).

ANKSİYETE

Anksiyete Kavramı

Anksiyete ortada herhangi bir sebep olmaksızın bireyin endişe, korku, huzursuzluk ve kaygı yaşaması ve bununla birlikte fizyolojik belirtiler görülmesi şeklinde açıklanmaktadır. Kişi aniden çok kötü bir şey olacakmış hissine kapılır ve tehlike olduğunu sezmektedir. Bunun yanı sıra ellerde ve ayaklarda titreme, terleme, kalp çarpıntısı ve heyecan gibi fizyolojik belirtilerle kendini göstermektedir (Kara, 2020). Türkçede kaygı olarak adlandırılan anksiyete kavramının kökeni Yunancada "anxietas" olarak bilinmektedir. Anksiyete kavramı sürekli kalıcı bir endişe hali anlamında ve ilk kez Çiçero tarafından kullanılmıştır. Türk dil kurumunda ise bireyin içinde bulunduğu sıkıntılı bir durumdaki heyecansal endişe olarak yer almaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ise anksiyeteyi kişiliğin bilinç düzeyinde hissedilen bir tehlike uyarısı olarak tanımlamaktadır (Böke,2018). Literatürde farklı araştırmacılar da anksiyetenin evrensel biçimde görülebilen, kimi koşullarda şiddetlenebilen bireyin kendisini tehdit altında algıladığı durumlara eşlik eden psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak değerlendirmektedir. Freud ise anksiyete kavramını bireyi fiziksel ya da sosyal tehditlere karşı uyaran ve çevreye uyum sağlamasına yardımcı olan koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirmiştir (Eken ve Ebadi, 2019). Anksiyete her birey tarafından yaşamın belirli dönemlerinde deneyimlenebilen doğal bir duygu durumu olarak kabul edilmektedir. Ancak kaygının yoğunluğu, süresi ve bireyin günlük yaşamını etkileme düzeyi arttığında klinik açıdan değerlendirilmesi gereken bir durum hâline gelmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2022). Normal düzeydeki kaygı bireyin tehlikelere karşı hazırlıklı olmasını sağlayabilmekte ve çevresel uyaranlara uyum geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Buna karşın yoğun ve kontrol edilemeyen anksiyete, bireyin düşünce süreçlerini, karar verme becerisini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu sebeple anksiyete

yalnızca duygusal bir tepki değil; davranışsal, bilişsel ve fizyolojik boyutları bulunan çok yönlü bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Anksiyete Bozuklukları

DSM-V Tanı Ölçütleri El Kitabı'na göre anksiyete bozuklukları; panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), ayrılma anksiyetesi bozukluğu, agorafobi, özgül fobi, seçici mutizm, tıbbi bir faktöre bağlı gelişen anksiyete bozukluğu, madde ya da ilaç alımına bağlı anksiyete bozukluğu ile diğer tanımlanmış ve tanımlanmamış anksiyete bozukluklarını kapsayan bir grup olarak ele alınmaktadır (Ulu, 2022). En fazla görülen ruhsal bozukluklardan biri olan yaygın kaygı bozukluğu, en az 6 aylık bir sürecin çoğunda günün büyük bir bölümünde yoğun bir kaygı duyma ve kaygılı bekleyiş görülmektedir (Erdoğdu ve Karaaziz, 2024). Sürekli diken üzerinde olma, uyku bozukluğu, kolay kızma, kas gerginliği, odaklanmakta güçlük çekme ve zihnin boşalması olmak üzere altı belirti bulunmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı için kaygılı bekleyişin dışında bu belirtilerden en az üçünün görülmesi gerekmektedir (Özsağır ve Arıkan, 2024).

Sosyal fobi, bireyin topluluk önünde konuşma, yeni kişilerle etkileşime girme, başkalarının gözlemine maruz kalacak şekilde yemek yeme ya da yazma gibi sosyal veya performans gerektiren durumlarda belirgin korku ve kaçınma yaşamasıyla karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur. Bu bozuklukta kişiler, genellikle başkalarının kendilerini olumsuz değerlendireceğine ya da gösterdikleri anksiyete belirtilerinin fark edileceğine ilişkin yoğun kaygılar taşımaktadırlar (Wolitzky-Taylor ve LeBeau, 2023).

Panik bozukluk, beklenmedik şekilde ortaya çıkan panik ataklar görülmesi ve bu atakların yinelenmesine yönelik yoğun kaygı ve kaçınma davranışların görülmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Güler vd., 2021). Tanı konabilmesi için panik atak sırasında en az dört belirti yaşanması, takip eden bir ay boyunca yeniden atak geçirme korkusunun sürmesi ve kaçınma davranışlarının gelişmesi gerekmektedir. Panik ataklar genellikle nefes darlığı, göğüs ağrısı, çarpıntı, baş dönmesi, titreme, terleme, uyuşma, mide rahatsızlığı ve yoğun korku gibi ani belirtilerle ortaya çıkmaktadır (Aslan, 2025).

Ayrılma kaygısı, çocuğun bakım vereninden veya bağlandığı kişilerden gelişimsel düzeyine göre aşırı ve süreğen nitelikte ayrılma korkusu yaşamasıyla tanımlanan bir kaygı biçimidir. Tanı konulabilmesi için kaygının gelişimsel düzeye uygun olmayan bir yoğunlukta ve sürede devam etmesi, işlevselliği belirgin biçimde bozması ve ayrılma durumlarına yönelik kalıcı korku ya da kaygı içermesi gerekmektedir. Yetişkinlerde en az altı ay, çocuklarda ise en az dört hafta süren belirtileri karışılması gerekmektedir (Kaya, 2021).

Agorafobi, bireyin kaçmanın zor olabileceği ya da panik durumuna benzeyen belirtiler ortaya çıktığında yardım alamayacağı düşüncesiyle belirli ortamlara karşı yoğun korku ve kaçınma yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. DSM-5'e göre kişinin toplu taşıma vesaitlerini kullanma, açık alanlarda bulunma, kapalı ve kalabalık ortamlara girme, sırada bekleme veya tek başına dışarı çıkma gibi en az iki durumda belirgin korku ya da kaygı yaşaması durumu agorafobi olarak tanımlanmaktadır (Barzegar vd., 2021). Korku ve kaçınma tepkilerinin bireyin gerçek tehlikesiyle orantısız olması, en az altı ay boyunca süreklilik göstermesi ve sosyal, mesleki ya da diğer işlevsellik durumlarında önemli ölçüde bozulmaya yol açması şeklinde görülmektedir (Önem Akçakaya ve Yücens, 2020).

DSM-5'e göre özgül fobi tanımı, bir nesne veya mevcut bir duruma karşı, gerçek tehlike düzeyiyle uyumsuz düzeyde yoğun ve kalıcı korku veya kaygı yaşanması şeklinde açıklanmaktadır (Enzel Koç ve Hocaoğlu, 2023). Korku yaratan nesne ya da durumla karşılaşma çoğu zaman anında anksiyete tepkisi doğurur ve birey bu durumlardan kaçınır ya da yalnızca aşırı sıkıntı yaşayarak katlanabilir. Bu belirtilerin ise en az altı ay boyunca sürmesi ve bireyin işlevselliğinde belirgin bir bozukluğa yol açması gerekmektedir (Yöyen vd., 2023).

Seçici konuşmazlık (Mutizm), çocukluk döneminde ortaya çıkan ve çocuğun konuşma becerisi olmasına rağmen, yalnızca belirli sosyal ortamlarda konuşmayı sürdürememesiyle tanımlanan bir anksiyete bozukluğudur (Bıçakçı vd., 2017). DSM-5'te anksiyete bozuklukları arasında sınıflandırılan bu durum, genellikle ev gibi güvenli ortamlarda akıcı konuşma görülmesine rağmen, okul gibi sosyal etkileşimin beklendiği ortamlarda konuşmanın belirgin biçimde kısıtlanması şeklinde görülmektedir (Demirkol Tunca ve Akdemir, 2020).

Epidemiyolojisi ve Etiyolojisi

Anksiyete bozuklukları, bireylerin günlük yaşam işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen ve dünya genelinde en sık görülen ruhsal rahatsızlıklar arasında yer almaktadır. Bu bozukluklar; genel anksiyete bozukluğu, agorafobi, seçici konuşmazlık (mutizm), panik bozukluğu, sosyal fobi, özgül fobiler, ayrılma kaygısı gibi çeşitli alt türlerde ortaya çıkmakta olup, temel olarak yoğun kaygı, korku ve endişe şeklinde görülmektedir (Nacak, 2025).

Anksiyete bozukluklarının etiyolojisi çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve genetik, biyolojik, çevresel ve psikolojik süreçlerin etkileşimi ile karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz, 2019).
Genetik çalışmalar, bu bozukluklara yönelik yatkınlığın kuşaklar arası aktarılabildiğini ve özellikle serotonin, dopamin sistemlerindeki genetik varyasyonların risk artışında etkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, stresli yaşam olayları, çocukluk döneminde yaşanan travmalar, olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi ve sosyal destek yetersizliği gibi çevresel faktörler de anksiyete bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, genetik yatkınlık ile çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşiminin anksiyete bozukluğu riskini artırdığını ortaya koymaktadır (McAusland vd., 2024).
Tedavi sürecinin etkinliği açısından, genetik ve çevresel faktörlerin birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Psikoterapi, farmakoterapi ve psiko-eğitim gibi yöntemlerin bütüncül bir yaklaşımla kullanılması, anksiyete bozukluklarının daha etkili şekilde yönetilmesine olanak sağlamaktadır. Bu çerçevede, etiyolojik faktörlerin ayrıntılı biçimde anlaşılması hem kişiselleştirilmiş tedavi stratejilerinin geliştirilmesine hem de önleyici müdahalelerin güçlendirilmesine önemli katkılar sunmaktadır (Peedicayil, 2023).
Yapılan çalışmalarda, tüm anksiyete bozukluklarının yaşam boyu prevalansının (%14,5-33,7) olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte; yaygın anksiyete bozukluğunun (%2,8-6,2), sosyal fobinin (%2,8-13), özgül fobinin (%8,3-13,8), panik bozukluğun (%1,6-5,2), ayrılma kaygısının (%4,3), mutizmin (%0,7-2), agorafobinin (%0,8-2,6) olduğu bildirilmektedir. Türkiye'de ise anksiyete bozukluklarının yaşam boyu prevalansının %6-7 civarında olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte Türkiye'de anksiyete bozuklukları üzerine yapılan epidemiyolojik çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir (Yılmaz Uyanık, 2025).

PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Psikolojik Esneklik Kavramı

Psikolojik esneklik, bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükleri fark edebilmesi ve bunları mevcut hâlleriyle kabul edebilmesi bunun sonucunda ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarıyla birlikte kendi değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Acar,2022).
Bireyin yaşadığı bir durum karşısında değişime uyum sağlaması bilinçli bir şekilde içinde bulunduğu durumu kabul etmesi ve savunmaya geçmemesi psikolojik esneklik olarak nitelendirilmektedir. Psikolojik esneklik bireyin şimdiki an ile temasta bulunması, davranışlarını değiştirme ve devam ettirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Can,2025).
Bununla birlikte psikolojik esneklik kavramı bireyin yaşadığı olaylar karşısında içsel sürecini kontrol edebilme yeteneğine sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin sürdürülebilir ruh sağlığına ve günlük yaşam doyumuna önemli katkı sağlayan temel bir psikolojik özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Aslan ve Türk, 2022).
Psikolojik Esneklik bireyin yalnızca olumsuz yaşantılar karşısında dayanıklılık göstermesiyle sınırlı olmayan, aynı zamanda değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesini içeren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu durum bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha işlevsel tepkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır (McCracken, 2024).
Psikolojik esneklik, hem psikolojik iyi oluşun bir göstergesi hem de geliştirilebilir olumlu bir psikolojik beceri olarak görülmektedir. Bu kapasitenin güçlenmesiyle bireylerin yaşam kalitesinde artış beklenmekte ayrıca yüksek psikolojik esnekliğin daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Çetinkaya, 2022).
Birey, yaşadığı olumsuz deneyimleri tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, bu deneyimlerle işlevsel biçimde baş edebilme becerisi geliştirmektedir. Böylece psikolojik esneklik bireyin stres yaratan olaylar karşısında daha dengeli düşünme, etkili problem çözme ve davranışlarını amaçları doğrultusunda sürdürebilme kapasitesi artmaktadır (Yavuz, 2020).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), insan yaşamında acının kaçınılmaz olduğunu temel alan ve psikolojik semptomları doğrudan ortadan kaldırmaktan ziyade, bireyin bu yaşantılarla daha esnek ve işlevsel biçimde ilişki kurmasını hedefleyen bir terapi yaklaşımıdır (Bektaş Aydın, 2025). Kabul ve kararlılık terapisi, önceki terapi

yaklaşımlarına yönelik çeşitli kuramsal eleştirilerden doğmuş ve üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. Birinci dalga davranışçı terapilerin bilişsel süreçleri ihmal ettiği, ikinci dalga bilişsel davranışçı terapilerin ise psikolojik sorunları hatalı bilişlerin değiştirilmesi üzerinden ele aldığı ileri sürülmektedir (Mehyar, 2020). KKT, özellikle düşünceleri yeniden yapılandırmaya dayalı müdahalelere eleştirel yaklaşarak, içsel yaşantıların içerik veya yoğunluğunu değiştirmeyi bir hedef olarak benimsememektedir. KKT'ye göre psikolojik problemlerin temelinde psikolojik katılık yer almakta; bu nedenle terapinin ana amacı psikolojik katılığı azaltarak psikolojik esnekliği artırmaktır (Kaplan ve Keser, 2022). Psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, şimdiki anla temas, değerler ve değerler doğrultusunda eylem olarak altı temel süreçten oluşan bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır ve kabul ve kararlılık terapi süreci bu model çerçevesinde yürütülmektedir. (Yetiz, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin 6 Temel Boyutu

Şimdiki Anla Temas

Geçmiş yaşantılar ya da geleceğe dair düşünceler kişilerin zihnini meşgul etmekte ve şimdiki ana odaklanmalarını güçleştirmektedir Kabul ve kararlılık terapisi kişilerin yaşadığı durumları yargılamaksızın olaylar gerçekleştiği an onlarla temas kurmasını savunmaktadır (Gök ve Karaaziz, 2023). KKT'nin temel amacı, bireylerin yaşantılarını daha doğrudan deneyimleyerek psikolojik esneklik geliştirmelerini ve kişilerin değerleri doğrultusunda hareket edebilmelerini desteklemektir (Yalnız, 2019). Bu bağlamda şimdiki anla temas; farkındalık, odaklanma, gözlemleme ve deneyime dahil olma gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarında bireylere, dikkatte katılığın fark edilmesi ve şimdiki ana katılım becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmakta; bu doğrultuda basit farkındalık egzersizlerinden yararlanılmaktadır (Gloster vd., 2021).

Ayrışma

Bilişsel ayrışma bilişsel birleşmenin tam tersi olarak kişinin düşüncelerinin kişinin davranışları üzerinde aşırı denetim kurmasına izin vermemektedir. Bilişsel ayrışma kişilerin düşüncelerinin davranışlarını otomatik bir biçimde yönetmesine izin vermemekte ve kişinin değerleri doğrultusunda daha esnek daha uyumlu tepkiler geliştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Karakaya, 2025). Bilişsel ayrışma düşüncelerin içeriğini değiştirmeye ya da doğruluğu, yanlışlığı üzerinde durmaz düşüncelerin işlevselliğine odaklanmaktadır. Bununla beraber kişinin düşüncelerle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeyi amaçlamaktadır (Thompson vd., 2021).

Kabul

Kabul ve kararlılık terapisinde kabul, bireyin içsel yaşantılarını değiştirmeden bu içsel yaşantılarından kaçmadan onları olduğu gibi kabul edip alan açma becerisidir. Kabul bu durumda bir boyun eğme ya da katlanma olarak görülmemekte aksine bireyin kendi değerleri doğrultusunda psikolojik esneklik sergilemesi ve kaçınılmaz acıya bilinçli bir şekilde yaklaşması olarak görülmektedir (Hayes vd., 2006). Bireyin içsel acılarından kaçması ya da içsel acılarını aşırı kontrol etme çabası kabul ve kararlılık terapisine göre mevcut problemin daha da şiddetlenmesine ve psikolojik katılığa yol açmaktadır (Osmanoğlu vd., 2025). Bu bağlamda kabul süreci bu kontrol stratejilerinin işlevsizliğini fark ederek, deneyime olduğu haliyle alan açmayı hedefler. Böylece birey, enerjisini içsel çatışmalarını çözmeye değil, yaşam kalitesini artıracak olan "kararlı eylemlere" yönlendirme kapasitesi kazanır (Yavuz, 2015).

Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik literatürde genellikle "Gözlemleyen Benlik" olarak da adlandırılmakta ve bireyin sürekli değişen içsel yaşantılarından bağımsız, değişmez ve güvenli bir farkındalık düzlemi olduğunu fark etmesini sağlamaktadır (Kul ve Türk, 2020). KKT'ye göre bağlamsal benlik, bireyin psikolojik esneklik kazanması için kritik bir role sahip olmakla beraber bu perspektif sayesinde birey, zorlayıcı yaşantıların kendisinin bütünü değil, sadece geçici birer parçası olduğunu kavramaktadır (Hayes vd., 2013). Bu ayrım, yaşantısal kaçınmayı azaltarak bireyin acı verici deneyimlerle bile bir arada kalabilmesine olanak tanımaktadır. Sonuç olarak bağlamsal benlik,

bireye içsel süreçlerinin kurbanı olmak yerine, onları yargısız bir şekilde izleyebileceği istikrarlı bir gözlem noktası sunmaktadır (Bakalım ve Şanal Karahan, 2022).

Değerler

Kabul ve kararlılık terapisine göre değerler bireyin yaşamına anlam ve yön veren süreklilik gösteren faktörlerdir. Değerler bireyin yaşamına yön veren bir pusula olarak nitelendirilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde değerler boyutu bireyin hayatında gerçekten neyin önemli olduğunu kavramasına ve buna yönelik bilinçli tercihler yapmasına olanak sağlamaktadır (Barney vd., 2020). Değer odaklı yaşamanın psikolojik esnekliği arttırdığını ve yaşantısal kaçınmayı azalttığı görülmektedir. Değerler boyutu bireyin anlamı bir yaşam sürmesinde önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Çakır, 2025).

Değerler Doğrultusunda Eylem

Bireyin bilinçli olarak seçtiği değerler doğrultusunda hareket etmesi ve bu değerlere uygun bir hayat sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin değerleri ile sürekli olarak etkileşim halinde olması ve değerleri doğrultusunda hareket ederek davranış geliştirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Kırca ve Ekşi, 2020). Bu boyut, terapinin "kararlılık" kısmını oluşturmakta ve yalnızca bir niyet değil, somut ve gözlemlenebilir davranış kalıplarının inşa edilmesini kapsamaktadır. Bireyin içsel yaşantılarına rağmen bu doğrultuda kararlılıkla hareket etmesi olarak tanımlanmaktadır (Topçu ve Dinç, 2024).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Gültekin ve Dereboy (2011) üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile ilgili yapmış oldukları çalışmada sosyal fobiye sahip olan bireylerin sosyal fobi görülmeyen bireylere göre yaşam kalitesi puanlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kırsal kesimde yaşayanlar, kadınlar ve ailede psikiyatrik öyküsü bulunanların da risk grubunda olduklarını belirtmişlerdir. Bununla beraber sosyal fobinin üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesini olumsuz etkilediği yönünde bir sonuca varılmıştır.

Yen ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin çevrimiçi ve yüz yüze sosyal etkileşimlerde deneyimledikleri sosyal anksiyete düzeyleri karşılaştırmalı bir çerçevede ele alınmıştır. Araştırma bulguları, sosyal kaygının yalnızca fiziksel ortamlara özgü olmadığını, dijital iletişim süreçlerinde de ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, yüz yüze etkileşimlerde yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan bazı bireylerin çevrimiçi ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebildikleri; ancak bazı durumlarda sosyal değerlendirilme kaygısının bu ortamlarda da sürdüğü belirlenmiştir.

Mercan ve arkadaşları (2012) yapmış oldukları iş yeri yalnızlığı ve sosyal fobi ile ilgili çalışmada, sosyal fobinin yalnızca bireysel bir kaygı durumu olarak değil bireylerin iletişim becerileri, yalnızlık algısı ve genel psikolojik iyi oluşları ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.

Karaşar (2014) bağlanma stilleri ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada kızların erkeklere oranla daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları ve bununla beraber kızlarda sosyal fobinin daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve sosyal fobi arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma kuramında anne figürünün daha ön planda olması bunun sonucunda da annenin eğitim düzeyinin çocuğun sosyal fobi geliştirme riskini etkilediği yönünde bir sonuca da ulaşılmıştır.

Aydemir vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi düşük olan bireylerde anksiyete görülme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca solunum ve kalp rahatsızlığı olan bireylerde de anksiyetenin yüksek düzeyde bulunduğu görülmüştür.

Gül vd. (2016) çocukluk çağı travmalarının anksiyete üzerine etkisini inceledikleri bir çalışmada çocuklukta ihmal ve istismar yaşayan bireylerde anksiyete görülme olasılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ak ve Kılıç (2017) cinsiyetin anksiyete ve sosyal fobini üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada erkeklerde kadınlara oranla anksiyete ve sosyal fobinin daha az görüldüğü bununla beraber ailenin eğitim düzeyinin de bu durumla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yeniocak Tunç ve Yapıcı (2019) yapmış oldukları bir çalışmada bireylerin kronik rahatsızlığa sahip olması, kötü aile ilişkileri ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmasının anksiyete yaşamalarında etkili olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Şanal Karahan ve Hamarta (2019) kronik rahatsızlığı olan bireylerle yürüttükleri çalışma sonucunda kronik rahatsızlıkların ve fazla ilaç kullanımının anksiyete ve ölüm kaygısını arttırdığı yönünde bir sonuç elde etmişlerdir.
Kurt vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise anksiyete düzeyi fazla olan kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan çalışma neticesinde psikodramanın bireylerin psikolojik esneklik düzeyini arttırdığı ve anksiyete düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır.
Coyne vd. (2021) COVID-19 pandemi süreci ile ilgili yapmış oldukları bir araştırmada, pandeminin, ebeveynlerde artan stres ve kaygı gibi ruhsal yükler oluşturduğunu ve bu durumun aile işlevselliğini ve bireysel psikolojik sağlığı önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Zor duygularla başa çıkma ve anlamlı davranışları sürdürme kapasitelerini ifade eden psikolojik esnekliğin hem bireysel dayanıklılık hem de aile içi ilişkilerin sağlıklı sürdürülmesi açısından pandemi sürecinde de kritik bir psikolojik kaynak olarak karşımıza çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.
Boran (2022) Bireylerin sosyal fobi, psikolojik esneklik ve uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmasında, erken dönem uyum bozucu şemalarına sahip olan bireylerin sosyal fobi belirti düzeyinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber erken dönem uyumsuz şemalardan olan başarısızlık, sosyal izolasyon ve güvensizlik şemalarına sahip bireylerin psikolojik esnekliğinin düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca duygusal yoksunluk yaşayan bireylerde sosyal izolasyon, karamsarlık, kaygı ve kaçınma davranışının görülmesiyle beraber erken dönem uyumsuz şemaları arttıkça sosyal fobinin de artabileceği vurgulanmaktadır.
Erkul (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin sosyal fobi ile ilişkili olduğunu ve bu değişkenin sosyal fobi belirtilerinin düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Yapılan çalışmada sosyal fobi arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı görülmüştür. Psikolojik esnekliği azaltan bir diğer etkenin de aşırı koruyuculuk olduğu sonucuna varılmıştır.
Engüzel (2024) Bireylerin, çocukluk çağı ihmal ve istismar yaşantılarının yetişkinlikte stres algısı, baş etme süreçleri ve duygu düzenlemede problem yaratabildiği ve bunun da anksiyeteyi arttırdığı ve psikolojik esnekliği azalttığını belirtmektedir.
Cayubit (2024) Literatür taramasında, doğal afetler ve küresel krizlerin psikolojik belirtileri artırabildiğini göstermektedir. Anksiyetenin bilişsel süreçler, davranış örüntüleri ve motivasyon üzerinde belirleyici etkileri olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, COVID-19 anksiyetesinin özellikle yaşamın anlamı, yaşam yönelimi ve akademik motivasyon gibi psikososyal ve akademik değişkenler üzerindeki etkisi oldukça önem taşımaktadır. Yaşamın anlamı, bireyin amaç ve hedeflerine yönelik algısını içeren ve psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir faktördür. Pandemi sürecinde artan belirsizlik ve stresin, öğrencilerin yaşamın anlamına ilişkin algılarını zayıflatabildiği, anksiyete düzeyi arttıkça yaşamın anlamı algısının azaldığı bildirilmektedir.
Babayeva (2025) yapmış olduğu çalışmada belirli kişilik tiplerinin örneğin; aşırı uyumlu ya da düşük özgüvenli olan bireylerin sosyal etkileşimlerde anksiyete deneyimlerinin arttığını ve sosyal fobi belirtilerinin şiddetlenebileceğini vurgulamaktadır. Bu tür kişilik özelliklerinin sosyal fobinin gelişimi ve sürdürülmesinde etkili olduğu ve sosyal fobinin de kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir.
Sabancı vd., (2025) gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal fobinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca ailede görülen psikolojik sorunların ve bireyin ilaç kullanımının sosyal fobinin ortaya çıkmasında etkili olabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, dikkat sorunları ve hiperaktivite yaşayan bireylerde sosyal fobinin, akademik başarıyı ve sosyal uyum düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceği de vurgulanmıştır.
Bayraktar (2025) yapmış olduğu çalışmada anksiyete bozukluğu olan bireylerde anksiyetesi olmayan bireylere göre duygu düzenleme güçlüğünün daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca anksiyetesi olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de anksiyete görülmeyen bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür.
Çalışkan (2025), Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısı almış bireyler üzerinde yürüttüğü araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitimin hastaların bilişsel kaçınma düzeyleri ile başa çıkma tutumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda söz konusu psikoeğitim yaklaşımının anksiyete bozukluklarının tedavisinde yararlı olabileceğini göstermektedir.
Aras ve Yay (2026) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmada bireylerin kariyer kaygılarının yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği ve algılanan sosyal desteğin ise yaşam doyumu üzerinde olumlu etki yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmaya göre sosyal desteğin bireyin anksiyete düzeyini azalttığı ve kişinin psikolojik esnekliğini artırdığı bildirilmektedir. Bununla beraber de kişinin yaşam doyumunun olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında sosyal fobi, anksiyete ve psikolojik esneklik kavramları ilgili literatür doğrultusunda değerlendirilmiş; elde edilen bulgular, sosyal fobi ve anksiyetenin bireylerin sosyal, akademik, mesleki ve kişisel yaşam alanlarında önemli düzeyde işlev kaybına yol açabilen yaygın psikolojik sorunlar olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar, söz konusu sorunların gelişiminde genetik yatkınlık, çocukluk çağı yaşantıları, bağlanma örüntüleri, aile ilişkileri, sosyoekonomik koşullar, eğitim düzeyi ve sosyal destek gibi çok boyutlu etkenlerin rol oynadığını göstermektedir. Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin bireylerin stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmelerini, duygu ve düşüncelerini daha işlevsel biçimde düzenleyebilmelerini ve yaşam doyumlarını artırabilmelerini destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan bulgular, psikolojik esnekliğin düşük düzeylerde olmasının sosyal fobi ve anksiyete belirtilerinin artışıyla ilişkili olduğunu; buna karşılık özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında ele alınan kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an farkındalığı ve değerler doğrultusunda eylem gibi süreçlerin psikolojik uyumu güçlendirdiğini ve belirtilerin azaltılmasına katkı sağladığını göstermektedir. Bu doğrultuda, sosyal fobi ve anksiyetenin erken dönemde belirlenebilmesi amacıyla eğitim ve sağlık kurumlarında farkındalık çalışmalarının artırılması, psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahalelerin etkililiğini inceleyen uygulamalı araştırmaların desteklenmesi ve farklı yaş grupları ile örneklemler üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalarla bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca sosyal destek, bağlanma stilleri, çocukluk çağı yaşantıları ve sosyoekonomik faktörlerin psikolojik esneklik bağlamında değerlendirilmesi, sosyal fobi ve anksiyetenin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, psikolojik esnekliğin güçlendirilmesine yönelik koruyucu ve önleyici çalışmaların yaygınlaştırılması, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve yaşam kalitelerinin artırılması açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45.

Ak, S. & Kılıç, C. (2017). Cinsiyet anksiyete duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi etkiliyor mu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *28*(4), 240-5.

Andaş, İ. (2021). *Sosyal fobi ve anksiyete özelliklerinin üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı üzerine ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.

Aras, E. & Yay, A. (2026). Üniversite öğrencilerinde kariyer kaygısı, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi,* (105), 357-369. https://doi.org/10.17753/sosekev.1778924

Aslan, B. (2025). Panik bozukluğun bilişsel davranışçı vaka formülasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 8*(15), 35-43.

Aslan, Ş. & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

Aydemir, Y., Doğu, Ö., Amasya, A., Yazgan, B., Ölmez Gazioğlu, E. & Gündüz, H. (2015). Kronik solunum ve kalp hastalıklarında anksiyete ve depresyon sıklığı ve ilişkili özelliklerin değerlendirilmesi. *Sakarya Medical Journal, 5*(4), 199–203. https://doi.org/10.5505/sakaryamedj.2015.24392

Babayeva, E. (2025). *Social phobia: Personality type and psychological issues*. *Health Studies, 5*(01), 145–156. https://doi.org/10.51249/hs.v5i01.2432

Bakalım, O. & Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (12), 539-559. https://doi.org/10.21733/ibad.1047549

Bandelow, B. & Michaelis, S. (2022). *Anxiety disorders*. Dialogues in Clinical Neuroscience, 24(2), 327–335.

Barney, J. L., Lillis, J., Haynos, A. F., Forman, E. & Juarascio, A. S. (2020). Assessing the valuing process in acceptance and commitment therapy: Experts' review of the current status and recommendations for future measure development. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 220-229. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001

Barzegar, H., Farahbakhsh, M., Azizi, H., Aliashrafi, S., Dadashzadeh, H. & Fakhari, A. (2021). *A descriptive study of agoraphobic situations and correlates on panic disorder. Middle East Current Psychiatry, 28*, 31.

Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*. (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi. Denizli.

Bektaş Aydın, C. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikolojik esneklik grup müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi: Bir karma yöntem araştırması* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.

Bıçakçı, M. Y., Özer Kocamanoğlu, D., Ölmez, Ş., Sever Yılmaz, B. & Aral, N. (2017). *Okul öncesi dönemde görülebilecek seçici konuşmazlık üzerine transdisiplinlerarası bir çalışma*. *The Journal of Academic Social Science Studies,* 6**,** 289–300. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS6976

Boran, N. B. (2022). *20-35 yaş arasındaki bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Can, C. (2025). *Psikolojik esneklik psikolojik katılık psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Adıyaman Üniversitesi.

Cayubit, R. F. O. (2024). The impact of COVID-19 anxiety on academic motivation, life-orientation, and meaning in life of university students. *Discover Psychology, 4*, 176. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00298-0

Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G. & Biglan, A. (2021). *First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19*. *Behavior Analysis in Practice*, 14,1092-1098. https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w

Crocq, M.-A. (2015). *A history of anxiety: From hippocrates to DSM*. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 17*(3), 319–325.

Çağlar, Ö. (2023). *COVID-19'dan kaçınma tutumu ile sosyal fobi arasındaki ilişkide teknoloji bağımlılığının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi.

Çakır, Y. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Çakmak Tolan, Ö. & Kara, B. C. (2023). *Sosyal kaygı ile genel öz yeterlik arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü*. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *14*(1), 229–244.

Çalışkan, A. (2025). *Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalara uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin bilişsel kaçınma düzeyleri ve başa çıkma tutumlarına etkisi*. (Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi.

Çınar, F. İ. (2019). *Kültürel zekânın sosyal fobi ve yalnızlık üzerine etkisini ölçmeye yönelik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.

Demir, M. & Köskün, T. (2023). Özgül fobilerde sanal gerçeklik ile maruz bırakma terapisinin etkinliği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 15*(4):562-576.

Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Sosyal kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Spiritual Psychology and Counseling*, *3*(1), 7–26. https://doi.org/10.12738/spc.2018.3.1.0036

Demirkol Tunca, R. & Akdemir, D. (2020). Seçici konuşmazlık tanısı konan bir çocukta çok eksenli tedavi yaklaşımı. *Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 27*(2), 120–123.

Edgar, E. V., Richards, A., Castagna, P. J., Bloch, M. H. & Crowley, M. J. (2024). Post-event rumination and social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, *173*, 87–97. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.013

Eken, F. O. & Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 112-126.

Engüzel, T. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon, psikolojik esneklik ve algılanan stresin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Erdoğdu, D.B. & Karaaziz, M. (2024). Yaygın anksiyete bozukluğu ve şema terapi üzerine sistematik bir inceleme. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5 (4), 777–795.

Erkul, B. M. (2023). *Sosyal kaygı, psikolojik esneklik, algılanan ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi.

Gilboa-Schechtman, E., Shachar-Lavie, I. & colleagues. (2024). *Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra- and interpersonal perspectives*. *Clinical Psychology Review,* 109, 102415. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102415

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., ... & Bader, K. (2021). Psy-flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *22*, 13-23.

Gök, B. A. & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve kararlılık terapisinin depresyonda ele alınması: Vaka sunumu, sosyal, beşerî ve idari bilimler dergisi, 6(4): 445-461. DOI: https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1212%20

Gül, A., Gül, H., Özen, N. E. & Battal, S. (2016). Çocukluk çağı travmaları zemininde depresyon anksiyete ve dissosiasyon semptomları ilişkisinin araştırılması. *Journal of Mood Disorders, 6*(3), 107-15.

Güler, K., Usluca, M. & Yılmaz, M. (2021). Panik bozukluğun bilişsel davranışçı tedavisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, *4*(12), 1211–1222.

Gültekin, B. K. & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(3), 150-158.

Gürol, A., Apay, S. E., Özdemir, S., Uslu, S. & Güven, R. (2020). Üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi,* 11(4), 701–705.

Halkacıoğlu, T. (2019). *Sosyal fobi belirtileri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Işık, Y. & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(27), 174-209. https://doi.org/10.26466/opus.642037

Kaplan, T. & Keser, İ. (2022). Geropsikiyatrik bakımda etkili bir hemşirelik müdahalesi: Kabul ve bağlılık terapisi. *Gevher Nesibe Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, *5* (9), 58–68.

Kara, M. (2020). Kierkegaard felsefesiyle birlikte ortaya çıkan bir kavram karmaşası: Endişe mi, kaygı mı, anksiyete mi, korku mu. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi,* 16, 279–308.

Karakaya, Z. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi̇ çerçevesinde yaşamsal değerlerin yaş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. İstanbul.

Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49. https://doi.org/10.17539/aej.33866

Kaya, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi, 4*(2), 209-220.

Kırca, B. & Ekşi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375. https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127

Kivity, Y., Cohen, L., Weiss, M., Elizur, J. & Huppert, J. D. (2021). The role of expressive suppression and cognitive reappraisal in cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: A study of self-report, subjective, and electrocortical measures. *Journal of affective disorders*, *279*, 334–342. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.021

Köksal, A. (2022). *Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Antalya Bilim Üniversitesi.

Köroğlu, E. (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı (5. Baskı)*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Kul, A. & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(29), 3773-3805. https://doi.org/10.26466/opus.741907

Kurt, P., Sarıoğlu, M. & Parlak, S. (2021). Pandemi sürecinde çevrimiçi psikodrama grup terapisinin depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi / online psikodrama grup terapisinin pandemi sırasında depresyon, kaygı ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Gençlik Araştırması, 1*(2), 108-121.

McAusland, L. F., Thomson, K. C., Mackenzie, C. S., & Sareen, J. (2024). *Genetic and environmental contributions to anxiety disorders across the lifespan*. *BMC Psychiatry*, 24**;**159.

McCracken, L. M. (2024). Psychological flexibility, chronic pain, and health. *Annual Review of Psychology, 75*, 601–624. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335

Mehryar, M. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on promoting mental health and quality of life in elderly women. *Journal of Gerontology,* 4(3). 10.29252/joge.4.3.21

Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. & Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4*(1), 213-226. https://izlik.org/JA94TB95JZ

Mutlu, S. & Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.

Nacak, S. (2025). Anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde genetik ve çevresel faktörlerin rolü. *Ases Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, *3* (1), 172–189.

Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Osmanoğlu, R. M., Yazar Tuğyıldız, R. & Koçyiğit, S. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi ile metakognitif terapinin karşılaştırılması. *Psikoloji Araştırmaları*, 2(2), 7-30.

Öğütlü, B. & Karaaziz, M. (2023). *Sosyal anksiyete bozukluğunda (sosyal fobi) bilişsel davranışçı terapi: Bir olgu sunumu*. *ISPEC Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi,* 7(3), 659–669.

Ölmez, S. (2017). *Sosyal fobi, agorafobi ve özgül fobi hastalarının dürtüsellik, anksiyete duyarlılığı ve kendine zarar verme davranışı özelliklerinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi.

Önem Akçakaya, R. & Yücens, B. (2020). Agorafobinin eşlik ettiği ve etmediği panik bozukluk ile agorafobinin bilişsel özellikler açısından karşılaştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi,* 9(2), 132–138.

Özbakır, A. (2025). *Sosyal fobi hastalarında otistik belirtilerin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi. İstanbul.

Özel, H. (2025). *Akdeniz üniversitesi hastanesi'nde görevli 18 yaş üstü sağlık çalışanlarında anksiyete ve sağlık anksiyetesi düzeyleri ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi. Antalya.

Özsağır, C. B. & Arıkan, S. (2024). *Yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi*. *Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Dergisi*, 11(111), 1739-1758.

Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları (16. Bs.)*. Nobel Tıp Kitabevleri.

Peedicayil, J. (2023). *Genome–environment interactions and psychiatric disorders*. *Biomedicines,* 11(4), 1209.

Rabner, J. C., Ney, J. S. & Kendall, P. C. (2024). Cognitive functioning in youth with anxiety disorders: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review***,** 27, 357–380. https://doi.org/10.1007/s10567-024-00480-9

Razıoğlu, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.

Rozen, N. & Aderka, I. M. (2023). *Emotions in social anxiety disorder: A review. Journal of Anxiety Disorders, 95, 102696*.

Sabancı, B., Karaçiçek, G. & Çalışır, M. (2025). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir derleme çalışması. *Avrupa Sosyal Bilimler Arşivleri Dergisi, 2*(2), 117-123. https://doi.org/10.35365/eass.25.02.07

Sakarya, G. & Karaaziz, M. (2025). Sosyal anksiyete bozukluğu ve bilişsel davranışçı terapi üzerine bir derleme. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi,* 8(8), 638-656.

Samra, C. K. & Abdijadid, S. (2022). Specific phobia. *StatPearls Publishing*.

Seyrek, Ö. D. & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, *12*(4), 143.

Spain, D., Sin, J., Linder, K. B., McMahon, J. & Happé, F. (2018). Social anxiety in autism spectrum disorder: A systematic review. Research in Autism Spectrum Disorders, 52, 51–68.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi,* 6(10), 117–135.

Şanal Karahan, F. Hamarta, E. (2019) Geriatrik olgularda kronik hastalıkların ve polifarmasinin ölüm kaygısı ve anksiyete üzerine etkisi. *Ege Tıp Bilimleri Dergisi, 2* (1), 8–13. https://doi.org/10.33713/egetbd.463608

Thompson, B. L., Twohig, M. P. & Luoma, J. B. (2021). Psychological flexibility as shared process of change in acceptance and commitment therapy and exposure and response prevention for obsessive-compulsive

disorder: A single case design study. *Behavior Therapy,* 52(2), 286–297. DOI: 10.1016/j.beth.2020.04.011

Tiftikçi, Z. (2025). *Sosyal fobi ve panik bozukluk tanılı hastalarda üstbiliş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İzmir Tınaztepe Üniversitesi.

Topçu, F. & Dinç, M. (2024). Pozitif psikoterapi ve kabul ve kararlılık terapisi açısından değerlerin kavramının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* (51), 221-240. https://doi.org/10.21497/sefad.1344766

Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Ulubay, G. & Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *Uluslararası Dilsel, Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 8*(2), 92–101.

Ürün, Ö. D. & Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.

Wolitzky-Taylor, K. & LeBeau, R. (2023). Recent advances in the understanding and psychological treatment of social anxiety disorder. *Faculty Reviews, 12*:(8).

Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikoloji Özel Konular, 1*(1), 22-27.

Yavuz, K. F. (2020). *Kabul ve kararlılık terapisi: Teori ve uygulamalar*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yen, Y. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H. & Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and reallife interaction and their associated factors. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(1), 7

Yeniocak Tunç, A. & Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki eksiklikler, anksiyete ve stres durumunun ortaya çıkması. *Türk Halk Sağlığı Dergisi, 17*(2), 153-168. https://doi.org/10.20518/tjph.423636

Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi.

Yılmaz Uyanık, D. (2025). *Anksiyete bozukluklarında BDNF rs6265 (Val66Met) polimorfizmi ve serum BDNF düzeyi ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Yılmaz, F. B. (2026). *Psikolojik zenginliğin çok yönlü araştırılması: Olumlu çocukluk çağı deneyimleri, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalığın boylamsal etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.

Yılmaz, S.Ş. (2019). *Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda yetişkin ayrılma anksiyetesi komorbiditesi ve klinik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Yöyen, E., Duydu Altunpala, E. & Barış, T. (2023). Özgül fobi tedavisinde bir terapi yöntemi olarak "eye movement desensitization and reprocessing" uygulaması: Deneysel bir çalışma. *Nobel Medicus, 19*(1), 53-60.