

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARI İLE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: TÜRKİYE VE BELÇİKA
KARŞILAŞTIRMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜEDA RADA

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÜMİT SAHRANÇ

MAYIS 2018

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARI İLE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: TÜRKİYE VE
BELÇİKA KARŞILAŞTIRMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜEDA RADA

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÜMİT SAHRANÇ

MAYIS 2018

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



İmza

Süeda RADA

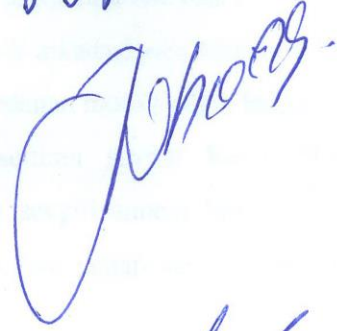
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki: Türkiye ve Belçika Karşılaştırılması' başlıklı bu yüksek lisans/doktora tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Fatma SAPMAZ



Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ

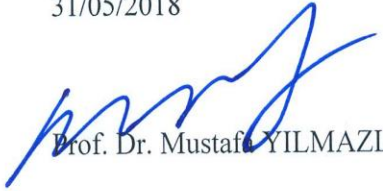


Üye: Dr. Öğr. Üyesi Eyüp ÇELİK



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

31/05/2018



Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR

Enstitü Müdürü V.

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, benimle bilgilerini paylaşan, bana yol veren ve gelecekteki mesleki hayatımda verdiği bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm değerli danışman hocam Dr. Ümit Sahraç'a teşekkürü bir borç bilirim. Tez sürecinde yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi Eyüp Çelik'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Saranda Raba ve Kübra Dombak'a; uzaktan bile olsa beni bu süreçte destekleyen yardımlarını asla unutamayacağım değerli arkadaşlarım Marion Blouin ve Simon D'Amicis'e teşekkürlerimi sunarım. Beni her zaman motive eden, bu süreçte hep yanımda olan ve benim değerli olduğumu hissettiren sevgili Robin Bastien'e teşekkürlerimi sunarım. Beni bugüne kadar getiren sevgili annem Mübera Rada ve babam Yonuz Rada'ya, beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman yanımda olan sevgili ablam Melek Rada'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI İLE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: TÜRKİYE VE BELÇİKA KARŞILAŞTIRMASI

Rada, Süeda

Yüksek Lisans Tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ

Mayıs, 2018. x+91 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı Türkiye ve Belçika’da lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkili erken dönem uyumsuz şemaları ve iki ülke öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal kaygıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemaları arasında farklılık olup olmadığını incelemektir. Bu bağlamda araştırma bir ilişkisel tarama modelidir.

Araştırmanın katılımcılarını, Türkiye ve Belçika’nın çeşitli üniversitelerinde lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden toplam 319 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Türkiye çalışma grubunda 127 kadın ve 39 erkek, Belçika çalışma grubunda 77 kadın ve 76 erkek katılımcı bulunmaktadır. Veri toplama araçları olarak Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinin ve Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe ve Fransızca formu uygulanmıştır.

Analizlerde, değişkenler arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Kategorik değişkenlere göre sosyal kaygının farklılaşıp farklılaşmadığı da bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Levene istatistiğinin varyansların homojen dağılmadığını gösterdiği durumlarda ise

ilgili parametrik olmayan istatistik (Welsch) kullanılmış ve gruplar arasında farklılıklar Tamhane's T2 testi ile incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda Türkiye çalışma grubu öğrencilerinin sosyal kaygıları ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma ve iç içe geçmişlik/bağımlılık şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür. Belçika çalışma grubundaki öğrencilerin sosyal kaygıları ile duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür. Belçika çalışma grubunda, kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Türkiye çalışma grubunda ise kadın öğrencilerin sosyal kaygı puanı ortalamaları erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte Türkiye çalışma grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları Belçika çalışma grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, Türkiye çalışma grubundaki kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları, Belçika'da öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde, Türkiye'de öğrenim gören erkek öğrencilerin puan ortalamaları da, Belçika'da öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Türkiye çalışma grubunda iç içe geçme bağımlılık şemasının ve Belçika çalışma grubunda onay arayıcılık şemasının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması her iki ülke arasındaki ebeveyn stillerinde olabilen farklılıklardan ve aynı zamanda Türkiye'nin Avrupa ülkelerine kıyasla daha kolektivist bir kültüre sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bu çalışmada Belçika çalışma grubunda korelasyon analizinde onay arayıcılık şeması ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olmamasına karşın regresyon analizinde onay arayıcılığın sosyal

kaygıyı yordaması, onay arayıcılığın diğer şemalarla sosyal kaygı arasındaki ilişkide baskıcı etkisinin olabileceğine işaret etmektedir. Bu etkinin olup olmadığı, gelecek araştırmalarda incelenebilir. Araştırmanın bulguları, ülkelere göre farklı erken uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin önemli bir göstergesi olabileceğine dair ön kanıt niteliğindedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar, şema, şema terapi.



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND SOCIAL ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS: COMPARISON OF TURKEY AND BELGIUM

Rada, Sueda

Master Thesis, Department of Educational Services in Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Ümit SAHRANÇ

May, 2018. x+91 Page.

The aim of this study was to determine early maladaptive schemas related to social anxiety of undergraduate and graduate students in Turkey and Belgium and to examine whether there is a significant difference between social anxiety levels of students and also to find out early maladaptive schemas related to social anxiety of the students for both countries. In this context, research included an associative screening model.

The participants of the research consisted a total of 319 undergraduate and graduate university students from Turkey and Belgium. In Turkey study group there were 127 female and 39 male, and Belgium study group consisted 77 female and 76 male. Turkish and French form of both the Liebowitz Social Anxiety Scale and Young Schema Scale Short Form were administered as the data collection tools.

For the analysis, the relationships among the variables were determined by multiple correlation analysis. Multiple regression analysis was used to examine whether the early maladaptive schemas predicted social anxiety significantly or not. Independent samples t-test and one-way analysis of variance were used to examine whether the social anxiety mean scores were differed according to categorical variables. When the Levene's test revealed that variances were not homogeneously varied, appropriate nonparametric test

(Welsch test) was applied and via Tamhane's T2 test the mean differences among variables was examined.

The results of the research revealed that in the graduate and undergraduate students of Turkish study group's social anxiety had a significant relationship with failure, pessimism, social isolation/mistrust, feelings of repression and dependence/incompetence schemas and dependence/incompetence schema predicted social anxiety. In the graduate and undergraduate students of Belgium study group's social anxiety had a significant relationship with emotional deprivation, abandonment, and mistrust schemas. Moreover, mistrust and approval/recognition-seeking schemas predicted social anxiety. In the Belgium study group, the mean scores of social anxiety of female students was found to be statistically higher than those of males. In Turkish study group, the mean scores of social anxiety of female students was found to be higher than those of males, but it was not statistically significant. However, social anxiety mean scores of Turkish study group for both females and males were higher than those of Belgium study group's female and male students.

Besides, the mean scores of Turkish study group female students' social anxiety were statistically higher than those of female and male students in Belgium study group. Similarly, the mean scores of male students in Turkish study group were statistically higher than those of both female and male students in Belgium study group. Findings from regression analysis of Turkey study group dependence/incompetence schema predicted social anxiety. However in Belgium study group mistrust and approval/recognition-seeking schemas predicted social anxiety. These results might be related to factors such as parenting styles which are affected collectivism and individualism differences between both counties. In addition, even though no correlational relationship between the approval seeking schema and social anxiety in Belgium study group, approval seeking schema predicted social anxiety in regression analysis. This finding imply a suppression affect of approval

seeking schema in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety. These findings provide preliminary evidence that different early maladaptive schemas might be an important indicator of university students' social anxiety level according to two countries.

Keywords: Social anxiety, early maladaptive schemas, schemas, schema therapy.



İÇİNDEKİLER

Bildirim	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ön Söz	vi
Özet	vii
İçindekiler	xiii
Giriş	1
1.1 Problem	5
1.1.1 Alt Problemler	5
1.2 Araştırmanın Önemi	5
1.3 Varsayımlar	8
1.4 Sınırlılıklar	8
1.5 Tanımlar	8
Bölüm II	10
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi Ve İlgili Araştırmalar	10
2.1 Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle İlgili Kuramsal Çerçeve	10
2.1.1 Sosyal Kaygı	10
2.1.2 Sosyal Kaygı Kriterleri	12
2.2.1 Sosyal Kaygı ile İlgili Kuramsal Görüşler ve Modeller	14
2.2.1.1 Psikanalitik Kuram	14
2.3.1 Diğer Psikolojik Bozukluklara Bağlı Olarak Sosyal Kaygı	18
2.4.1 Şema Terapisi	19
2.4.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	22
2.4.1.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	23
2.4.1.3 Erken Yaşam Deneyimleri	24
2.5.1 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması	25
2.5.1.6 Şemaların İşlevselliği	34
2.6.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yapılan Araştırmalar	35
Bölüm III	39

Yöntem.....	39
3.1 Araştırmanın Modeli	39
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	39
3.3 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	39
Bölüm IV.....	42
Bulgular.....	42
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular: Türkiye ve Belçika Karşılaştırması.....	42
4.1.1 Türkiye Çalışma Grubu.....	42
4.1.2 Belçika Çalışma Grubu	42
4.1.3 Sosyal Kaygı Açısından Türkiye-Belçika Çalışma Grubunun Karşılaştırması.....	56
Bölüm V	60
5.1 Tartışma Sonuç Ve Öneriler.....	60
5.1.1 Sosyal Kaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Tartışma ve Yorum	60
5.2 Sonuçlar	68
5.3 Öneriler	69
Kaynakça.....	70
Ekler	80

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Türkiye Çalışma Grubunda erken uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı puanları arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu	43
Tablo 2. Türkiye Çalışma Grubuna Yönelik Regresyon Analizi Sonucu	46
Tablo 3. Türkiye Çalışma Grubunda Cinsiyete Göre Sosyal Kaygı Puanlarına Yönelik T Testi Sonucu	48
Tablo 4. Belçika Çalışma Grubuna Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu	49
Tablo 5. Belçika Çalışma Grubuna Yönelik Regresyon Analizi Sonucu	53
Tablo 6. Belçika Çalışma Grubunun Sosyal Kaygı Puanlarına İlişkin T Testi Sonucu.....	56
Tablo 7. Sosyal Kaygının Ülkeler Açısından İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu	56
Tablo 8. Betimsel İstatistik Sonuçları	57
Tablo 9. Tamhane's T2 Test Sonuçları	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Varyansların Homojenlik Testi.....	58
---	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olan insanoğlu, arkadaş ilişkisi, aile ilişkisi veya romantik bir ilişkiye gereksinim duyar ve hayatı boyunca bir ilişkiye dahil olmak üzere sosyal çevreyle etkileşim ve iletişim halindedir. Bireyler bu sosyal ortamlara girmek için çocukluktan bu yana bir gelişim evresinin içerisinde bulunmaktadır. Çoğu birey bu sosyal ortamlara girmek için büyütülmüş olmalarına rağmen, bir sınava girmek, başkalarının önünde şarkı söylemek, iş görüşmesine gitmek ve bunun gibi birçok durumlarda bulunmakta kendilerini endişeli hissetmektedirler. Başarılı bir keman virtüözü seyircilerin önüne çıktığı anda birdenbire parmaklarının kasıldığını hissetmesi; sınava giren bir öğrenci sınav anında hafızasının bomboş olduğunu ve sorulara cevap veremediğini fark etmesi; bir tıp öğrencisinin girdiği ilk ameliyatta kendini kaybedip düşüp bayılıvermesi gibi aksiliklerin her birinin birer kaygı sonucu olduğu uzun zamandan beri bilinmektedir (Beck ve Emery, 2015; Öztürk ve Mutlu, 2010). Bu tür durumlarda kişinin kalp atışında artış, terleme, el titremesi gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkmaktadır (Öztürk ve Mutlu, 2010). Bu açıdan bakıldığında kaygının fizyolojik semptomları olması nedeniyle gözlemlenebilir bir olgu olduğu düşünülebilir.

Kaygı “*streste olduğu gibi, yoğun ya da düşük şiddette, sık ya da görece daha az sıklıkla olmak üzere insan yaşamında yer alan, zaman zaman varoluşsal, felsefik, zaman zaman bilinç-öncesi ya da bilinç-dışı, bazen de gerçekçi gerekçelerle yaşanabilir*” olarak ifade edilmiştir (Sahranç, 2007, s.77). Kaygı insanoğlu var olduğundan beri onunla birlikte var olmuş olan insani bir problemdir (Yalom ve Roth, 2014). Kaygı, eski Yunan’da var olan korku tanrısı Phobos’tan türetilen ve düşmanlara korku veren "kaçma", "panik korkusu" ve "korku" anlamına gelmektedir. Yunanlılar, eski zamanlarda Tanrı Phobos’u savaşta kalkanlarının üzerinde çizip, düşmanların onlardan korkmalarını sağlamaya çalışmışlardır. Tanrı Phobos’tan günümüze kadar devam eden korku ve kaygı bir

problem olarak bireylerin hayatlarında halen önemli bir rol oynamaktadır (Cuncic, 2017).

Diğer taraftan bireylerde oluşan kaygı duygusunun korku duygusuyla yakından ilgili bir kavram olduğu bilinmektedir. Korku herkesin yaşayabileceği bir duygu olup, kişinin bir tehlikeye karşı “savaş ya da savuş” tepkisi vermesine neden olmaktadır. Korku, gerçek bir tehlike durumunda bireyin kendisini korumaya alması için, bütün vücudu alarma geçirerek savaşmaya ya da kaçmaya hazır hale getiren temel bir duygudur. Bu bağlamda korku gerçek ve o anda var olan (var olduğu düşünülen) bir tehlikeye karşı gösterilen doğal bir tepkiye karşılık gelirken, kaygı daha çok geleceğe yöneliktir (Köroğlu, 2006). Bir başka deyişle kaygıya neden olabilecek etki henüz oluşmamıştır belki de hiç oluşmayacaktır. Ancak korkuda olduğu gibi aynı biyolojik tepkileri ortaya çıkarmasına karşın savaşacak ya da kaçacak bir durumun henüz ortaya çıkmaması kaygı reaksiyonlarının aslında işlevsel olmamasını beraberinde getirmektedir.

Kaygı durumunun işlevsel olabileceği durumlara bakıldığında DSM V’te sosyal kaygının yaşam boyu görülme oranının yaş ile birlikte düştüğü görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Bu durumda, sosyal kaygının genç yaşlarda daha yoğun bir şekilde görüldüğü anlaşılmaktadır. Bireylerin genç yaşlarında yaşadıkları kaygılı durumlara bakıldığında üniversite yıllarının bireyin kaygısının yüksek düzeyde olduğu dönemlerden biri olup, bu dönemin kişinin yaşamının önemli dönemlerden birini oluşturduğu görülmektedir (Bozkurt, 2004).

Bireyin öğrencilik hayatında başarısızlıktan korkma, başkalarından takdir alma ve başkalarında etki bırakma gibi durumların bireyde kaygı oluşturabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, anne- babayı hayal kırıklığına uğratma, bireyin çevresi tarafından küçük düşürülme korkusu gibi nedenlerle birey daha fazla çalışmaya, yüksek not almaya yönelebilmekte ve bu dönemlerde bireylerde kaygı artabilmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik planlamalarının gerçekleşme belirsizliği de bireyi kaygıya iten durumlardan birini oluşturmaktadır (Deveci, Çalmaz ve Açık, 2012; Mevlüt ve Varol, 2004). Diğer taraftan üniversite öğrencilerinde kaygı yaratan diğer faktörler arasında aileden ayrı olma, gelecek kaygısı, arkadaş çevresine uyum sağlama gibi faktörler de yer almaktadır (aktaran Deveci ve diğerleri, 2012).

Üniversite yıllarında bireylerin kaygı yaşamasına neden olacak birçok faktör bulunmakla birlikte, bu dönemde karşılaşılan güçlükler ve artan sorumlulukları daha da çekilmez hale getirebilecek birçok etken bulunabilmektedir. Bunlardan biri de sosyal kaygı olabilir.

Sosyal kaygı, kaygı bozuklukları arasından bireyi en çok bezdiren ve güçsüz kılan durumlardan biridir. Çünkü sosyal kaygı bireyin çevresindeki insanlarla iletişimini ve etkileşimini doğrudan etkilemektedir. Sosyal kaygı bireyin özel hayatını, iş hayatını ve sosyal hayatını olumsuz bir yönde etkileyen bir faktör olarak yalnızlık ve izolasyon oluşumunda büyük bir etkisi bulunmakta, aynı zamanda diğer psikolojik bozuklukların oluşumunda da önemli bir etki yaratmaktadır. Sosyal kaygı bireyin sürekli yanlış bir şey yapabileceği ve bunun sonucunda küçük düşeceği korkusuna kapılması olarak tanımlanmaktadır (Cohen, Dryman, Morrison, Gilbert, Heimberg ve Gruber, 2017). Yapılan araştırmalarda sosyal kaygının yaşam boyu görülme oranının oldukça yüksek olmasına rağmen, bu durumun kökenine ilişkin kesin açıklamalar bulunmamaktadır (Lieb, Wittchen, Höfler, Fuetsch, Stein ve Merikangas, 2000; Neal ve Edelman, 2003). Sosyal kaygının ana faktörlerine bakıldığında başkalarından onay alma, eleştiriye maruz kalma, kendini yeteneksiz ve başarısız biri olarak görme, utanma, sevgi kaybı, terkedilme v.s. gibi faktörler bulunmaktadır (Beck ve Emery, 2015). Bu durumda, sosyal kaygının başlıca faktörlerinin, Şema Terapisinin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların içerdiği onay arayıcılık, terk edilme, sosyal izolasyon, başarısızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç şemalarıyla yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı ile aralarında anlamlı birer ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Eldoğan, 2012; Eldoğan ve Barışkın, 2015; Mairer, Boag ve Warburton, 2014; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006).

Şemalara bu bağlamda göz atıldığında, şemaların temelini erken çocukluk yaşantılarından alan ancak ergenlik dönemine kadar da gelişebilen, bireyin hayatı boyunca işlev gören bilişsel yapılar oluşturmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Şemalar son derece istikrarlı olumsuz ya da yıkıcı örüntüler ya da bilişsel kalıplar olarak bireylerin dünyayı değerlendirme biçimlerini oluştururlar (Young, 2015). Toksik

çocukluk deneyimleri olarak adlandırılan bu yapılar depresyon, kaygı bozuklukları ve bunun gibi birçok psikolojik bozukluğa neden olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şemaların çoğu ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ve mizaç tarafından biçimlendiği ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında yer alan ebeveyn figürlerinin çocuk yetiştirme tutumları, ailenin yapısını ve çevresel faktörleri içeren kültür tarafından etkilendiği de belirtilmektedir. Kirmayer (2001) bireylerin aile yapısında ve büyütülme şeklinde kültür faktörünün önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bununla birlikte incelendiği kadarıyla, erken dönem uyumsuz şema alanlarının kültüre göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin alan yazında bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan sosyal kaygı açısından kültürler arası farklılık olup olmadığına ilişkin literatürde bu konu hakkında çok az araştırma bulunmakla birlikte (Heinrichs, Rapee, Alden, Bögels, Hofmann, Oh, ve Sakano 2006) sonuçlar kültürler arası farklılığı doğrular niteliktedir (Heinrichs ve diğerleri, 2006; Hofmann ve diğerleri, 2010). Bu açıdan bakıldığında sosyal kaygılı bireylerde yer alan erken dönem uyumsuz şema alanlarının ülkeler arası karşılaştırılmasında farklılaşabileceği düşünülebilir.

Diğer taraftan erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı değişkenleri ilişkisine bakıldığında literatürde ister yurt içi ister yurt dışı olsun çok az araştırma bulunmaktadır. Eldoğan ve Barışkın'ın (2015) yaptıkları bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobi belirtileri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Pinto-Gouveia ve diğ. (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise sosyal kaygının, erken dönem uyumsuz şema alanlarını yordadığı görülmüştür. Eldoğan (2012) tarafından yapılan bir araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobi belirtileri ve duygu düzenleme gücü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgularda erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme gücünde aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Eldoğan, 2012).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema alanlarının sosyal kaygı ile ilişkisinin ve sosyal kaygıyla ilişkili olan şemaların ülkeler arası karşılaştırmaya göre değişip değişmediğinin incelenmesi sosyal kaygı literatürüne ve bireylerin sağaltımına yeni ipuçları kazandırmak açısından önemli bir katkı

sağlayabilecektir. Toksik çocukluk deneyimlerinin kaygı bozuklukları depresyon ve diğer psikolojik bozukluklara olan etkisi düşünüldüğünde, bu deneyimlerin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarındaki etkisinin belirlenmesi sosyal kaygının neden olabileceği birçok işlev bozukluğunun önüne geçmek için bir fırsat oluşturabilecek ve üniversite yıllarında sosyal kaygıyla baş etmelerini destekleyecek ipuçları verilecektir. Bu nedenlerle yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı, aynı zamanda üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeylerinin ülkeler arası karşılaştırma açısından bir ilişkinin olup olmadığı belirlenmeye çalışılan bir araştırmadır.

1.1 PROBLEM

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1 Alt Problemler

- Araştırmanın Türkiye çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmanın Türkiye çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları, sosyal kaygıyı yordamakta mıdır?
- Araştırmanın Türkiye çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmanın Belçika çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmanın Belçika çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Araştırmanın Türkiye ve Belçika çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ülkeler arası karşılaştırma açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmanın Türkiye ve Belçika çalışma grubunun erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmanın Türkiye ve Belçika çalışma grubunun sosyal kaygı puan ortalaması açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal kaygı, bireyin başkaları karşısında olumlu izlenim bırakma isteği bağlamında olumsuz izlenim bırakacağına dair oluşan endişe olarak bilinmektedir (Creed ve Funder, 1998; Leary, 1983; Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001; Schlenker ve Leary, 1982). Aynı zamanda birey, bu olumsuz izlenimin bırakılacağını kabullenip, bu durumla karşı karşıya geleceğine dair kesin bir kanıya sahiptir. Bu durumda bireyler genellikle sosyal ortamlardan kaçınıp, insan ilişkilerinden uzak durmaktadırlar. Görüldüğü üzere sosyal kaygının insan ilişkilerinde yarattığı olumsuz etki bireyin hayatında önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Çünkü bireyin hayatının büyük bir kısmını insan ilişkileri oluşturduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bireyin hayatının insan ilişkileri üzerine kurulu olduğu da denilebilir. Sunulan bu kavramın insan ilişkilerinde büyük bir önem taşıdığı, bireyin ister eğitim, ister iş hayatı olsun insan ilişkileri olmadan, en önemlisi bir hayat geçiremeyeceği düşünülmektedir.

Bireyin resmi olarak hayata atılmaya başladığı dönemlerden birinin eğitim hayatının başladığı zamanlar olduğu düşünülebilir. Çünkü eğitim hayatı temel bilgilerin öğreniminden yola çıkarak mesleki hayata doğru ulaştıran bir rehber olarak görülmektedir. Bu yolda, bireyin mesleki hayata doğru ilerlemesinde üniversite süreci büyük bir önem taşımaktadır. Çünkü bu sürecin bireyin hayata atılmasında bir önceki süreç olduğu da düşünülebilir. Üniversite döneminin de bireyin mesleki hayatının oluşmasında önemli dönemlerinden biri olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, üniversite

döneminde bireylerin stres ve kaygılarında artış olabileceği düşülebilir. Yani bu durum, bireylerin yeni ortamlara girmeleri, ailelerinden uzak olmaları, üniversite hayatının liseden farklı oluşu, daha fazla sorumluluk alma, mesleki hayata dair belirsizlik, aynı zamanda gelecekte iş bulmaya dair belirsizlik gibi durumlar bireylerin streslerinde artışa sebebiyet sağlayabilir. Fakat bu durum bazı bireylerde bir bozukluğa neden olurken bazı bireylerde ise böyle bir durum söz konusu değildir. Bu konuya ilişkin, bireyin çocukluktan itibaren geliştirdiği şemalar, bireyin hayatında yaşadığı bu stresi bir kaygıya doğru yönlendirebileceği ve ileriki yaşamında depresyon, sosyal kaygı gibi psikolojik bozukluklara sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin, literatürde bu konu hakkında önleyici programların geliştirilmesinde büyük bir önemi olduğu savunulabilir.

Şemalara bakıldığında, şemaların bireyin hayatında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Çünkü şemalar, bireyin sorgulamadan kabul ettiği, çevre ve kendine ilişkin önemli inanç ve duyguları oluşturmaktadır. Şemaların karşı konulmaz bir direnci vardır ve bu direncin olması neticesinde, bireyin üniversite çağı gibi stresli bir dönemde, kaygı bozukluklarının arasında en yaygın olan sosyal kaygının oluşabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı, şema alanlarının sosyal kaygıya ile ne gibi bir ilişkisinin olduğu oldukça büyük bir önem taşır.

Şema alanlarının bireylerin yaşadıkları olaylara, büyütülme şekillerine, ebeveyn modellerine ve bunun gibi birçok faktöre dayanıyorsa; diğer taraftan sosyal kaygının bireylerin duygularına, davranışlarına, hislerine ve bunlar gibi birçok faktörleri etkiliyorsa, bireyin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ülkeler arası karşılaştırma açısından anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusunun incelenmesi alan yazına büyük bir katkı sağlayacaktır. Çünkü şema alanlarının ülkeler arası karşılaştırılması bugüne kadar hiçbir çalışmada ele alınmamıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygı ile ilişkisini incelemeyi ve ülkeler arası karşılaştırmayı incelemeyi amaçlamıştır.

1.3 VARSAYIMLAR

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki açısından incelenen bu araştırma şu temel varsayımlara dayanmaktadır:

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu varsayılmaktadır.
- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ülkeler arası karşılaştırma açısından anlamlı bir ilişkinin olduğu varsayılmaktadır.

1.4 SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda gösterilmiştir:

- Bu araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencileri ve Belçika’da yaşayan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5 TANIMLAR

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bireyin başkaları karşısında olumlu izlenim bırakma isteği bağlamında olumsuz izlenim bırakacağına dair oluşan endişedir (Creed ve Funder, 1998; Leary, 1983; Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001; Schlenker ve Leary, 1982).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan meydana gelen, genellikle çocukluk ya da ergenlik çağında gelişen olumsuz örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishar, 2009).

Şema: Şema, nesnelere kategorize ederek insanların bilgi almasını ve kolayca anlamasını sağlayan kavramsal bir çerçevedir (Fournier, 2017).

Şema Terapi: ‘Şema terapi geleneksel bilişsel-davranışçı tedavileri ve kavramları önemli derecede genişletilmiş Young ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen yenilikçi ve bütünleyici bir terapidir’ (Young, Klosko ve Weishar, 2009, s.17).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin kuramsal bilgilere ve bunlarla ilgili literatürde bulunan çalışmalara yer verilmiştir.

.1 SOSYAL KAYGI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1 Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bir ya da daha fazla toplumsal durumlarda, örneğin halkın önünde konuşmak, kamusal tuvaletleri kullanmak ya da toplum içerisinde yemek yiyebilmek ya da yazmak gibi bir korku olarak ifade edilmiştir. Bireyler böylesi durumlarda, karşıdaki kişilerin dikkatli bakışları ve olumsuz değerlendirmelerine ya da aşağılamalarına maruz kalmaktan korkmaktadırlar. Sosyal kaygıya sahip olan kişiler, bu korkuları yüzünden, bu gibi durumlardan kaçınırlar. En yaygın sosyal kaygı türü, toplum önünde konuşma korkusudur (Butcher, Hooley ve Mineka, 2013). Bir diğer deyişle sosyal kaygı, bireyin başkaları karşısında olumlu izlenim bırakma isteği bağlamında olumsuz izlenim bırakacağına dair oluşan endişedir (Creed ve Funder, 1998; Leary, 1983; Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001; Schlenker ve Leary, 1982). Bu açıdan belirtildiği üzere, sosyal kaygının en fazla görülen türünün toplum önünde konuşma korkusunun bireylerin başkaları tarafından olumsuz olarak yargılanması korkusunu ve endişesini barındırdığı görülmektedir. Bunlar, bireyin konuşma sırasında hata yapmasından, sesinin titremesinden v.s. gibi durumların oluşmasından korkması, karşı taraftan olumlu geri bildirim veya izlenim beklentisi içerisinde olduğu görülmektedir.

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda, bireyin performansına veya insan ilişkilerine etki eden korku ve endişe kaynağıdır. Sosyal kaygıya sahip olan kişiler her zaman utanç, aşağılanma veya rezil olma korkusuyla karşılaşmaktan korkarlar. Bu konu hakkında yapılan araştırmalara göre, sosyal kaygının bilişsel açıdan başlıca sebepleri, sosyal kaygının özünde negatif değerlendirme korkusunun olmasıdır (Mercan, Oyur, Alatur, Gül ve Bengül, 2012).

Sosyal kaygı, sürekli yoğun ve mantıksız bir şekilde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmak olarak da tanımlanabilmektedir. Kaygılı bir durumla yüzleşmek kaygı bozukluğuna neden olabilir ve bu bozukluk bireyin insanlarla olan ilişkisini yok edebilir. Birey, çoğu zaman bu korku ve endişenin abartılmış, ilgisiz ve mantıksız olduğunun farkındadır, ancak bu farkındalık hastalığa eşlik eden fiziksel veya psikolojik ifadeyi yok etmemektedir. Bu belirtiler arasında terleme, utanç, kızarıklık, titreme ve konuşma kesintileri sayılabilir. Aynı zamanda kontrolü kaybetmekten korkmak sosyal kaygının birer belirtisi olarak sayılabilir. Tedavi edilmemiş sosyal kaygı kronikleşebilir ve kişide çok ciddi durumlar yaratabilir. Bireyin sosyal hayattan kaçması, sorunun çözülmüş olduğu anlamına gelmez; altta yatan psikolojik bozukluğun tedavi edilmesi gerekmektedir (Ersoy, Edirne ve Oğuz, 2003).

Diğer kaygı bozukluklarının aksine, sosyal kaygı doğrudan insanlarla etkileşimi etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu kaygı kronik ise, akran veya yakın ilişkilerin gelişmesini büyük ölçüde engellemektedir. Aynı zamanda kişinin kariyerinde başarılı olmasını ve sosyal destek ağlarının kurulmasını ve yürütülmesini önleyerek bireyde genel bir yalnızlık ve izolasyonun oluşmasına neden olabilir. Yaşam boyu yaygınlık oranlarına göre, sosyal kaygı, majör depresyon ve alkol bağımlılığını takiben en sık rastlanan üçüncü psikiyatrik bozukluktur. Ayrıca sosyal kaygı en sık görülen kaygı bozukluğudur. Buna ek olarak, sosyal kaygı hem alkol bağımlılığı hem de depresyonun bireyde oluşmasında bir risk faktörüdür (Yalom ve Roth, 2014).

Sosyal kaygıya sahip olan kişilerin başlıca şikayetleri aşağıda gösterilmiştir:

- Kendilerini başkalarına tanıtmak
- Yetkili/otorite sahibi olan kişiler ile tanışmak
- Telefonda konuşmak

- Ziyaret edilmek
- Bir şey yaparken birisi tarafından izlenmek
- Rahatsız edilmek
- Aile ile birlikte yemek yemek
- Arkadaşlar ile birlikte yemek yemek
- Yazı yazarken başkasının onu izlemesi
- Kalabalık bir ortamın önünde konuşmak (Beck ve Emery, 2015).

DSM V' e bakıldığında sosyal kaygının yaşam boyu görülme oranı ABD'de 12 aylık yaygınlık tahmininin % 7 oranında ve Avrupa'da 12 aylık yaygınlık tahmininin ise % 2.4 oranında olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda sosyal kaygının yaygınlık oranı bireylerde yaşla birlikte düştüğü ve kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Genellikle sosyal kaygıya sahip olan bireyler, diğer insanlara karşı yeterince uysal, akıcı ve dört dörtlük olamamalarından korkarlar ve kaygı belirtileri yaşarlar. Bu sırada bu kişiler kendilerini, "korkak", "korkak gibi görünüyorum", "benim her dediğim saçmalık", "çok beceriksizim" veya "her şeyi mahvedeceğim" gibi kendilerine karşı negatif değerlendirmelerde bulunmaktadır (Beck ve Emery, 2015).

2.1.2 Sosyal Kaygı Kriterleri

Sosyal kaygı genellikle evrimsel faktörler tarafından şekillendirilen davranışlardan meydana gelmektedir. Sosyal kaygıyı aynı zamanda genetik faktörler de etkilemektedir. Sosyal kaygı genellikle klasik şartlandırma ile doğrudan veya dolaylı olarak yaşanan basit olaylardan kaynaklanır; sosyal yenilgi veya aşağılanma gibi durumları deneyimlemek veya böyle bir olaya şahit olmak ya da öfke ve eleştirilere şahit olmak veya bu tür olaylar için kişinin hedef olması toplumsal kaygıyı tetikleyebilir (Butcher ve diğerleri, 2013).

Sosyal kaygı korku kelimesi ile tanımlanabilir. Hayvanlarda korku ve kaygı karşı taraftan bir ses veya herhangi bir hareket, tepki sırasında meydana gelmektedir.

Hayvanlarda korku anlık bir şekilde gelişir ve hayvanların toplumsal düzeninde korku savaş başlatmak olarak evrimleşmiştir (Butcher ve diğerleri, 2013).

Kaygıya sahip olan bireylerde kaygı sırasında veya öncesinde akıllarında korkunun bir görsel imajı belirmektedir. Danışanlar düşünceleri veya imajınasyonları hakkında bilgi verildiklerinde, psikososyal veya fiziksel travmanın içeriğiyle aynı olan görsel imajlardan bahsetmektedirler. Kişinin aklında olan bu imajınasyon veya fantezi bozulmuş bir gerçekliği simgelemektedir. Aynı zamanda bu fantezilerin bir psikanalist tarafından yorumlanması, bu imgelerin ne gibi birer anlam taşıdığını ve bu kaygıyla ne gibi bir ilgisinin olduğunu belirtmektedir. Fantezilerin faydası, bireylerin problemlerinin ana faktörünü bulmalarında büyük bir yardımcı olabilir (Beck ve Emery, 2015).

2.1.3 DSM-V'e göre Sosyal Kaygının Tanısal Kriterleri

DSM-V'e göre sosyal kaygının tanısal kriterleri aşağıda gösterilmiştir.

- Kişinin başkaları tarafından olası incelemelere maruz bırakıldığı bir veya birden fazla sosyal durumlara karşı duyulan korku veya endişe. Örneğin, sosyal etkileşimler (örneğin: konuşmak, insanlarla tanışma), biri tarafından gözlemlenmek (örneğin: Yemek yerken veya bir şey içerken) ve başkalarının önünde performans sergilemek (örneğin: konuşma yapmak). Çocuklarda kaygı, akran ortamlarında ve yalnızca yetişkinlerle olan etkileşimleri içermemektedir.
- Kişi kaygı belirtilerini karşıdaki kişiye yansıtmaktan korkar ve bu kişinin bu durumu anlaması sonucunda kendinin aşağılanması ve reddedilmesinden korkar .
- Toplumsal durumlar neredeyse her zaman bu kişilere korku ya da endişe yaratır. Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, öfke nöbeti, üşüme, çekingenlik veya sosyal durumlarda konuşmama şeklinde ifade edilebilir.
- Sosyal durumlardan kaçınma
- Bu korkunun veya endişenin normalin üzerinde olması
- Bu korkunun veya endişenin altı aydan daha fazla sürmesi

- Bu korku, endişe veya kaçınma, kişinin sosyal, mesleki veya diğer önemli alanlarında klinik olarak önemli derecede sıkıntı veya bozulmaya neden olması
- Korku, endişe veya kaçınma, bir maddenin fizyolojik etkilerine (örn., İstismar uyuşturucu, ilaç) veya başka bir tıbbi duruma dayanmaması.
- Korku, endişe veya kaçınma, panik bozukluk, beden dismorfik bozukluğu veya otizm spektrum bozukluğu gibi başka bir zihinsel rahatsızlığın belirtileri tarafından daha iyi açıklanmaz.
- Başka bir tıbbi durum (örn. Parkinson hastalığı, obezite, sersemlikler veya yaralanmalardan dolayı şekil bozukluğu) varsa, bu korku, endişe veya kaçınmaya ait bir korku değildir.

Not: bu korkunun konuşma veya halka açık bir ortamda performans sergilemekte belirip belirmediğinin spesifikize edilmesi gerekmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

2.2.1 Sosyal Kaygı ile İlgili Kuramsal Görüşler ve Modeller

2.2.1.1 Psikanalitik Kuram

Alan yazında psikanalitik kuramın sosyal kaygı ile ilgili yapılan çok az sayıda çalışması bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmalar, psikanalitik yaklaşıma göre, sosyal kaygı bireylerin çözüme varılmamış çatışmalarının ve ego zayıflamalarının neticesinde meydana geldiği ifade edilmiştir (aktaran Eldoğan, 2012). Psikanalitik yaklaşıma göre kaygının bireyin hayatında merkezi bir rol oynadığı, aynı zamanda normal veya anormal davranışlardaki etkisinin büyük bir önem taşıdığı belirtilmiştir (Beck ve Emery, 2015).

Hoffmann'a göre (2002, 2003) sosyal kaygının temelinde yatan en önemli etkenlerden birinin bireyin kendilik faktörüyle olan çatışmalarıdır. Bu görüşe göre, bireyin yaşadığı bu çatışmaların sorunlu bir öz saygıya ve kendilik algısına neden olduğu, aynı zamanda bireyin sadece kendisiyle değil diğer kişilere karşı idealizasyon ve devalüasyonlara sahip olduğu ifade edilmiştir. Diğer taraftan bu bireyler bu negatif algıları telafi etme çabası içerisindeyler. Bireylerde oluşan bu telafi, mükemmel bir performans gösterme

fantezileri ve bu fantezileri gerçekleştirme çabası olarak belirtilmiştir (aktaran Eldoğan, 2012).

Sosyal kaygının psikodinamik açıdan tedavisi ile ilişkin geç zamanlara kadar bir tedavi mevcut olmadığı ifade edilmiştir. İleriki zamanlarda bu bozukluk hakkında psikodinamik yaklaşımlı bir tedavi geliştirilmiştir. Bu tedavi, sosyal kaygıya özgü tedavi unsurları ile tamamlanan Luborsky'nin destekleyici-ifade (Dİ) terapisine dayalı olduğu ifade edilmiştir. Tedavi, Dİ terapisinin karakteristik unsurlarını, yani hedef belirlemenin, bireyin belirtileri ile bağlantılı Çekirdek Uyuşmazlık İlişkileri Temasına odaklanmaktadır. Çekirdek uyumsuzluk ilişkileri teması hakkındaki görüşlerin artırılması için yorumlayıcı müdahaleler, destekleyici müdahaleler, özellikle de teşvik edici müdahalelerin sağlanması gerektiği görüşü savunulmaktadır. Bu görüşe göre bireyi bozukluk ve tedavi hakkında bilgilendirmek, utanç ve gerçekçi olmayan talepleri belirlemek ve bireyin kaygı yaratan durumlarla yüzleşmesine özen gösterilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Leichsenring ve Leibing, 2007).

2.2.1.2 Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramın, bu konu hakkında bireylerin sorunlarına daha fazla yaklaşmak için yapısal bir format sunduğu ve bireylere bir tür düzen sağladığı belirtilmektedir. Bu yapısal format bireylere güvenin aşılması ve onları öğrenmeye teşvik edilmesini ifade etmektedir. Aynı zamanda danışan ve danışman ilişkisinin önemini vurgulamaktadır. Danışmanın danışana sunduğu yapısallığın, danışmanın tepkisine, geri bildirimine ve kişiliğine göre değiştirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Diğer taraftan toplumsal bir bağımlılığa sahip olan bir bireyin yüksek bir düzeyde yapısal bir formata ihtiyacı olduğu, buna kıyasen, özerk bir bireyin ise düşük bir düzeyde yapısal bir formata ihtiyacı olduğu belirtilmiştir (Beck ve Emery, 2015).

Bilişsel modele göre sosyal kaygı, sosyal durumları tehdit edici bir şekilde yorumlama eğiliminin, bireyin kendisinin sosyal durumlarda nasıl davranması gerektiği ile ilgili bir dizi işlevsel olmayan inancın (varsayımların) sonucudur. Bilişsel model sosyal kaygıyı üç işlevsiz inanç kategorisi ile ayırt etmiştir. Bu inançlar bireyin sosyal performansına

karşı sahip olduğu aşırı yüksek standartlar, sosyal değerlendirmeye ilişkin koşullu inançlar ve kendilik hakkındaki koşulsuz inançları kapsamaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997).

Bilişsel model, sosyal kaygı hakkında birçok hipotez sunmuştur. Sunulan hipotezlerden bazıları; sosyal kaygıya sahip olan bireylerin kaygılarının arttığı durumlarda kendilerine karşı daha fazla dikkatli ve daha ben odaklı oldukları; bireylerin ben odaklı oldukları durumlarda güven arayışları işlevsiz inançları devam ettirdiği gibi sosyal kaygının daha yüksek bir düzeye geleceği savunulmuştur (Clark, 2005).

Beck ve Emery (2015) sosyal kaygının temelinde oluşan korkunun başlıca paradoksunun, bireyin bir ortama girmeden önce hayal ettiği olayların yani istenmeyen sonuçların gerçekleşeceğini düşünmesi olduğu belirtilmiştir. Bu hayal edilen olaylar, örneğin bireyin ilk randevusunda dilinin tutulup konuşamayacağını düşünmesi, bir sınavda veya iş görüşmesinde başarısız olacağını düşünmesidir. Bu konuya bir bütün olarak bakıldığında, sosyal kaygıda oluşan korkunun istenmeyen sonucun veya beklentinin neticesi olduğu, aynı zamanda bu korkunun bazen de bireylerde bütün bu istenmeyen sonuçları tetikleyebileceği ifade edilmiştir. Örneğin bireyin ilk randevusunda dilinin tutulup konuşamayacağını düşünmesi, bireyi sosyal ortamda daha fazla korkak, savunmaya dönük ve çekingen bir duruma itebildiği ve bu durumun neticesinde de bireyi kısır döngüye sürükleyebileceği ifade edilmektedir.

2.2.1.3 Sosyal Kaygının Kendini Tanıtma Modeli

Bu modelin ana fikri, sosyal kaygı ile ilgili sorulan birçok soruya cevap vermektir, bu sorular:

- İnsanlar kişilerarası ilişkilerde kaygı durumu yaşadıklarında korktukları şey nedir?
- Birçok insanın başkalarıyla olan iletişim hallerinde sinirlendiklerini; bu kişilerin mümkün olduğunca sosyal etkileşimlerden kaçtıklarını ve özellikle zor bir şekilde sosyalleşmelerini tehdit eden faktörler nedir?
- Neden bu kaygı kişiden kişiye göre değişmektedir?

- Neden bazı insanlar sosyal etkileşimlerde bu kadar rahatken diğerleri bu kadar zorluk çekmektedir?

Bu model sosyal kaygının, bir bireyin başkaları üzerinde belirli bir izlenim yaratmak istediğinde ve bu durum sonucunda başarılı olacağından şüphe etmesini kapsamaktadır. Ayrıca, kişinin sosyal becerileri de bu modele eklenmiştir. Bu modele göre, sosyal kaygıya sahip olan kişiler genellikle insanlar üzerinde izlenim bırakmaya çalışmaktadırlar. Bu kişiler istedikleri izlenimi bırakamazlarsa, tutucu bir tavır benimserler ve kişiyi kaybetmekten endişe duyarlar. Bu modelin amacı, yukarıdaki soruların cevabına göre, kişi için uygun bir terapi yöntemi bulmaktır (Leary ve Kowalski, 1995).

2.2.1.4 Sosyal Kaygının Koşullanma Modeli

Bu modele göre, sosyal kaygının kaynağının bireyin yaşadığı travmatik koşullandırma deneyimleri olduğu belirtilmiştir. Eğer kişi geçmişinde kendisine korku yaratan bir sosyal ortamda bulunduyorsa, bu kişi tekrar o olaya ait veya o olayı andıran bir şey gördüğünde, (örneğin: travmanın yaşandığı ortamda bulunursa) şartlı uyarıların aktif olunması ve bu kişideki korkunun tetiklenmesinin söz konusu olabileceği ifade edilmiştir. Diğer taraftan, sosyal kaygının koşulsuz uyarıcısının çoğunun algılanmış bir sosyal yenilgi, utanç verici deneyim, öfke ya da eleştiri hedefi içerdiği ifade edilmektedir (Heimberg, 1995).

Albano ve Barlow'un (1996) yaptıkları bir klinik çalışmada koşullandırma modelinin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu modelde, sosyal kaygının sadece kişinin kendisinin yaşadığı olaylarla tetiklenmediği, başkalarının yaşadıkları olaylarla kişinin kendisini başkalarının yerine koyması "bu benim de başıma gelebilir" "sırada ben olabilirim" korkusunun oluşabileceği ifade edilmiştir (aktaran Koçak, 2001).

Koşullanma modeline göre travmatik deneyimlere maruz kalmış olan her bireyin klinik açıdan korku yaşamaları söz konusu değildir. Bu korkunun meydana gelmesinin kişiden kişiye farklılıklar gösterdiği ve koşullandırma sonrasında meydana gelen deneyimsel

değişkenlere dayalı olarak zaman içinde korkunun ne kadar korunduğu, bazılarının korku alevlenmelerinin ya da durumların dağılımının genelleştirilmesiyle birlikte, korkunun şiddetinin bireyden bireye farklı olabileceği ifade edilmiştir (Mineka ve Zinbarg, 1995).

2.3.1 Diğer Psikolojik Bozukluklara Bağlı Olarak Sosyal Kaygı

Diğer psikolojik bozukluklara bağlı olarak sosyal kaygı bireylerde var olan psikolojik, psikiyatrik veya diğer rahatsızlıklar sonucunda beliren bir ek rahatsızlık olarak ifade edilmiştir. Örneğin Parkinson hastalığına sahip olan bireylerin el titremesi, diğer insanlar ne der diye komplekse kapılmaları, bu durum sonucunda kendilerini izole etmeleri, bu bireylerde sosyal kaygı belirtilerine ve sosyal kaygıya neden olabileceği ifade edilmektedir (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985)

2.3.1.1 Panik Bozukluğu ve Agorafobiye Ek Rahatsızlık Olarak Sosyal Kaygı

Panik atak bireylerde yoğun bir korkunun meydana gelmesiyle, bireyin fiziksel ve bilişsel semptomlarının bir dakika içerisinde zirveye ulaştığı bir kaygı bozukluğudur. Diğer taraftan Agorafobi kişinin gerçek veya tahmin edilebilir durumlardan dolayı tetiklenen korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Agorafobiye sahip olan kişiler örneğin: toplu taşıma araçlarında bulunmaktan, açık veya kapalı alanlarda bulunmaktan, alışveriş merkezinde bulunmak, sırada beklemek, kalabalık ortamlarda bulunmak, evin dışında yabancı bir yerde bulunmaktan korkarlar. Agorafobi genellikle panik bozukluğu ile birlikte görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Panik bozukluğunda meydana gelen korku sosyal kaygı belirtileri ile bağdaştırılabilir. Bu korku, sosyal ortamlarda bulunmanın korkusu veya performanstan kaçma korkusu olarak belirtilmiştir. Genel anlamda panik bozukluğu sosyal kaygı ile bir arada gelmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Aynı zamanda sosyal kaygıya sahip olan bireylerde de panik ataklar görülebilir (American Psychiatric Association, 2013). Fakat bunları, bireyde meydana gelen korku şekli ayırmaktadır. Sosyal kaygıda meydana gelen korku ile panik bozukluklarında ve agorafobili panik bozukluğunda meydana gelen

korku arasındaki fark, birey daha çok bir panik atağın tekrar yaşanıp yaşanmayacağı korkusunu taşır, diğer taraftan sosyal kaygıda bireylerin genelde duydukları korku başkaları tarafından aşağılanma veya utandırılma korkusudur. Panik atak ile sosyal kaygı arasındaki bir diğer fark ise, panik atağa sahip olan bireylerin insanların yanında kendilerini güvende hissetmeleridir, diğer taraftan sosyal kaygıya sahip olan bireyler yalnız kaldıklarında kendilerini çok daha rahat hissetmektedirler (Rapee ve Heimberg, 1997). Agorafobide görülen korku ve kaygı bireyin yaşamı boyunca meydana gelen sağlık veya duygusal problemleriyle nasıl başa çıkacağı kaygısıdır. Bu kişiler bir ebeveyni, kardeşi v.s. olmadan yaşamlarında meydana gelen olaylarla başa çıkamayacakları kanısındadırlar. Genellikle bu kişilerin çocukluk döneminde ayrılık kaygısı yaşadıkları belirtilmiştir (Beck ve Emery, 2015).

2.3.1.2 Yaygın Kaygı Bozukluğuna Ek Rahatsızlık Olarak Sosyal Kaygı

Yaygın kaygı bozukluğu bireyde yüksek bir düzeyde kaygı, yorgunluk, uyku düzensizliği, iritabilite v.s. gibi faktörlerin görülmesi olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Yaygın kaygı bozukluğuna ek rahatsızlık olarak sosyal kaygı görülebilir. Sosyal durumlarda meydana gelen yaygın kaygı bozukluğu ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ayrımın yapılması oldukça zordur (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu iki bozukluk arasındaki farka bakıldığında, sosyal kaygıya sahip olan kişilerin sosyal durumlarda veya kişinin bir performans sergilemesinde önceden düşünülen başkaları tarafından değerlendirilme korkusudur, yaygın kaygı bozukluğuna sahip olan bireyler ise bir sosyal durumda onların değerlendirilip değerlendirilmemelerinden kaygı ve korku duyarlar (American Psychiatric Association, 2013).

2.4.1 Şema Terapisi

Şema terapisi Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Şema terapisinin kökleri bilişsel-davranışçıl terapiye dayanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu terapi depresyon, kaygı ve kişilik bozukluğu dizisi olan bireylerin çarpık inançlarını

değiştirmesini amaçlar (Cecero, Nelson ve Gillie, 2004). Şema terapisi aynı zamanda Gestalt, nesne ilişkileri, yapılandırmacı ve psikanalitik okullardan etkilenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema terapisinin öncüsü Jeffrey Young, bilişsel terapinin öncüsü Aaron Beck ile çalışmalar yürütmüştür. Uzun süreli psikolojik sorunların tedavisi, kronik psikolojik bozukluklar ve bu tür bozuklukların kökenini bilişsel yapı ile anlamaya çalışmışlardır. Şema terapisine göre, psikolojik sorunların çoğu, şemalara olumsuz bir izlenim veren travmatik çocukluk anılarına dayanmaktadır (Kellog ve Young, 2006). Örneğin, şema terapisi, olumsuz bilişin geçmiş tecrübelerin sonucu olduğunu belirtmektedir ve şema terapisi çarpık düşünce ve davranışlara neden olan bu olumsuz bilişe karşı bir meydan okumaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Şema teorisi, bilişsel terapide önemli kazanımlar sağlamayan kronik psikolojik sorunları olan bireyler için geliştirilmiştir. Bu teori en fazla kişilik bozukluklarında uygulanmış olsa da aynı zamanda kaygı bozuklukların da uygulanan bir teoridir (Hawke ve Provencher, 2011).

Şema terapisi yaklaşımında, şema kavramı yalnızca negatif ve işlevsel olmayan şemalar için kullanılmaktadır. Young'a (1990) göre, şemaların insanların düşünce, duygu, davranış ve başkalarıyla olan etkileşimleri üzerinde belirgin bir etkisi vardır (Aktaran Güzel, 2016). Young, Klosko ve Weishaar (2009), erken dönem uyumsuz şemaların neden olduğu tutarsız davranışların gelişmemiş şemalara karşı bir tepki olduğunu iddia etmektedir. Tutarsız davranışlar şemaların bir parçası değildir, ancak tutarsız davranışlar şemalar tarafından tetiklenmektedir.

Diğer taraftan, erken dönem uyumsuz şemalar anıları, duyguları ve fiziksel duyuları içermektedir. Şemalar bireyin ilişkilerini nasıl kavramsallaştırdığını belirler. Bireylerin hayatları boyunca gelişen şemalar sürekli kılınılabılır; bazen ise bireylerin yaşamında işlevsizlik etkileri de oluşturabilmektedir. Fonksiyonel olmayan şemalar ve erken dönem uyumsuz şemalar, şema terapisinin odak noktasıdır. Şema terapisi, olumsuz davranışları ve duyguları tetikleyen şemaları önlemeyi aynı zamanda çarpık inanç düzeyini azaltmayı amaçlamaktadır (aktaran Güzel, 2016).

Şema terapisi 1960'lı yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapinin bir uzantısı olarak belirtilmektedir. Bilişsel terapi temelde insanların yaşamlarındaki olaylarla ilgili duyguların oluşumunu etkilediğini ve duygularını yönlendirdiğini ileri sürmektedir. Bilişsel terapistler, davranışsal teknikleri bilişsel yöntemlerle kullanmaktadır. Yıllar geçtikçe bilişsel davranışçı teknikler, kalıpları değiştirmek için yetersiz kalmıştır. Bu ihtiyaç nedeniyle psikanalitik ve deneysel yöntemlerle, bilişsel davranışçı tekniklerden etkilenen Şema Terapisi geliştirilmiştir. Young ve meslektaşları tarafından geliştirilen şema teapisi, bilişsel terapinin genişletilmiş bir modeli olarak tanımlanmaktadır (aktaran Alevsaçanlar, 2015).

Şema terapisi, bilişsel terapinin zor ve uzun vadeli problemleri olan danışanlara yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Şema terapisi bireylere, uzun vadeli kalıpları değiştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu terapi bireylerin düşüncelerini yeniden yapılandırmalarını sağlamaktadır. Bu süreçte en önemli adım bireyin uyumsuz düşüncelerini belirlemektir ve bu düşüncelerin yerine düzenli ve uyumlu düşünceler eklemektir (Bricker ve Young, 2012).

Bu model çoğunlukla akut psikiyatrik sorunlar yerine tedavi edilmesi zor kabul edilen kronik psikolojik bozukluklarının tedavisinde de kullanılmaktadır. Modelin bakış açısı kişilik bozukluklarının tedavisi olmasına rağmen, süreçte yaygın olan şema tedavisi sadece eksen II bozukluklarında değil aynı zamanda kronik kaygı bozuklukları, depresif bozukluklar, yeme bozuklukları gibi Eksen I bozukluklarının tedavisinde de kullanılmaktadır. Aynı zamanda orta ve ağır evlilik sorunları, örtük ve açık çatışmalara dayalı etkileşimler, iletişim sorunları, güven sorunu, yetersiz cinsel yaşam, öfke sorunları, duygusal bozukluklar, madde, cinsel ilişki veya diğer bağımlılık, küfürlü ve cezalandırıcı ilişki, çoklu sevgi dernekleri ve kişilik çarpışmalarında şema terapisi kullanılmaktadır (Tortamış, 2014).

Şema terapi bilişsel-davranışçı, psikodinamik ve duygu odaklı yöntemleri birbirine bağlamaktadır. Bireylerin, özellikle sınırda kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin etkisi altında oldukları DSM IV'e göre dört çeşit mod belirtilmiştir (Kellogg ve Young, 2006). Bunlar:

- Terk edilen çocuk

- Öfkeli çocuk
- Cezalandırıcı ebeveyn
- Kopuk Korungan
- (Young ve diğerleri, 2009).

Terapinin amacı bu iç yapıyı yeniden organize etmektir. Bu amaca yönelik olarak, bu terapide kullanılan dört temel değişim mekanizması bulunmaktadır, bunlar:

- Sınırlı Yeniden Ebeveynlik
- Deneysel İmajinasyon ve Diyalog
- Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Eğitim
- Bilişsel Model Kırılması

Bu müdahaleler, tedavinin üç aşamasında kullanılmaktadır, bunlar:

- Bağlanma ve duygusal düzenlemede,
- Şema mod değişiminde ve
- Özerklik gelişiminde kullanılmaktadır (Kellogg ve Young, 2006).

2.4.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şemalar, çocukluk boyunca ve bireylerin hayatları boyunca şekillenen ve gelişen olumlu veya olumsuz uyarlanabilir temalardır. Young (1990, 1999), kişilik bozukluklarının veya Eksen I bozukluklarının birçoğunun, erken çocukluk döneminde gelişmiş olan olumsuz şemalara dayandığını belirtmiştir. Şemalar, kişinin kendisini anlamının merkezinde yer almaktadır. Şemalar zaman içindeki katı ve değişen direnci nedeniyle işlevsiz hale gelebilirler (Young, 2003). Şemalar genellikle çocukluk çağında bireyin bir ihtiyacı karşılanmadığı sırada meydana gelmektedir. Bu ihtiyaç bireyin yetişkinliğine kadar uzanmaktadır. Örneğin ailesi tarafından bir ihtiyacı karşılanmayan bireyin sürekli o ihtiyacını karşılama arayışı içerisinde olduğu, bunun sonucunda ise sürekli yanlış ilişkiler içerisine girmesi örneği verilebilir (Bricker ve Young, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan geniş, yaygın bir tema veya desen, olarak tanımlanır. Kişilerarası ilişkilerde ve

kişinin kendiyile olan ilişkisinde önemli bir rol oynamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk çağında veya ergenlik çağında gelişmektedir ve kişinin hayatı boyunca da şekillenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema terapisi, bireylerin uğradıkları kötü muamelelerin erken dönem uyumsuz şemaları ürettiklerini ortaya koymaktadır. Bu şemalar bireylerin hayatları boyunca duygusal rahatsızlıklarının gelişimine yol açarlar (Calvete, 2014).

Erken dönem uyumsuz şemalar kalıcı klinik problemleri koruyan faktörlerdir. Temel bir varsayım olarak erken dönem uyumsuz şemaların inatçı bir yapılarının olduğu ifade edilmiştir. Bu şemalar, koşulsuz inançlar olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bu inançlar kişinin kendini suçlaması “Ben kusurluyum” demesiyle koşulsuz bir şekilde bir olaya bağlanmaksızın kendini suçlamasını içermektedir. Kişinin bir noktada onun için tanımlanan birincil şemasının gelecekte birincil endişe verici şeması olmaya devam edeceği varsayılmaktadır (Riso, Froman, Raouf, Gable, Maddux, Turini-Santorelli ve Cherry, 2006).

Şemalar oluştuktan sonra kişinin farkında olmadan bile kişiyi etkilemektedir. Bu şemalar genel olarak kişinin farkındalığı dışında ince bir şekilde çalışırlar. Örneğin bir bireyin hayatında gerçekleşen bazı olaylar bir şemayı tetikleyebilir ve bu şema tetiklendiğinde bireyin duygu ve düşüncelerine hakim olabilir. Bu anlarda, kişiler aşırı olumsuz duygulara girme eğilimindedirler ve bu durumlarda bulunan kişiler genellikle işlevsiz düşüncelere sahiptirler (Bricker ve Young, 2012).

2.4.1.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde tekrarlayan felâket deneyimleri sonucunda gelişmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk çağında gelişse de, her şemanın kökeni çocukluk travmalarına ait değildir. Çocukluğa ve ergenliğe dayanan şemalar, erişkinlik olaylarıyla tetiklenir ve insanların düşünceleri, duyguları, davranışları, başkalarıyla olan ilişkileri, benlik algıları ve ruh hallerinde önemli bir rol oynamaktadır. Şemalar insanları çocukluklarında kendilerine en çok zarar veren koşulları yeniden yaratmaya yönlendirir. Erken dönem uyumsuz şemalar kişiler

için ne kadar rahatsızlık vermeyen şemalar olarak görünse de, bunlar kişiye zarar verir ve acı çektirmektedir. Peki insanlar neden bu şemaların rahatsız edici olmadığını düşünmektedirler? Çünkü, insanlar, hayatlarını tetikleyen olaylara aşına olmaktadır. Eğer insanlar kendi şemalarından vazgeçerlerse bu demek olur ki insanlar benlik konseptlerinden, düşüncelerinden ve bakış açılarından vazgeçmeleri gerekmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluk döneminde geliştirilen ve bireyin yaşamı boyunca ayrıntılı olarak hazırlanan, kendisiyle ve bir başkasıyla olan ilişkileri ile ilgili son derece geniş ve yaygın temalar olarak bilinmektedir. Bu şemalar bireylerin daha sonraki deneyimlerinin işlenmesi için şablonlar olarak kullanılmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların kökeni bulunmazsa, kişi hayatı boyunca o şemayı tedavi edemez. Bu şemalar bireylerin erken dönemlerde ebeveynleri, kardeşleri veya akranları tarafından yaşadığı travmatik olayların bir birikimi olarak ifade edilmektedir (Young ve Lindemann, 1992).

2.4.1.3 Erken Yaşam Deneyimleri

Erken yaşam deneyimlerinde meydana gelen "zehirli çocukluk deneyimleri" erken dönem uyumsuz şemaların ana kaynakları oldukları iddia edilmiştir. Erken dönemde geliştirilen şemalar, genellikle aile tarafından geliştirilen şemaların olduğu ve bunların en güçlü şemalar oldukları belirtilmektedir. Bu şemaların bir aile tarafından oluşturulmasının nedeni, çocuğun günlük faaliyetinin sıklıkla aile faaliyetlerine dayandığı ve şemalar üzerinde önemli bir etkisinin olmasıdır (Young ve diğerleri, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluk döneminde yaşadığı dramlardan meydana gelmektedir. Aynı zamanda bu dramların bireylerin çocukluklarında ebeveynleri ile yaşadıkları olaylardan ortaya çıktığını ifade edilmiştir. Diğer taraftan bireylerin sadece aile yaşantıları, şemaların gelişimini etkilemez; okul, sosyal gruplar, yaşam, kültür ve bunun gibi birçok şeyler şemalar üzerinde etkili olan faktörlerdir. Ancak bu etki erken yaşta olduğu kadar güçlü değildir. Young ve diğerleri (2003) şemaları teşvik eden dört tür erken yaşam deneyimi ortaya koymaktadır:

- İhtiyaçların zehirli hayal kırıklıkları- bu deneyimler duygusal yoksunluk ve terk edilmeyi kapsamaktadır. Genel olarak bu deneyime istismara uğramış çocukluk adı verilir. Bu deneyim istismara uğramış çocuğun korku izolasyonunu temsil etmektedir (Bernstein, Arntz ve Vos, 2012). Bu kişiler genellikle korkak, çılgın, sevilmemiş, kaybolmuş bir görünüme sahiptirler. Bu kişiler kendilerini çaresiz ve tamamen yalnız hissederler ve sürekli onlara bakacak bir ebeveynlik figürü bulmaya çalışırlar (Young ve diğerleri, 2003).
- Travmatizasyon veya Mağduriyet - Güvensizlik / Kötüye Kullanım, Suçluluk / Utanç veya Zarar Verme şemalarını içermektedir. Bu genellikle çocuğu toplumsal yaşamdan reddeden, izole eden, kötüye kullanan ve soğuk ilkel ailelerin üzerine kurulmuştur (Bernstein ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2003).
- Bağımlılık / Yetersizlik veya Hak Kazanma / Büyüklük - yetersiz öz kontrol ve yetersiz öz disiplin içermektedir (Bernstein ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2003).
- Seçici İçselleştirme - çocuğun ebeveynin kötüye kullanım davranışını içerdiği ve çocuğun bu davranışlara karşı pasif hale gelmesini içermektedir (Young ve diğerleri, 2003).

2.5.1 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması

2.5.1.2 Ayrılma ve Reddedilme

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerini duygusal açıdan zayıf gördükleri için, başkalarının o kişiye duygusal destek vermeyeceği beklentisini tanımlar (Bernstein ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2003). Sevdikleri insanların onları terk edeceğine ve sonsuza dek duygusal olarak yalnız kalacaklarına dair temel bir inanca sahiptirler. Ya da insanların onlardan uzaklaşacağına veya onları ölüme terk edeceklerine dair şüpheleri vardır (Young ve Klosko, 2011).

Terk edilme şemasının ana düşüncesi, kişinin ‘‘eğer’’ bir gün terk edilirse düşüncesine dayanmamaktadır, kişinin ‘‘ne zaman’’ terk edileceğine dayalıdır. Bu demek oluyor ki birey terk edileceğine dair kafasında kesin düşünceler bulundurmaktadır, yani bu kişi biri tarafından kesin olarak terk edileceğini düşünmektedir. Örneğin, çoğu zaman terk edilme şemasına sahip olan bir kişi yakın ilişkilerden uzak durur. Çünkü kişi terk edileceğinden emin olduğundan dolayı, acı çekmemek için yakın ilişkilerden uzak duracaktır (Bernstein ve diğerleri, 2007).

Terk edilme/istikrarsızlık şeması korkutulan çocuk konseptini sembolize eder. Diğer taraftan kızgın ve dürtüsel çocuk modu, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamadığını ve çocuğun haksız yere acı çektiğini bilen kısmını yansıtır. Terk edilme/istikrarsızlık şeması kızgın çocukluk modunu kapsar ve bu modda çocuğun kötü muameleye uğradığını ve karşılanmamış duygusal gereksinimlerle ilgili olan öfkeyi ifade etmektedir (Kellogg ve Young, 2006).

Terk edilme/istikrarsızlık şemasının kökeni aşağıda gösterilmiştir:

- Ebeveynlerden birinin ölümü veya çocukluk döneminde terk edilme
- Anne'nin uzun süreli hastanede yatması veya çocuktan ayrılması
- Bakıcılar veya anne figürünün yerini alan ya da çok küçük yaştaki bir yurda gönderilmek ve farklı kişiler tarafından yetiştirilmek
- Sürekli bir şekilde depresyonda olan, kızgın, sarhoş veya bir şekilde araya mesafe koyan bir anneye sahip olmak
- Ebeveynlerin erken yaşta ayrılması veya ebeveynlerin sık sık kavga etmesi ve ayrılma endişesinin olması
- Ebeveynin olağanüstü bir şekilde çocuğa karşı ilgisini kaybetmesi
- Ailenin çok koruyucu bir aile olması ve kişinin çocuklukta zorluklarla nasıl başa çıkılacağını yeterince öğrenmemesi (Young ve Klosko, 2011).

Yapılan bir çalışmada terk edilme şemasının % 26 oranında sosyal fobi riskini içerdiği belirtilmiştir (Hinrichsen, 2004). Jovev ve Jackson (2004) tarafından yapılan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların en fazla hangi kişilik bozukluğunda

görüldüğü araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda Terkedilme/Reddedilme şemasının daha çok borderline (sınırdaki) kişilik bozukluklarında görüldüğü saptanmıştır.

Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bireyin başkaları tarafından incitilmesi, istismar edilmesi, aşağılanması, hileye uğraması, yalan söylenmesi, manipüle edilmesi veya kişiyi kullanması beklentisini oluşturmaktadır (Bernstein ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2003). Güvensizlik/suistimal edilme şemasının kökeni aşağıda gösterilmiştir:

- Aileden birinin kişiyi fiziksel olarak taciz etmesi.
- Aileden birinin kişiyi cinsel olarak taciz etmesi.
- Aileden birinin kişiyi aşağılaması.
- Aileden birinin kişiyi suistimal etmesi, kişinin zayıflığından faydalanması, yalan söylemesi veya sözünü tutmaması.
- Kişinin çocukluk döneminde çok fazla bir şekilde cezaya maruz kalması (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip olan kişiler genel olarak başkalarının kasıtlı olarak onları bir şekilde kötüye kullanacakları beklentisini ifade etmektedir. Aynı zamanda bu kişiler, başkalarının onları inciteceği, aldatacağı ya da onları aşağılayacağı inancı içerisindedirler. Genellikle bu kişiler saldırganlık özelliğine sahip olabilirler. Aynı zamanda da intikam almayı düşünürler. Çocukluk çağında, bu kişiler ebeveynleri, kardeşleri ya da akranları tarafından haksız yere istismar edilmiş olan kişilerdir (Bricker ve Young, 2012).

Duygusal Yoksunluk: Bu şemada başkalarının bu kişinin duygusal desteğinden memnun kalmayacağı beklentisini oluşturur (Young ve diğerleri, 2003). Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan kişiler, empati, korunma ve duygusal bakımdan kendilerini zayıf hissederler (Bernstein ve diğerleri, 2007). Duygusal yoksunluk şemasının belirlenmesi diğer şemaların belirlenmesine kıyasen daha zordur. Duygusal yoksunluk deneyimi, bir kişinin sonsuza kadar yalnız kalacağı ve başkalarının o kişiyi asla anlamayacağı duygusu ile ilgilidir (Young ve Klosko, 2011). Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireylerde “öfkeli çocuk modu” gelişmiştir, bu kişilerin çocukluklarında kötü muameleye uğramaları ve karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarından dolayı öfke

kusmalarının sonuçlarıdır (Kellogg ve Young, 2006). Bu şema, bireyin birincil duygusal gereksinimlerinin başkaları tarafından asla karşılanmayacağı inancını ifade etmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Duygusal yoksunluk üç ana bileşene ayrılmaktadır:

- İlgi Yoksunluğu: arkadaşlık, şefkat ve sevgi yoksunluğunu oluşturmaktadır.
- Empati Yoksunluğu: insanları anlama yoksunluğunu oluşturmaktadır.
- Korunma Yoksunluğu: bu, kişinin kendini yönlendirmede güçsüzlüğünü belirtmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

Kusurluluk/Utanç: Bu şemalara sahip olan bireyler kendilerine karşı sürekli bir suçluluk hissi barındırmaktadırlar. Aynı zamanda kendilerini istenmeyen ve değersiz bir kişi oldukları inancına sahiplerdir. Bu bireyler halka açık bir ortamda kendilerini ifade etmek istediklerinde, aşağılanma korkusuyla karşı karşıya kalırlar. Bu şemaya sahip olan bireyler en çok eleştirilmekten ve reddedilmekten korkarlar. Aynı zamanda bunların en hassas yönleri başkalarıyla karşılaştırılmaktır. Çünkü bu şemaya sahip olan bireyler eğer başkalarıyla karşılaştırılırsa kendi kusurlarının ortaya çıkma ihtimali vardır ve bu kişiler kusurlarında çok utanırlar. Bu bireyler kusurlu biri olmasalar da çoğu zaman kendilerini kusurlu biri olarak görürler (Young ve diğerleri, 2003).

Bu şemaya sahip olan bireyler, kendilerini sürekli olarak kusurlu olduklarını ve diğer kişilerin yaklaşması halinde bunu anlayacakları ve onlarla ilişki kurmaktan çekilecekleri inancına sahiptirler. Kusurlu ve yetersiz olma hissi genellikle bireylerde güçlü bir utanç duygusuna sebep olur. Genellikle, bu şemaya sahip olan kişiler ebeveynleri tarafından çok eleştiriye maruz kalmışlardır aynı zamanda onları sevmeye layık olmadıklarını hissettirmişlerdir (Bricker ve Young, 2012).

Yapılan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların hangi kişilik bozukluklarında daha çok görüldüğü araştırılmıştır. Bu çalışmada Kusurluluk/Utanç şemasının daha çok borderline (sınırdaki) kişilik bozukluklarında görüldüğü ifade edilmiştir (Jovev ve Jackson, 2004).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerini hiçbir gruba ait hissetmezler, sürekli insanlara karşı mesafe tutarlar ve kendilerini dışlarlar (Young ve diğerleri, 2003). Sosyal izolasyon/yabancılaşma şemasının kökeni aşağıda gösterilmiştir:

- Eğer kişinin görünümünde bir kusur, boy veya kekeme veya diğer çocuklardan daha aşağı olduğunu hissettiren bazı özelliği olduysa, ya da diğer kişiler tarafından aşağılanmış veya alay edilmişse,
- Kişinin çevresindeki insanlardan farklı bir aile yapısına sahip olması,
- Kişinin çocukluğunda kendini diğer kişilerden farklı hissetmesi
- Kişinin çocukluğunda pasif olması, sürekli başkalarının istediklerini yapması ve hiçbir zaman kendi tercihini yapmaması (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerini dünyadan izole edildiklerini, diğer insanlardan farklı oldukları ve / veya herhangi bir topluluğun parçası olmadıkları inancına sahiptirler. Kişilerde bu inanç genellikle kişinin kendilerinin ya da ailelerinin diğer insanlardan farklı olduklarını gördükleri erken deneyimlerden kaynaklanmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

2.5.1.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanları kişinin çevre ile sağlıklı iletişim kuramaması kendilerini bağımsız hissetmemelerini ifade etmektedir. Bunun en ana nedeni ise bu kişilerin güvensiz bir aile ortamında büyüdüklerini ifade etmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemaya sahip olan kişiler diğer insanların yardımları olmadan en basit olan günlük sorumlulukları bile yerine getiremeyeceklerini düşünürler (Young ve diğerleri, 2003). Bu şemaya sahip olan bireyler, genellikle gündelik sorumlulukları yetkili ve bağımsız olarak ele alamayacakları inancına sahiptirler ve genellikle karar verme, yeni görevler başlatma gibi alanlarda diğer kişilerden sürekli yardım isterler. Bu bireylerin çocukluklarına bakıldığında, ebeveynlerin çocukları bağımsız olarak hareket etmeye teşvik etmedikleri ve bu bireylerin sahip oldukları yeteneklere gerekli güveni sağlamadıkları görülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Ayrıca, yapılan bir çalışmada

Bağımlılık/Yetersizlik şemasının daha çok borderline (sınırdaki) kişilik bozukluklarında görüldüğü ifade edilmiştir (Jovev ve Jackson, 2004).

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Bu şemaya sahip olan bireyler her an başlarına kötü bir şeyin geleceği ve bununla başa çıkamayacakları korkusunu taşırlar. Bu bireylerin yaşadıkları korkunun ana bileşenleri aşağıda gösterilmiştir:

- Tıbbi Felaket (kalp krizi, AIDS)
- Duygusal Felaket (çıldırma)
- Dışsal Felaket (asansör kazası, uçak kazası, depremler v.b.) (Young ve diğerleri, 2009).

Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olan bireylerde agorafobik korkular, bilişler ve darvanışlar öngörülür (Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001). Bu şemaya sahip olan bireylerde % 49 oranda agorafobi görülmüştür (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004). Aynı zamanda hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şeması kaygı bozukluğunun en ana şemasını oluşturmaktadır. Genel anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluklarına sahip olan kişilerde bu şema sıklıkla görülmektedir (aktaran Hawke ve Provencher, 2011).

Bu şemaya sahip olan bireyler sürekli bir felaketin olacağı korkusundadırlar ve hayatlarının her anında felaketlere karşı bir önlem alma çabasındadırlar. Bu bireylerin çocukluklarına bakıldığında sürekli dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair düşünceleri olan bir ebeveyn figürü bulunmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik: Bu şema bir bireye karşı aşırı duygusal yakınlık veya tamamen bireysel olmayı kapsar. Bireylerin bu duygusal yakınlığı genellikle aileleri ile olmaktadır. Bu şemaya sahip olan bireyler başkalarının desteği olmadan mutlu olamayacaklarını düşünürler. Aynı zamanda bu kişilerin bireysel kimlikleri yeteri kadar gelişmemiştir (Young ve diğerleri, 2009). Bu kişiler genelde aşırı kontrolcü ve aşırı koruyucu ailelerden gelmektedirler (Bricker ve Young, 2012)

Başarısızlık: Bu şema bireylerin kendilerine karşı güvensizliğini içerir. Örneğin bu bireyler yoğun bir şekilde her işte başarısız olacaklarını, kendilerinin düşük bir statüye sahip olduklarını aynı zamanda da kendilerinin aptal olduklarını da düşünmektedirler

(Young ve diğerleri, 2009). Genel olarak bu bireyler başarılı olmalarına rağmen kendilerini başarısız biri olduklarına dair bir inanç içerisinde dirler (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip olan bireyler kendilerini okul, spor ya da kariyer gibi alanlarda kendilerini yetersiz biri olarak görmekte dirler. Aynı zamanda bu bireyler kendilerini yeteneksiz ve beceriksiz biri olarak görmekte dirler. Bu şemaya sahip olan bireyler çoğu zaman kendilerinin bir işte v.s. bir yerde başarısız olacaklarını düşündükleri için çoğu zaman bir işi başarmak için uğraşmazlar. Bu bireylerin çocukluklarına bakıldığında, genellikle ailelerinde takdir görmemiş veya okulda başarılı olmak için ailelerinde hiçbir zaman destek almamıştırlar (Bricker ve Young, 2012).

2.5.1.3 Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar şema alanı kişinin fazla serbest, sorumluluk almayan, söz tutmakta zorlanan, diğer kişilerin haklarına saygı duymakta güçlük çekme özelliklerine sahiptirler. Bu şemaların kökeni aileden gelmektedir ve genelde aile tipi serbest, disiplinsiz, yönetim eksikliği v.s. gibi özellikler taşımaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Hak Görme/Büyükle nmecilik: Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerini diğer kişilerden daha üstün ve daha fazla hak sahibi oldukları inancına sahiptirler. Aynı zamanda bu kişiler kendilerini “tutuğunu koparan” yani istedikleri herşeye sahip olabilecekleri kapasitesine sahip olduklarını düşünürler (Young ve diğerleri, 2009). Bu şemaya sahip olan kişiler başkalarını incitip rahatsız edip etmeyeceklerine ya da başkalarına zarar verip vermeyeceklerine bakmaksızın, istedikleri şeyi yapabilmeleri, söyleyebilmeleri veya istedikleri her şeyi yapabilmeleri gerektiğine dair bir inanca sahiptirler. Bu kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğuna dair hiçbir ilgi duymazlar. Genellikle bu kişiler, çocukluklarında hiçbir sınır koymayan, aşırı serbest ebeveyn figürüne sahip oldukları ifade edilmiştir (Bricker ve Young, 2012).

Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin: Bu şemaya sahip olan bireyler yeterli öz denetime ve öz disipline sahip değildirler. Bu kişiler yeterli bir şekilde öz denetim ve öz disipline

sahip olmayı reddederler ve kendilerine her işte zorluk çıkarırlar (Young ve diğerleri, 2009).

2.5.1.4 Başkalarına Yönelimlilik

Bu kişiler başkalarında onay almak için ellerinden geleni yapma çabasındadırlar. Kendilerini ezme pahasına olsun sürekli başkalarının onayı için yaşarlar. Bu şemaya sahip olan kişilerin aile tipi kabullenmeye dayanmaktadır. “ *Çocuklar, sevgi, ilgi ve onaylama almak için kendilerinin önemli yönlerini bastırmalıdırlar. Böyle pek çok ailede, ebeveynlerin duygusal ihtiyaçları ve tutkuları ya da sosyal kabul ve statü çocuğun özgün gereksinim ve duygularından daha değerlidir.*” (Young ve diğerleri, 2009, s.36). Bu şema alanının genel konsepti “Hep senin yolundan giderim”, “Başkasının ihtiyaçlarını kendisinininkinin üstünde tutmak” olarak belirtilmiştir (Young ve Klosko, 2011).

Boyun Eğicilik: Bu kişilerin genellikle duyguları baskı altındadır. Bundan dolayı bu kişiler, kendilerini kontrol edemezler ve hep başkalarının kontrolü altındadırlar (Young ve diğerleri, 2009). Bu şemaya sahip olan bireyler öfkeli çocuk moduna sahiptir (Kellogg ve Young, 2006). Boyun eğicilik şeması ikiye ayrılır:

- İhtiyaçların Boyun Eğmesi: kişinin ihtiyaçlarının bastırılması
- Duyguların Boyun Eğmesi: kişinin duygularının bastırılması (Young ve diğerleri, 2009).

Boyun eğicilik şemasına sahip olan bireyler sürekli diğer bireyleri memnun etmek inancını taşırlar. Bu kişiler diğerlerinin isteklerini ön plana alıp, kendi isteklerini ikinci plana atarlar (Young ve Klosko, 2011).

Kendini Feda: Bu şemaya sahip olan kişiler kendi ihtiyaçlarını bir kenara atıp, başka kişilerin ihtiyaçlarına odaklanırlar. Aynı zamanda bu kişiler kendi inançlarına odaklanınca, kendilerini suçlu hissederler. Bu suçluluk duygusu kendilerine öncelik tanıdıkları için gerçekleşir. Bu kişiler kendilerini başkalarına feda edince, kendilerine karşı anlam hissi duyarlar. Bu kişilerin çocukluklarına bakıldığında, bu kişiler

ebeveynlerinin iyi oluşu için kendilerini fazlasıyla sorumlu hisseden kişilikler olduğu belirlenmiştir (Bricker ve Young, 2012)

Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık: Bu kişiler kendilerini ıspatlamak ve gerçek kendilik duygularını geliştirmek için diğer insanlardan onay almayı çok önemserler. Bu konu ister kişinin hayati kararlarına etki etse de bu kişi tekrar onay alma arayışındadır (Young ve diğerleri, 2009).

2.5.1.5 Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme

“Çoğu kez mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler ve sağlık pahasına kişinin spontane duygularını, itkilerini ve seçimlerini basturmaya da katı, içselleştirilmiş kuralları, performans ve ahlaki davranış ile ilgili beklentileri gidermeyi aşırı derecede vurgulamaktadır.” Bu kişilerin genellikle aile tipi katı ve cezalandırıcıdır (Young ve diğerleri, 2009, s. 37).

Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şemaya sahip olan kişiler genellikle hayata karşı pesimist bir bakış açısına sahiptirler. Hayatın olumlu yönlerine değil, olumsuz yönlerine bakarlar.

Duygusal Baskılama/Ketleme: Bu şema kişilerin sergiledikleri hareketlerin veya başka şeylerin başkaları tarafından reddedilme, utanç duygusu, kişinin kendi kontrolünü kaybetmekten korkması için baskı uygulamasını içermektedir. Bunlar, şu baskılar olabilir: öfke ve saldırganlığın bastırılması, olumlu dürtülerin baskılanması, kırılabilirliği incinebilirliği güçlkle ifade etme ve duygular görmezlikten gelinirken akılcılığa aşırı önem verme (Young ve diğerleri, 2009). Bu kişilerin çocukluk yaşantılarına bakıldığında, genellikle bu kişilerin duygularını, düşüncelerini ve heveslerini kıran ebeveyn figürü bulunmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemaya sahip olan kişiler eleştiriden kaçınmak için kendilerini yüksek standartları karşılamaya çabalarlar. Bu standartlar genel olarak şunlardır:

- Mükemmeliyetçilik

- Akıldışı yüksek ahlak, töresel, kültürel ve dinsel emirler içeren hayatın birçok alanındaki katı kurallar ve zorunluluklar.
- Zaman ve verimlilik, alanında başarılı olmak için takıntılı olmak (Young ve diğerleri, 2009).

Bu şemaya sahip olan bireyler, yaptıkları her şeyin yeterince iyi olmadığını, her zaman daha fazla çaba göstermeleri gerektiğine inanmaktadırlar. Bu kişiler genellikle sağlık, zevk veya benlik gibi önemli yaşam alanlarında bozukluk gösterirler. Bu bireylerin çocukluklarında genellikle ebeveynleri onlardan hiç tatmin olmamış ve ebeveynlerin çocukların herhangi bir olağanüstü başarıları sonucunda onlara sevgi gösteren aileler olmadıkları ifade edilmiştir (Bricker ve Young, 2012).

Cezalandırıcılık/Acımasızlık: Bu şemaya sahip olan bireyler öfkeli çocuk moduna sahiptir (Kellogg ve Young, 2006). Genel olarak bu bireyler kendilerinin veya başkalarının en küçük bir hatasında bile ağır bir şekilde cezalandırılmasını isterler (Young ve diğerleri, 2009). Bu şemaya sahip olan bireyler eleştirici bir kişiliğe sahiptir. Aynı zamanda bu bireyler insanları zor affeder. Bu şemaya sahip olan bireylerin çocukluklarına bakıldığında çok katı ve cezalandırıcı ebeveyn figürü bulunmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

2.5.1.6 Şemaların İşlevselliği

İki temel şema işlemi bulunmaktadır: şema iyileşmesi ve şema sürekliliği. Bireyin tüm düşünceleri, davranışları ve duyguları şemaların bir parçası olarak görülmektedir. Şema sürekliliği, şemaların kendiliğinden işlev görüp devam ettirdiği rutin süreçleri ifade eder. Bu, bilişsel çarpıtmalar, kendi kendini yenen davranış kalıpları ve şema baş etme stilleri ile gerçekleştirilir. Bu bilişsel çarpıtmalar bireyin hayatında karşılaştığı olumsuz olayları tahmin etmesini sağlar. Bu şemalar, kişinin yaşadığı olayları doğrular veya abartılı bir kalıba koymaktadır (Bricker ve Young, 2012). Şemaların işlevselliği üç uyumsuz baş etme stilleri ile ifade edilebilir, bunlar:

Şemaya Teslim Olma: Birey şemaya teslim olduğu zaman, o şemaya mahkum kalır ve o şemaya karşı mücadele etmeyi bırakır.

Şemadan Kaçınma: Bu durumda bireyler sürekli bir kaçış içerisindedirler. Bireylerin o şemalarının aktif olmaması için, sürekli o şemaları tetikleyen durumlardan kaçınmak, düşünmemek vs. gibi durumlar söz konusudur.

Şemayı Aşırı Telaflı (Ödünleme): Bireyler bu durumda şemayı önlemek için şemanın önerdiği şeyin tam tersini yapmaya çalışırlar (Young ve diğerleri, 2009).

2.6.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yapılan Araştırmalar

2.6.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Yapılan bir çalışmada depresif olan bireylerin, daha önce depresyonda olan bireylerin, hiç depresyona girmemiş olanlara kıyasen, erken dönem uyumsuz şemalar, mizaç ve karakter özelliklerinde belirgin farklılık gösterdiği ifade edilmiştir (Halvorsen, Wang, Richter, Myrland, Pedersen, Eisemann ve Waterloo, 2009). Diğer taraftan kaygı bozukluğuna sahip olan olgun bireylerde erken dönem olumsuz şemaların daha fazla aktif olduğu belirtilmiştir. Bu şemaların kişilerin çocukluğuna kadar uzandığı ifade edilmektedir. Yapılan bir çalışmada bilişsel şemaların aktivasyonu ölçülmüştür ve kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin şemalarını, sağlıklı kişilerin şemalarıyla karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularda kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin sağlıklı kişilere kıyasen daha çok işlevsiz şemalara sahip oldukları belirtilmiştir (Delattre, Servant, Rusinek, Lorette, Parquet, Goudemand ve Hautekeete, 2004).

Şema teorisine uygun olarak, şimdiye kadarki literatür, bireyin ruh halinin aynı zamanda bireyin sahip olduğu kaygı bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemaların göstergesi olduğu düşünülmektedir. Şema teorisi sadece kişilik bozukluğuna özgü bir teori olmaksızın, ruh hali ve kaygı bozukluklarının kökenini anlamaya çalışmaktadır. Yapılan bir çalışmaya göre Şema teorisi ruh hali ve kaygı bozukluklarıyla birlikte kullanılabilmesi iddiasını güçlendirmek ve Şema teorisinin en çok hangi kişilere faydalı

olabileceğini belirlemek için ileri araştırmaların yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Hawke ve Provencher, 2011).

Bu alanda yapılan diğer araştırmalara bakıldığında sosyal kaygı, diğer kaygı bozuklukları ve bir grup psikiyatrik olmayan kontrol grubu arasındaki temel inançların karşılaştırıldığı bir çalışma görölmektedir. Bu araştırmada sosyal kaygıya sahip olan bireylerin şematik yapısının, diğer kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerden ve normal kontrol grubundan farklı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca sosyal kaygıya sahip olan bireyler ile diğer kaygı bozukluklarına sahip olan bireylerin ayrılma/reddedilme şemasında yükseliş göröldüğu belirtilmiştir. Diğer taraftan güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk/utanç, duygusal yoksunluk şemalarının en fazla bireylerin sosyal durumlarda hissettikleri ve olumsuz değerlendirmeler sırasında duydukları kaygının bu şemaları yordadığı belirtilmiştir (Pinto-Gouveia 2006).

Diğer taraftan bilişsel modellerin bilişleri hiyerarşik olarak düzenlemesi dolayısıyla altta yatan şemaların davranışları otomatik, yüzeysel ve bilişsel süreçler yoluyla etkilediği belirtmektedir. Calvete, Orue ve Hankin (2013) tarafından yapılan araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özellikle ayrılma/reddedilme şemalarının otomatik düşüncelerde negatif öz kavram ile anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda otomatik negatif düşünceler, erken dönem olumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları bilişsel hiyerarşi ile tutarlı bir sonuç göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynadığı görölmüştür (Calvete, Orue ve Hankin, 2013).

2.6.1.2 Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Yurtiçinde yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerin kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarının küçümseyici kusur bulucu, anne baba kuralcı kalıplayıcı, anne ve aşırı izin veren baba ebeveynlik stiliyle ilişkili olduğu

ifade edilmiştir. Diğer taraftan zedelenmiş otonomi şema alanının koşullu/başarı odaklı, anne baba kötümser, cezalandırıcı, anne ve kuralcı, küçümseyici, aşırı izin veren baba ebeveynlik stiliyle anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Sosyal kaygıya sahip olan ve sosyal kaygıya sahip olmayan bireyler arasında kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi açısından anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Köse, 2017).

Yapılan bir çalışmada şema terapide erken dönem uyumsuz şemaların güçlülük etkisinin pozitif psikoloji görüşüyle vurgulanması incelenmiştir. Bu çalışmada öz-şefkat ve duygu düzenlemenin olası aracı rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada Kopukluk/Reddedilme şema alanının en çok sorun çıkaran ve yoksun bırakılan bireylerde olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan erken dönem uyumsuz şemaların öz-şefkat ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Yakın, 2015).

Diğer çalışmalara bakıldığında güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin güvenli bağlanan kişilere kıyasen daha yüksek bir düzeyde sosyal kaygıya sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda bu kişilerin reddedilmeye daha duyarlı oldukları belirtilmiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin zedelenmiş otonomi şema alanlarını yordadığı diğer taraftan korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarını yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal kaygıları yüksek olan bireylerin zedelenmiş otonomi, kopukluk şema alanlarını yordadığı; aynı zamanda bu bireylerin reddedilmeye daha duyarlı oldukları tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların, saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ve sosyal kaygının arasındaki aracı rolü incelemesinde zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının aracı rolü olduğu ifade edilmiştir (Zörer, 2015).

Yapılan bir çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şemalarının sosyal fobi belirtileri ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Eldoğan ve Barışkın, 2015). Eldoğan (2012) tarafından yapılan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobi belirtileri ile duygu düzenleme gücünün arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şemalarının yüksek düzeyde sosyal fobi belirtilerine sahip olan

kişilerde görüldüğü belirtilmiştir. Aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme gücünde aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Eldoğan, 2012).



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelidir. Bu model “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2005).

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’de öğrenim gören 166 üniversitesi öğrencisi ve Belçika’da öğrenim gören 153 üniversite öğrencisi toplam 319 birey oluşturmaktadır. Türkiye çalışma grubunun 127’si kadın 39’u erkek ve Belçika çalışma grubunun 77’si kadın 76’sını erkek oluşturmaktadır. Türkiye çalışma grubunun 105’ini lisans, 38’ini yüksek lisans ve 23’ünü doktora öğrencileri oluşturmaktadır. Belçika çalışma grubunun 97’sini lisans 40’ını yüksek lisans 16’sını doktora öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3 ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır.

3.3.1 Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcıların sosyo-demografik bilgileri sorulmuştur. Bu formda yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumuna yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Liebowitz Sosyal Kaygı leği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik alışmaları Heimberg, Horner, Juster, Safren ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır. Liebowitz sosyal kaygı leğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik alışması Soykan ve diğerleri (2003), Fransızca versiyonu Yao ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı leği (LSKÖ), sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin korku ve kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Yirmi dört maddeden oluşan ölçek, 12'i sosyal etkileşim ve 12'i performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmakta ve tüm maddeler dörtlü Likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilmektedir. Uygulama sonrası toplam korku, sosyal etkileşim korkusu, performans korkusu, toplam kaçınma, sosyal etkileşimden kaçınma ve performanstan kaçınma olmak üzere altı alanda puanlar elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 144 arasında değişebilmekte ve alınan puanın yüksek olması sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Önerilen kesme puanı kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için 25, toplam ölçek puanı için ise 50 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri .75 ile .92 arasında değişebilmektedir (Aktaran Eldoğan, 2012; Heeren, Maurage, Rossignol, Vanhaelen ve Peschard).

3.3.3 Young şema leği-Kısa Form 3

Jeffrey Young tarafından geliştirilen Young şema leği (1990,2003) 6'lı Likert tipinde (1= Benim için tamamıyla yanlış, 2= Benim için büyük ölçüde yanlış, 3= Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4= Benim için orta derecede doğru, 5= Benim için çoğunlukla doğru, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) her başlığın bireyi ne kadar

iyi tanımladığına ilişkin değerlendirilir. Bu ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından, Fransızca formu Hawke ve Provencher (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 5 şema alanı ve 14 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Fransızca formu 5 şema alanı ve 18 faktörden oluşmaktadır. Bu ölçekte toplam 90 soru bulunmakta ve ölçeğin her altboyutu 5'er madde içermektedir. Ölçeğin Cronbach katsayıları ise $\alpha = .53-.81$ arasında değişmektedir. (Young ve Weishar, 2009; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda veriler korelasyon ve regresyon analizi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın bu doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, demografik değişkenlere göre bağımlı değişkenin farklılaşıp farklılaşmadığı da t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Kategori düzeyi iki olan bağımsız değişkenler açısından bağımlı değişkenin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizde ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Kategori düzeyi ikiden fazla olan bağımsız değişkenler açısından bağımlı değişkenin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizinden faydalanılmıştır. Varyansların homojen olup olmadığı ise Levene istatistiği ile belirlenmiştir. Varyans analizi sonucuna göre hangi gruplar arasında farklılık olup olmadığı Tamhane's T2 testi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULAR: TÜRKİYE VE BELÇİKA KARŞILAŞTIRMASI

4.1.1 Türkiye Çalışma Grubu

Bu araştırmanın Türkiye çalışma grubunun sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Türkiye Çalışma Grubunda erken uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı puanları arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sosyal Kaygı	1														
Duygusal Yoksunluk	.15	1													
Başarısızlık	.17*	.47**	1												
Karamsarlık	.17*	.47**	1**	1											
Sosyal izolasyon/ güvensizlik	.15*	.61**	.40**	.40**	1										
Duyguları bastırma	.20**	.46**	.33**	.32**	.56**	1									
Onay arayıcılık	.08	.14	.13	.13	.30**	.18*	1								
İç içe geçme/bağımlılık	.27**	.48**	.58**	.58**	.57**	.45**	.20**	1							
Ayrıcalıklılık															
Yetersiz özdenetim	-.11	.21**	.05	.05	.32**	.05	.46**	.08	1						
Kendini feda	.07	.38**	.24**	.24**	.48**	.36**	.29**	.38**	.21**	1					


Terk edilme	.15	.49**	.46**	.46**	.52**	.42**	.31**	.64**	.17*	.45**	1				
Cezalandırılma	.06	.42**	.23**	.23**	.44**	.18*	.45**	.33**	.38**	.44**	.33**	1			
Kusurluluk	.09	.72**	.56**	.57**	.70**	.42**	.14	.63**	.22**	.37**	.58**	.39**	1		
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.11	.41**	.32**	.32**	.56**	.41**	.39**	.49**	.29**	.36**	.56**	.47**	.51**	1	
Yüksek standartlar	.05	.20*	.10	.10	.20**	.24**	.43**	.03	.22**	.25**	.19*	.27**	.05	.19*	1
\bar{x}	93.00	9.50	9.20	21.00	11.00	12.00	9.00	21.00	11.00	12.00	9.20	21.00	11.00	12.00	8.40
Ss	23.00	4.13	4.60	4.60	5.90	4.70	5.1	5.80	5.80	4.20	3.70	4.80	4.90	4.40	3.20
*	p	<			.05.		**		p		<				0.01.

Tablo 1. incelendiğinde sosyal kaygı ile başarısızlık ($r= .17$, $\alpha \leq .05$), karamsarlık ($r= .17$, $\alpha \leq .05$) sosyal izolasyon ($r= .15$, $\alpha \leq .05$) duyguları bastırma ($r= .20$, $\alpha \leq .01$) ve iç içe geçmişlik/bağımlılık ($r= .27$, $\alpha \leq .05$) şemaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer taraftan korelasyon analizi sonucunda sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının saptanması için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin regresyon analizi için uygun olup olmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri, basıklık, çarpıklık değerleri ile normal dağılım grafiği incelenerek belirlenmiştir. Araştırmanın bu doğrultusunda, önce Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenip veri setinde çok değişkenli uç değerler olup olmadığı saptanmıştır. Değerler $p < .001$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiş ve veri setinde “normallik” ve “doğrusallık” sayıltısını zedeleyen veri olmadığı saptanmıştır. Bu süreçten sonra diğer normal dağılım göstergeleri (basıklık, çarpıklık ve normal dağılım grafiği) incelenerek veri setinin regresyon analizine uygun olduğu belirlenmiştir. Tablo 2’de Türkiye çalışma grubuna ait şemaların sosyal kaygı değişkeninin yordayıcılarını belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2. Türkiye Çalışma Grubuna Yönelik Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı değişken	Yordayıcı Değişkenler (Şemalar)	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	Korelasyon		<i>R</i> ²
							Kısmi	Yarı Kısmi	
Sosyal Kaygı	Sabit	80.77	10.58		7.63	0.00	0.09	0.08	.13
	Duygusal yoksunluk	0.68	0.65	0.13	1.05	0.29	0.03	0.03	
	Karamsarlık	0.18	0.50	0.04	0.36	0.72	0.05	0.05	
	Sosyal izolasyon	0.31	0.49	0.08	0.64	0.53	0.06	0.06	
	Duyguları bastırma	0.38	0.48	0.08	0.78	0.44	0.08	0.08	
	Onay arayıcılık	0.46	0.45	0.11	1.03	0.30	0.19	0.18	
	İç içe geçmişlik/bağımlılık	1.11	0.47	0.29	2.37	0.02	-0.15	-0.14	
	Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	-0.66	0.36	-0.17	-1.84	0.07	-0.05	-0.04	
	Kendini feda	-0.30	0.51	-0.06	-0.58	0.56	-0.03	-0.02	
	Terk edilme	-0.22	0.69	-0.04	-0.31	0.75	0.00	0.00	



Cezalandırılma	-0.02	0.47	0.00	-0.04	0.97	-0.12	-0.11
Kusurluluk	-1.00	0.66	-0.22	-1.51	0.13	-0.01	-0.01
Tehditler karşısında dayanıksızlık	-0.05	0.55	-0.01	-0.09	0.93	0.00	0.00
Yüksek standartlar	0.00	0.63	0.00	0.00	1.00	0.09	0.08

Tablo 2. incelendiğinde iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .29$) şemasının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarının sosyal kaygıyı yordamadığı görülmüştür.

Tablo 1’de yer alan yordayıcı değişkenlerden sosyal kaygı değişkenini yordayan değişkenlere ait kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, araştırmada sınanan regresyon modelinde iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaygıyı %2’sini açıkladığı görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Türkiye Çalışma Grubunda Cinsiyete Göre Sosyal Kaygı Puanlarına Yönelik T Testi Sonucu

	Levene Testi		T-Testi						
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>T</i>	sd	<i>P</i>	Ortalama Fark	SH	95% Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Sosyal Kaygı	0.30	0.60	1.50	164.00	0.10	6.10	4.10	-2.00	15,19

Tablo 3. incelendiğinde Türkiye çalışma grubunda sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir. (Kadın \bar{x} = 94,1, SS = 22,18; erkek \bar{x} = 88, SS = 23,40).

4.1.2 Belçika Çalışma Grubu

Bu araştırmada Belçika çalışma grubunun sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Belçika Çalışma Grubuna Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Sosyal Kaygı	1																			
Duygusal yoksunluk	.20*	1																		
Terk edilme	.29**	.36**	1																	
Güvensizlik	.30**	.17*	.44**	1																
Sosyal izolasyon	.05	.03	.21**	.31**	1															
Kusurluluk/utanç	.08	.09	.08	.10	.00	1														
Başarısızlık	.01	.09	.27**	.09	.04	.38**	1													
Bağımlılık/yetersizlik	-.12	-.04	.06	.05	-.08	.09	.15	1												
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.12	-.11	.06	.01	.02	.04	.08	.21**	1											

Yapışıklık/gelişmemiş benlik	-0.02	-0.10	.02	.05	-.05	.17	-.01	.08	.38**	1									
Boyun eğicilik	.10	-.06	-.02	.02	.06	.01	-.03	.00	.05	.14	1								
Kendini feda	-.08	-.10	-.17*	-.01	.11	-.08	.00	.05	.04	-.04	.08	1							
Duyguları bastırma	-.19*	-.16*	-.09	-.05	.03	.02	.16*	-.00	.14	.09	-.01	.18*	1						
Yüksek standartlar	-.19*	-.08	-.15	-.04	.15	-.12	-.06	.12	-.15	-.09	-.05	.33**	.31**	1					
Hak görme/büyüklemeçilik	.05	-.03	.09	.18*	.26**	-.03	.12	.07	-.09	-.08	.03	.18*	-.06	.43**	1				
Ayrıcalıklık/ yetersiz özdenetim	.10	-.00	.09	.07	.09	.06	.15	-.04	.00	-.06	.03	.04	-.08	.14	.42**	1			
Onay arayıcılık	-.10	.01	-.03	.14	.09	-.03	-.08	.09	-.04	.01	.05	.20*	-.07	.12	.33**	.30**	1		
Karamsarlık	.10	.09	.035	.01	.05	-.01	.09	.09	.34**	.08	.08	.08	.00	.14	.13	.02	.04	1	
Cezalandırıcılık	.14	.12	.139	.06	.14	.04	.15	.048	.28**	.26**	.22**	.13	.01	.01	.12	.19*	-.04	.38**	1

\bar{x} 64,98 9,77 11,92 12,71 11,07 8,89 8,52 9,30 7,88 8,08 10,73 14,41 9,41 13,15 16,76 15,18 13,01 11,58 13,36

SS 14,83 1,91 1,90 2,00 1,90 1,80 1,62 1,53 1,40 1,40 1,60 1,91 1,73 2,80 3,00 2,20 2,00 2,00 2,10

*, $p < .05$. **, $p < 0.01$.

Tablo 4.'te görüldüğü üzere sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk ($r= .20$), terk edilme ($r= .29$) ve güvensizlik ($r= .30$) şemaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi sonucunda elde edilen diğer bulgularda sosyal kaygı ile duyguları bastırma ($r= -.19$) ve yüksek standartlar ($r= -.19$) şemaları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer taraftan korelasyon analizi sonucunda sosyal kaygı ile sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, gelişmemiş benlik, boyun eğme, kendini feda, hak görme/büyüklemeçilik, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık şemaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının saptanması için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma verileri regresyon analizine tabi tutulmadan önce veri seti regresyon analizi sayıtları açısından değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 5.'te gösterilmiştir. Araştırmanın verilerinin regresyon analizi için uygun olup olmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri, basıklık, çarpıklık değerleri ile normal dağılım grafiği incelenerek belirlenmiştir. Araştırmanın bu doğrultusunda, önce Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenip veri setinde çok değişkenli uç değerler olup olmadığı saptanmıştır. Değerler $p < .001$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiş ve veri setinde “normallik” ve “doğrusallık” sayıltısını zedeleyen 17 veri olduğu saptanmıştır. Bu süreçten sonra diğer normal dağılım göstergeleri (basıklık, çarpıklık ve normal dağılım grafiği) incelenerek veri setinin regresyon analizine uygun olduğu belirlenmiştir. Tablo 5.'te Belçika çalışma grubuna ait şemaların sosyal kaygı değişkeninin yordayıcılarını belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5. Belçika Çalışma Grubuna Yönelik Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı değişken	Yordayıcı Değişkenler (Şemalar)	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	Korelasyon		<i>R</i> ²
							Kısmi	Yarı Kısmi	
Sosyal Kaygı	Sabit	36.10	20.31		1.78	0.08			.27
	Duygusal yoksunluk	0.69	0.65	0.09	1.07	0.29	0.09	0.08	
	Terk edilme	1.22	0.74	0.15	1.64	0.10	0.14	0.12	
	Güvensizlik	1.86	0.66	0.25	2.82	0.01	0.24	0.21	
	Sosyal izolasyon	-0.69	0.65	-0.09	-1.07	0.29	-0.09	-0.08	
	Kusurluluk/utanç	0.68	0.69	0.08	0.99	0.32	0.09	0.07	
	Başarısızlık	-1.10	0.82	-0.12	-1.34	0.18	-0.12	-0.10	
	Bağımlılık/yetersizlik	-1.41	0.77	-0.15	-1.82	0.07	-0.16	-0.13	
	Tehditler k. Dayanısızlık	1.77	0.97	0.17	1.82	0.07	0.16	0.13	
	Yapışıklık/gelişmemiş benlik	-1.14	0.91	-0.11	-1.25	0.21	-0.11	-0.09	



Boyun eğicilik	0.88	0.74	0.09	1.20	0.23	0.10	0.09
Kendini feda	0.21	0.64	0.03	0.33	0.74	0.03	0.02
Duyguları bastırma	-1.04	0.74	-0.12	-1.41	0.16	-0.12	-0.10
Yüksek standartlar	-0.55	0.53	-0.10	-1.02	0.31	-0.09	-0.08
Hak görme/büyüklemeçilik	0.47	0.49	0.09	0.95	0.34	0.08	0.07
Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim	0.60	0.60	0.09	1.00	0.32	0.09	0.07
Onay arayıcılık	-1.32	0.64	-0.17	-2.06	0.04	-0.18	-0.15
Karamsarlık	0.45	0.64	0.06	0.70	0.48	0.06	0.05
Cezalandırılma	0.21	0.66	0.03	0.32	0.75	0.03	0.02

Tablo 5.'te görüldüğü üzere güvensizlik ($\beta = .006$) ve onay arayıcılık ($\beta = .042$) şemalarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, kendini feda, duygusal baskılama, yüksek standartlar, hak görme büyülemecilik, yetersiz özkontrol/özdisiplin, onay arayıcılık, olumsuzluk ve cezalandırılma şemalarının sosyal kaygıyı yordamadığı görülmüştür.

Tablo 4.'te yer alan korelasyon analizi sonuçlarında sosyal kaygının duygusal yoksunluk ($r = .20$), terk edilme ($r = .29$) ve güvensizlik ($r = .30$), duyguları bastırma ($r = -.19$), yüksek standartlar ($r = -.19$) rağmen, Tablo 2.'de görüldüğü üzere, regresyon modelinde bu şemalardan yalnızca güvensizlik şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür.

Bununla birlikte onay arayıcılık şeması ile sosyal kaygı arasında bir ilişki bulunmazken, regresyon analizinde onay arayıcılık şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir. Bunun nedeni onay arayıcılık şemasının diğer bağımsız değişkenlerle (diğer şemalarla) sosyal kaygı arasındaki ilişkilerinde baskıcı (suppression) etkisi nedeniyle olabilir.

Tablo 4'te yer alan yordayıcı değişkenlerden sosyal kaygı değişkenini yordayan değişkenlere ait kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, araştırmada sınanan regresyon modelinde sosyal kaygı değişkeninin %6'sını güvensizlik şemasının, %3'ünü ise onay arayıcılık şemasının açıkladığı görülmektedir. Belçika çalışma grubunun cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 6.'da sunulmuştur.

Tablo 6. Belçika Çalışma Grubunun Sosyal Kaygı Puanlarına İlişkin T Testi Sonucu

	Levene Testi		T-Testi						
	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>T</i>	sd	<i>P</i>	Ortalama		95% Güven Aralığı	
						Fark	SE	Düşük	Yüksek
Sosyal Kaygı	0.84	0.40	4.80	151.00	0.00	10.80	2.24	6.34	15.19

Tablo 6. incelendiğinde sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların sosyal kaygı ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (kadın \bar{x} = 70.3, SS = 12.81; erkek \bar{x} = 59.5, SS = 14.84).

4.1.3 Sosyal Kaygı Açısından Türkiye-Belçika Çalışma Grubunun Karşılaştırması

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının ülkeler açısından incelenmesine ilişkin T testi sonucu sunulmuştur. Her iki çalışma grubunun sosyal kaygı düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 7. Sosyal Kaygının Ülkeler Açısından İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu

	Levene Testi		T-Testi						
	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>T</i>	sd	<i>P</i>	Ortalama		95% Güven Aralığı	
						Fark	SH	Düşük	Yüksek
Sosyal Kaygı	16.00	0.00	13.58	335.00	0.00	28.80	2.12	24.63	32.97

Bu bulgulardan elde edilen sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo 7. incelendiğinde sosyal kaygının ülke karşılaştırmasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye çalışma grubunun sosyal kaygı ortalamaları Belçika çalışma grubuyla oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Türkiye $\bar{x}= 92,7$ $SS= 22,55$; Belçika $\bar{x}= 63,9$, $SS= 15,88$).

4.1.4 Türkiye-Belçika Çalışma Gruplarının Cinsiyete İlişkin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırması

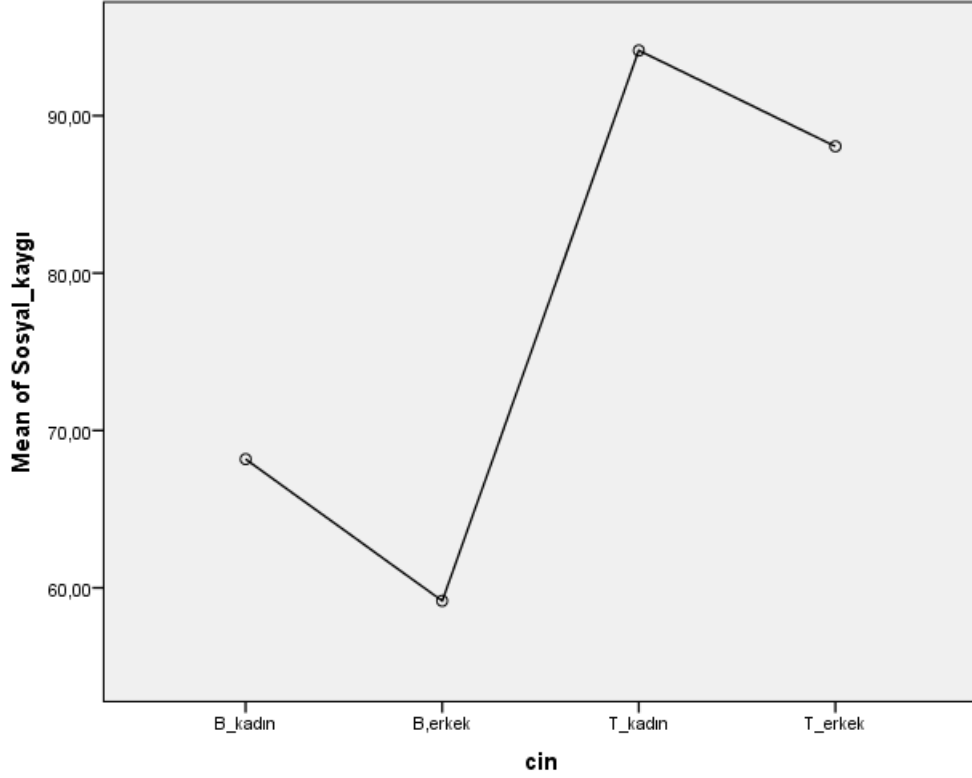
Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının ülkeler açısından cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Betimsel İstatistik Sonuçları

Sosyal Kaygı	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En Düşük Puan	En Yüksek Puan
				Alt Sınır	Alt Sınır		
Belçika Kadın	90	68.20	14.93	65.04	71.30	19.00	99.00
Belçika Erkek	81	59.20	15.63	55.71	62.63	8.00	99.00
Türkiye Kadın	127	94.14	22.20	90.30	98.03	54.00	158.00
Türkiye Erkek	39	88.05	23.40	80.50	95.60	53.00	157.00
Toplam	337	78.10	24.20	1.30	75.50	80.70	8.00

Tablo 8.’de görüldüğü üzere her iki ülkede kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olup, genel olarak bakıldığında Türkiye’deki öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarının Belçika çalışma grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir. Belirlenen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı

olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi ile uygulanmıştır. Ancak sonuçlarda varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir [$F(3.386) = 6.98, p < .001$]. Bu nedenle, homojen olmayan gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch testi uygulanmış [Welch Testi: $F(132.5) = 67.37, p < .01$]; sosyal kaygıya ilişkin gruplar arası farklılığın kaynağını belirlemek için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Tablo 9.'da Tamhane's T2 testine ilişkin bulgular sunulmuştur.



Şekil 1. Varyansların Homojenlik Testi

Tablo 9. Tamhane's T2 Test Sonuçları

(I) cinsiyet	(J) cinsiyet	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	P	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Belçika kadın	Belçika erkek	9.00*	2.34	0.01	2.80	15.24
	Türkiye kadın	-26.00*	2.52	0.00	-32.70	-19.30
	Türkiye erkek	-19.90*	4.10	0.00	-31.00	-8.80
Belçika erkek	Türkiye erkek	-28.90*	4.13	0.01	-40.20	-17.60
Türkiye kadın	Türkiye Erkek	6.10*	4.23	0.63	-5.42	17.60
	Belçika erkek	35.00*	2.62	0.00	28.0	41.95

* $p < 0.01$.

Tablo 9.'da gruplar arası puan ortalamaları farkları ve bu farkların anlamlı olup olmadığı sunulmuştur. Görüldüğü üzere, Türkiye'de öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=94.14$), Belçika'da öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=68.18$), Belçika'da öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=59.17$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0.01$). Bununla birlikte Türkiye'de öğrenim gören erkek öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{x}=88.05$), Belçika'da öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=68.18$) ve Belçika'da öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=59.17$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0.01$). Ancak, Türkiye'de öğrenim gören erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=88.05$) yüksek olmakla birlikte bu fark anlamlı değildir.

BÖLÜM V

5.1 TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki: Türkiye ve Belçika karşılaştırması incelenmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın alt problemleri ve ilgili literatür doğrultusunda araştırmanın tartışması sunulmuştur.

5.1.1 Sosyal Kaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada elde edilen bulguların Türkiye çalışma grubunda, sosyal kaygı ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve iç içe geçmişlik/bağımlılık şemaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu bulgulardan başarısızlık şemasının sosyal kaygıyla pozitif ilişkisinin nedeni, Türkiye’de genel olarak başarıya özellikle de akademik başarıya verilen önem (Yıldırım, 2006) olabilir. Öte yandan sosyal kaygının özelliklerinden biri bireyin toplum içinde bir nedenle küçük düşeceği korkusu ya da endişesidir. Birey başarısız olarak algılanmaktan korktuğu için sosyal kaygısı yüksek çıkmış olabilir. Sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve bağımlılık gibi durumların bireyde karamsarlık yaratma olasılığı güçlü görüldüğünden bu araştırmada karamsarlık ile sosyal kaygı arasında bir ilişki çıkmış olabilir. Bununla birlikte sosyal izolasyonun en belirgin özelliği bireyin kendini ayrıksı hissetmesi ya da bir gruba ait hissetmemesidir. Diğer taraftan bireyin duygularını bastırması, ebeveyn tarafından aşağılanması ve bireyin olumlu dürtülerinin baskılanması bireyin yetenekleri karşısında kendini yetersiz bulması ve bu durumun ebeveyn veya herhangi bir kişiye karşı bağımlı kılabileceği, aynı zamanda bu durum

bireyin başarısızlıktan korkma güdüsünü uyandırıp bireyi karamsarlığa doğru sürükleyebileceği düşünülebilir. Alanyazındaki benzer araştırmalara bakıldığında, kaygı belirtilerinin başarısızlık ve duyguları bastırma şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Calvete ve diğerleri, 2005; Camara ve Calvete, 2012; Glaser, Campbell, Calhoun, Bates ve Petrocelli, 2002), Eldoğan (2012) sosyal kaygı ile iç içe geçmişlik/bağımlılık, karamsarlık ve başarısızlık şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve zedelenmiş otonomi şema alanının (başarısızlık, bağımlılık şemaları) sosyal kaygıyı yordadığını ifade etmiştir. Bir başka deyişle, sosyal kaygı da bir kaygı türü olarak başarısızlık ve duyguları bastırma ile ilişkili çıkmış olabilir. Bu bağlamda sözü edilen araştırmaların bulgularının, bu araştırmanın bulguları ile paralel olduğu görülmektedir.

Alan yazına bakıldığında, sosyal izolasyon şemasına sahip olan kişilerin kendilerini dünyadan izole edildiklerini, diğer insanlardan farklı oldukları veya herhangi bir topluluğun parçası olmadıkları inancına sahip oldukları belirtilmiştir (Young ve diğerleri, 2009); kişilerde olan bu inanç genellikle çocukların ya da ailelerinin diğer insanlardan farklı olduğunu gördükleri erken deneyimlerden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Diğer taraftan iç içe geçme/bağımlılık şemasına sahip olan bireylerin ebeveynleri bu çocukları bağımsız olarak hareket etmeye teşvik etmedikleri ve bu kişilerin sahip oldukları yeteneklere gerekli güveni sağlamadıkları görülmektedir. Ülkemizde ebeveyn tutumlarına yönelik araştırmalarda koruyucu ebeveyn tutumlarının bu doğrultuda davrandığı belirtilmektedir (Erkan, 2002; Tümkaya, Çelik ve Ayberk, 2011). Bu ebeveynlik tutumuna sahip anne-babalar çocukların bağımsız hareket etmeleri konusunda tutuk davrandıklarından çocukluk döneminde iç içe geçme/bağımlılık şemalarının gelişmesine neden olmuş olabilirler ve bu şemaların gelişmesi nedeniyle sosyal kaygı düzeyi daha yüksek çıkmış olabilir. Ayrıca, aşırı tetikte olma ve baskılama ketleme şema alanının içerdiği duyguları bastırma ve karamsarlık şemalarının kişilerin çocukluk yaşlarında, genellikle duygularını, düşüncelerini ve heveslerini kıran ebeveyn figürü bulunduğu ifade edilmiştir (Bricker ve Young, 2012). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu bu bağlamda bireylerin duygularını bastıran ve bağımsız hareket edememesi nedeniyle de daha karamsar bir şema geliştiren bireyler olmuş olabilir. Bu araştırmada şema oluşumunda etken olan öğrencilerin ebeveyn tutumları incelenmemekle birlikte,

sözü edilen ebeveyn tutumları nedeniyle iç içe geçme/bağımlılık şeması gibi duyguları bastırma ve karamsarlık şemasının da gelişmesine neden olduğundan bu şemalarla sosyal kaygı arasında bir ilişki çıkmış olabilir.

Bu araştırmada elde edilen bulguların Belçika çalışma grubunda sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, bununla birlikte güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Genel olarak bu araştırmanın çalışma grubu verilerinin elde edildiği, Belçikadakil batı toplumları Türkiye ile kıyasla daha bireyci (individualist) toplumlar olarak kabul edilmekte ve bu toplumlar bireyselliğe daha çok önem vermektedir (Becerikli ve Kılıç, 2017; Oğuz, 1997). Bireyci toplumlarda, toplumcu (collectivist) toplumlara oranla daha az birbirine bağlı, daha özerk ve daha mesafeli ilişkiler görülebilmektedir. Bireyci toplumların kişiler arası ilişkiler değerleri olarak da değerlendirilebilecek bu özellikler, duygusal yoksunluk şemasının bir özelliği durumunda olan yakın ilişkilerden kaçınma (Young ve diğerleri, 2009) ile ilişkili görünmektedir. Yakın ilişkilerden kaçınma ya da kurmama bireyin anlaşılmayacağı, yalnız kalacağı inançlarıyla ilişkili olduğundan (Young ve Klosko, 2011), bu tür bireyler diğerlerine daha mesafeli davranabilirler ve daha az bağlanabilirler. Bununla birlikte empati korunma ve duygusal açıdan kendilerini yetersiz hissetmeleri (Bernstein ve diğerleri, 2007) nedeniyle sosyal ortamlarda bir yandan diğerlerinin kendilerine karşı anlayışlı tavırlarını anlayamayabileceklerinden sosyal kaygıları da yüksek olabilecektir. Öte yandan korunma ve duygusal olarak zayıf hissetmeleri sosyal kaygılarının yani eleştirilme, küçük düşme korkuları gibi kaygılarının yüksek olmasına neden olabilir. Bu nedenle bu kişiler bir yandan yakın ilişkilerden kaçınırken öte yandan ilişkilerden kaçınmalarının da etkisiyle daha yüksek sosyal kaygıya sahip olabilirler. Ayrıca yakın ilişkilerden kaçınma ve yetersizlik duyguları sosyal kaygının bir sonucu da olabilir. Bu nedenle bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki çıkmış olabilir.

Bununla birlikte yakın ilişkiler kurmama bireylerin diğer bireyleri yakından tanımalarını ve güçlü bağlar kurmalarını engelleyebilir. Bu nedenle diğer bireylere güven duymada zorlanabilirler ve eğer güvenip bir bağ kursalar da terk edilmekten korkabilirler. Tüm bu nedenlerle Belçika çalışma grubunda sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk, terk edilme

ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı pozitif ilişkiler çıkmış olabilir. Öte yandan ayrılma/reddedilme şema alanının kapsadığı terk edilme, güvensizlik ve duygusal yoksunluk, şemaları ile sosyal kaygı arasındaki ilişki bireylerin bireyci toplumun bir özelliği olan Türkiye'yle kıyaslandığında daha erken yaşta anne veya babadan ayrılmalarıyla da ilişkili olabilir. Bireyci toplumlarda 18 yaşını dolduran bireyler kendi kararlarını alma, evden ayrılıp kendi başına yaşamını sürdürme konusunda daha çok desteklenmektedir. Ancak bu genç bireyler kendilerini desteksiz, güvensiz ve belki de terk edilmiş hissediyor olabilirler. Daha kolektivist olarak değerlendirilen ülkemizde ise birey 18 yaşından sonra evinden ve ebeveynlerinden ayrılrsa bile ailesiyle ekonomik ve duygusal bağı devam etmekte, ailesinden ekonomik ve duygusal olarak çoğu zaman destek almaktadır. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların ebeveynlik stilleri ilişkisinde aracı rolü olduğunu, annelik stillerinin tüm şema alanlarını yordadığı bilinmektedir (Ayrancı, 2015; Çalışkan, 2017). Ebeveynlik stillerindeki kültürel farklılıklar da sözü edilen şema alanlarının sosyal kaygıyla daha çok ilişki içinde olmasına sebep olmuş olabilir.

Ayrıca Belçika çalışma grubunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ile onay arayıcılık şemasını anlamlı düzeyde yordamasının nedeni, çocuk yaşta bireylerin olumsuz ebeveynlik stillerinden meydana gelen ebeveynlerden takdir, onay alma, onları memnun etme isteği ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Alan yazında Avrupa ülkelerinin bireyselliğe daha fazla önem vermelerinin Avrupa'da yaşayan bireylerin aile değerlerinin zayıflığına işaret ettiği belirtilmektedir (Becerikli, Yıldırım ve Kılıç, 2017). Aynı zamanda, Avrupa'da ailelerde materyalist görüşün daha yaygın olduğu bildirilmektedir (Bartolini ve Sarracino, 2017). Materyalist bakış açısında, bireylerin olaylara görece daha realist bir görüşle bakmaları nedeniyle, karşıdaki bireylerin küçük de olsa başarılarını takdir etmemeleri söz konusu olabilir. Örneğin birey (çocuk) sınıfını geçtiğinde, bir spor ya da sanat faaliyetinde bulunduğu ebeveynler tarafından realist bir şekilde değerlendirilme ihtiyacı ile normal dağılımdaki yerine göre değerlendiriliyor olabilir ve bu değerlendirme birey (çocuk) tarafından yeterli bulunmayabilir, bir başka deyişle birey ya da çocuk kendini takdir edilmiş gibi hissetmiyor olabilir. Bununla birlikte öğrencilerin 18 yaşlarından itibaren ailelerinden ayrılmaları da dikkate alındığında bu bireylerin onay-takdir alma ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığı

düşünülebilir. Evden erken ayrılan birey, birincil onay ve takdir kaynağı olan aileden uzaklaştığı için, bireyci toplum olarak değerlendirilen Avrupa kültüründe aile üyesi dışındaki kişilerden çok daha az takdir görme ya da onaylanma durumu söz konusu olabilir. Diğer taraftan araştırmanın korelasyon analizinde onay arayıcılık şeması ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, regresyon analizinde onay arayıcılık şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir. Bunun nedeni onay arayıcılık şemasının diğer şemalarla sosyal kaygı arasındaki ilişkilerinde baskılayıcı (suppression) etkisi nedeniyle olabileceğini düşündürmektedir. Bilindiği gibi baskılayıcı etki, korelasyon analizinde değişkenler arasında herhangi bir ilişki çıkmaması ya da daha düşük bir ilişki olmasına karşın yordayıcılık etkisinin artması ile anlaşılmaktadır (Watson, Clark, Chmielewski ve Kotov, 2013).

Diğer taraftan onay arayıcılık şemasının sosyal kaygıyı yordaması, bu kişilerin bireyci bir toplumda yetişmelerinden kaynaklanabilir. Çünkü bireyci toplumlarda bireyin özellikleri başarıları veya başarısızlıkları tüm aileye ya da başka bireylere genellenmeksizin kişinin kendi sorunu olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle onay arayıcılık şeması, bireyin şemalarının ortaya çıktığı ve pekiştiği çocukluk dönemlerinde yeterli düzeyde takdir görmemeleri ve onaylanmamalarından kaynaklanmış olabilir. Benzer şekilde birey hata yaptığında hatasına rağmen ailesi tarafından varlığının onaylanmaması, sosyal ortamlarda desteklenmemesi onun onay arama ihtiyacını ya da şemasını daha çok artırmış olabilir. Ailelerinden yeteri kadar onay, takdir alamadıklarından dolayı, kendilik değerlerinin yeteri kadar gelişmemesinden kaynaklanıyor olabilir. Alan yazına bakıldığında Young ve diğerleri (2009) onay arayıcılık şemasına sahip olan bireylerin gerçek kendilik değerlerini geliştirmek için başkalarından onay almaya önem verdiklerini belirtmişlerdir. Onay alamamak ise bireyin negatif öz kavram geliştirmesine neden olabilir. Nitekim Calvete, Orue ve Hankin (2013) yaptıkları bir çalışmada otomatik düşüncelerin içerdiği negatif öz kavram ve negatif değerlendirilme ile şemalar ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade etmiştir. Bir başka deyişle yeterince onaylanmayan birey daha çok onay arayabilmekte, “yeterince” onay alamadığında ise kendisiyle ilgili olumsuz benlik kavramları geliştirebilmektedir. Bu da girdiği ya da girmek zorunda hissettiği sosyal ortamlarda daha çok yetersizlik ve eleştirilme kaygılarını ya da onaylanmama

kaygılarını içeren sosyal kaygıyı artırıyor olabilir. Tüm bu nedenlerle Belçika çalışma grubunda onay arayıcılık şeması sosyal kaygıyı yordamış olabilir.

Diğer bulgulara bakıldığında, sosyal kaygı ile duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemaları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların aksine alanyazında kaygı belirtileri ile duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Calvete, Estévez, López de Arroyabe ve Ruiz, 2005; Glaser, Campbell, Calhoun, Bates ve Petrocelli, 2002; Camara ve Calvete, 2012). Bu sonucun nedeni, duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemalarının eleştiriden sakınma özellikleri (Young ve diğerleri, 2009) ile ilişkili olabilir. Bu araştırmanın Belçika çalışma grubundaki bireyler lisans ve lisans üstü öğrencileridir. Belki de eleştiriye maruz kalmamak ve bunun için de toplum içinde daha yüksek bir seviyeye ulaşmak güdüsüyle lisans ve lisans üstü eğitime devam etmiş olabilirler ve bu başarılarıyla sosyal ortamlarda daha az eleştiriye maruz kalacaklarını düşünüyor olabilirler. Eleştiriye maruz kalmamak için özellikle yüksek standartlar şemasına sahip olan bireylerin diğer insanlara karşı eleştiride buldukları belirtilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda yüksek standartlara sahip bireyler başkalarını daha çok eleştirebileceklerinden ve üniversite düzeyinde muhtemelen daha objektif eleştiriler yapabileceklerinden toplum içinde daha çok önemsenip, diğerlerinin eleştirilmekten kaçmak için bu yüksek standartlı kişileri daha çok övmeleri söz konusu olabilir ve bu nedenle bu bireyler yüksek standart şemasına sahip olmalarına karşın lisans ve lisansüstü seviyede eğitimlerinin olmaları sebebiyle sosyal ortamlarda daha az sosyal kaygı yaşıyor olabilirler. Ayrıca bu bireyler sosyal hayatta daha aktif davranıyor olabileceklerinden bu çalışmada sosyal kaygı düzeyleri düşük çıkmış olabilir.

Araştırmanın cinsiyete ilişkin bulgularına bakıldığında Belçika çalışma grubunda kadınların sosyal kaygı ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu, araştırmanın Türkiye karşılaştırmasında ise sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında, sosyal kaygı ve diğer kaygı bozukluklarının cinsiyet açısından kadınlarda daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir (Bozkurt, 2004; Essau, Conradt, Petermann, 1999; Essau, Conradt, Petermann, Phill, 2000; Stewart, Taylor, Baker, 1997).

Türkiye-Belçika çalışma gruplarının cinsiyete ilişkin sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında. Türkiye çalışma grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamasına karşın, her iki ülkede kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, kadınların daha detaycı ve mükemmeliyetçi olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Nitekim yapılan bir araştırmada kadınların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016). Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyı anlamlı bir düzeyde yordadığı da belirtilmektedir (Hamarta, 2009). Bu bağlamda, bu araştırmada mükemmeliyetçi olan bir kadın bireylerin çoğu şeyi eksiksiz ve mükemmel bir şekilde yapmak istemesi başkalarının olumsuz değerlendirilmelerine maruz kalmaktan korktuğundan dolayı olabilir.

Bu araştırma sonucunda ayrıca Türkiye'deki öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarının Belçika çalışma grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise bu araştırma sonuçları içinde yer alan sosyal kaygıyla ilişkili şemalar olabilir. Bu şemalar başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma ve iç içe geçmişlik/bağımlılık şemalarıdır. Ayrıca bu araştırmada iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür. Belçika çalışma grubunda ise duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında öncelikle Türkiye'de daha kolektivist bir toplumsal yapıya sahip olmanın bir yandan diğerlerinin bakış açısı ve diğerleri tarafından değerlendirilme kaygısını daha önemli kılabileceği düşünülebilir. Bireyci toplumlar diğerleriyle daha az temas kurma, daha özerk davranma eğiliminde iken (Becerikli, Yıldırım ve Kılıç, 2017) kolektivist toplum diğerleriyle daha iç içe olmakta ve daha bağımlı davranabilmekte bu da diğerlerinin olumsuz değerlendirme durumunda yaşanabilecek kaygıyı artırabilecek bir başka deyişle sosyal kaygının bireyci topluma göre daha yüksek çıkmasına sebep olabilecektir.

Türkiye'de öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları, Belçika'da öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ve Belçika'da öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak

anlamli düzeyde yüksektir. Bununla birlikte Türkiye’de öğrenim gören erkek öğrencilerin puan ortalamaları, Belçika’da öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ve Belçika’da öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamli düzeyde yüksektir. Ancak, Türkiye’de öğrenim gören erkek öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olmakla birlikte bu fark anlamli değildir. Bu doğrultuda, Türkiye’de öğrenim gören erkek ve kadın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olması Türkiye’de ataerkilliğin yaygın olması (Altınay ve Arat, 2007) ile ilişkili olabilir. Örneğin erkek öğrencilerin çocukluktan itibaren ataerkil ocuk yetiştirme tutumunun etkisiyle ailelerinden edindikleri hakimiyete sahip olma ya da baskın olma alışkanlığı, üniversitede ailelerinden ayrı bir ortamda yaşamaya başladıklarında söz konusu hakimiyet duygusunu daha az hissedebilirler, buna karşın kız öğrenciler ise üniversitede okuma, evden ve aileden uzakta daha bağımsız olma, aile dışı bireyler içinde hata yapma ve değerlendirilme kaygılarıyla daha çok karşı karşıya kalma durumlarının artması nedeniyle sosyal kaygı puan ortalamaları erkek öğrencilerinkinden istatistiksel olarak farklılaşmamış olabilir. Aynı zamanda erkek öğrencilerin ataerkilliğin getirdiği baskın olma gibi davranışlarının niversite hayatlarında uygulayamamaları gibi bir durum da söz konusu olabilir. Diğer taraftan kadın öğrencilerin ailelerinde ataerkilliğin yaygın bir durum olsa da niversite yaşamlarında kendi güçlerini fark etmeye başlamış olabilirler. Öte yandan, bireylerin kendi seçimlerini yapamamaları nedeniyle değerersizlik hissi ve bu bireylerin kendilerini değerersiz hissetmeleri neticesinden başkaları tarafından aşağılanma hissi sosyal kaygı ile ilişkili olabilir.

5.2 SONUÇLAR

5.2.1 Araştırmada Elde Edilen Bulgulara Yönelik Sonuçlar

- Türkiye çalışma grubunda sosyal kaygı ile başarısızlık, karamsarlık sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve iç içe geçmişlik/bağımlılık şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.
- Türkiye çalışma grubunda içiçe geçme/bağımlılık şemalarının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür.
- Türkiye çalışma grubunun sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür
- Belçika çalışma grubunda sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir
- Belçika çalışma grubunda duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik, duyguları bastırma, yüksek standartlar şemalarının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür.
- Belçika çalışma grubunun sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği görülmüştür. Buna göre, kadınların sosyal kaygı ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Ülkeler arası karşılaştırma açısından elde edilen sonuçlarda, Türkiye çalışma grubunun sosyal kaygılarının Belçika çalışma grubuna oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Belçika’da öğrenim gören kadın öğrencilerin ve Belçika’da öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalaması, Belçika’da öğrenim gören kadın öğrencilerin ve Türkiye’de öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalaması ve Belçika’da öğrenim gören kadın öğrencilerin ve Türkiye’de öğrenim gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalaması arasındaki fark önemli bulunmuştur. Diğer taraftan, Belçika’da öğrenim gören erkek öğrencilerin ve Türkiye’de öğrenim gören kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalaması, Belçika’da öğrenim gören erkek öğrencilerin ve Türkiye’de öğrenim

gören erkek öğrencilerin sosyal kaygı puanı ortalaması arasındaki fark önemli bulunmuştur.

5.3 ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, bu konu hakkında ilerde yapılacak olan çalışmalara bir yol göstereceği, araştırmacılara yardımcı olabileceği ve ilerde yapılacak olan araştırmalara yönelik öneriler olarak belirtilmiştir.

- Bu araştırma toplam 319 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle yürütülmüştür. Sonraki araştırmalarda çalışma grubundaki katılımcı sayısının artırılması araştırmanın dış geçerliliğinin artmasını sağlayabilir.
- Bu araştırmada elde edilen sonuçlarda Türkiye’de okuyan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin Belçika’da okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ülkemizde aynı zamanda da yurtdışında bu konu ile alakalı yapılan hiçbir araştırma bulunmamaktadır. Bu konu hakkında daha fazla araştırmaların yapılması ülkeler arasında olan bu farklılıkların ana etkeninin öğrenilmesini ve bu konunun daha fazla anlaşılabilir olmasını sağlayacaktır.
- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. İlerde yapılacak olan araştırmaların ortaokul, lise düzeyinde olan öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygıya olan etkisi incelenebilir.
- Bu araştırma Türkiye ve Belçika’da okuyan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda ikiden fazla ülkeler arası farklılıkların incelenebilir.
- Araştırmanın bulgularında onay arayıcılık şeması ile sosyal kaygı arasında bir ilişki bulunmazken, onay arayıcılık şemasının sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir. Değişkenler arasında olan bu baskıcı etki ilerde yapılacak olan araştırmalarda incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Alevsaçanlar, S., (2015). *Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Altınay, A. G., & Arat, Y. (2007). *Türkiye'de kadına yönelik şiddet*. Research Report İstanbul: Punto.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Ayrancı, E. (2015). *The Predictive Roles Of Perceived Social Support, Early Maladaptive Schemas, Parenting Styles, And Schema Coping Processes In Well-Being And Burnout Levels Of Primary Caregivers Of Dementia Patients*. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Social Sciences.
- Bartolini, S., & Sarracino, F. (2017). Twenty-Five Years Of Materialism: Do The US And Europe Diverge?. *Social Indicators Research*, 133(2), 787-817.
- Baylar, A. (2016). *The Influence Of Parenting On Academic Achievement And Social Anxiety Among Turkish Adolescents With Mediating Effects Of Self-Esteem And Autonomy*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Becerikli, S. Y., ve Kılıç, N. P. (2017). Merkez Ve Doğu Avrupa'da Halkla İlişkiler Uygulamaları: Romanya Örneği. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Beck, A. ve Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*, s.60-105.İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bernstein, D. P., Arntz, A., ve Vos, M. D. (2007). Schema Focused Therapy İn Forensic Settings: Theoretical Model And Recommendations For Best Clinical Practice. *International Journal Of Forensic Mental Health*, 6(2), 169-183.

- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim Ve Bilim*, 29(133).
- Bricker, D. C., ve Young, J. E. (2012). A Client's Guide To Schema Therapy. *Recovered From*.
- Butcher, J., Hooley, J. ve Mineka, S. (2013). *Abnormal Psychology*, p. 50-120. New York: Pearson.
- Calvete, E. (2014). Emotional Abuse As A Predictor Of Early Maladaptive Schemas In Adolescents: Contributions To The Development Of Depressive And Social Anxiety Symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 735-746.
- Calvete, E., Estévez, A., López De Arroyabe, E., ve Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire--Short Form: Structure And Relationship With Automatic Thoughts And Symptoms Of Affective Disorders. *European Journal Of Psychological Assessment*, 21(2), 90.
- Calvete, E., Orue, I., ve Hankin, B. L. (2013). Early Maladaptive Schemas And Social Anxiety In Adolescents: The Mediating Role Of Anxious Automatic Thoughts. *Journal Of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288.
- Cámara, M., ve Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas As Moderators Of The Impact Of Stressful Events On Anxiety And Depression In University Students. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68.
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., ve Gillie, J. M. (2004). Tools And Tenets Of Schema Therapy: Toward The Construct Validity Of The Early Maladaptive Schema Questionnaire--Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Clark, D. M. (2005). A Cognitive Perspective On Social Phobia. *The Essential Handbook Of Social Anxiety For Clinicians*, 193-218.
- Cohen, J. N., Dryman, M. T., Morrison, A. S., Gilbert, K. E., Heimberg, R. G., ve Gruber, J. (2017). Positive And Negative Affect As Links Between Social Anxiety And Depression: Predicting Concurrent And Prospective Mood

Symptoms In Unipolar And Bipolar Mood Disorders. *Behavior Therapy*, 48(6), 820-833.

Creed, A. T., ve Funder, D. C. (1998). Social Anxiety: From The Inside And Outside. *Personality And Individual Differences*, 25(1), 19-33.

Cuncic, A., <https://www.verywellmind.com/social-anxiety-disorder-4157220/>

adresinden 13 Ekim 2017 tarihinde erişilmiştir.

Çalışkan, B. (2017). *Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Perceived Maternal Parenting Style, Emotion Regulation Difficulties And Psychological Well-Being*. Master's thesis, Doğu University.

Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P. J., Goudemand, M. ve Hautekeete, M. (2004). The Early Maladaptive Schemas: A Study In Adult Patients With Anxiety Disorders. *L'Encephale*, 30(3), 255-258.

De Paoli, T., Fuller-Tyszkiewicz, M. ve Krug, I. (2017). Insecure Attachment And Maladaptive Schema In Disordered Eating: The Mediating Role Of Rejection Sensitivity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1273-1284.

Deveci, S. E., Çalmaz, A. ve Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal Ve Demografik Faktörler İle İlişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2).

Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2015). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var Mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 1-8.

Eldoğan, D., (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersoy, F., Edirne, T. ve Oğuz, T. F. (2003). Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları. *Sted*, 12(9), 326-327.

- Essau, C. A., Conradt, J. ve Petermann, F. (1999). Frequency And Comorbidity Of Social Phobia And Social Fears İn Adolescents. *Behaviour Research And Therapy*, 37(9), 831-843.
- Essau, C. A., Conradt, J. ve Petermann, F. (2000). Frequency, Comorbidity, And Psychosocial Impairment Of Anxiety Disorders İn German Adolescents. *Journal Of Anxiety Disorders*, 14(3), 263-279.
- Fournier, G. Schema. *Psych Central*. <https://Psychcentral.Com/Encyclopedia/Schema/> adresinden 15 Ekim 2017 tarihinde erişilmiştir.
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M. ve Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A Construct Validity Study. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 35(1), 2.
- Gümüş, A., (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güzel, İ., (2016). *Yakın İlişkilerde Aldatma Ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2009). Early Maladaptive Schemas, Temperament And Character Traits İn Clinically Depressed And Previously Depressed Subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 394-407.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3).
- Hawke, L. D. ve Provencher, M. D. (2011). Schema Theory And Schema Therapy In Mood And Anxiety Disorders: A Review. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 257-276.
- Hawke, L. D. ve Provencher, M. D. (2012). The Canadian French Young Schema Questionnaire: Confirmatory Factor Analysis And Validation İn Clinical And

- Nonclinical Samples. *Canadian Journal Of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 44(1), 40.
- Hedley, L. M., Hoffart, A. ve Sexton, H. (2001). Early Maladaptive Schemas In Patients With Panic Disorder With Agoraphobia. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131-142.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A., Stein, M. B. ve Craske, M. G. (2014). Social Anxiety Disorder In DSM-5. *Depression And Anxiety*, 31(6), 472-479.
- Heimberg, R. G. (Ed.). (1995). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, And Treatment*. Guilford Press.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J. ve Sakano, Y. (2006). Cultural Differences İn Perceived Social Norms And Social Anxiety. *Behaviour Research And Therapy*, 44(8), 1187-1197.
- Hinrichsen, H., Waller, G. ve Emanuelli, F. (2004). Social Anxiety And Agoraphobia İn The Eating Disorders: Associations With Core Beliefs. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 192(11), 784-787.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural Aspects İn Social Anxiety And Social Anxiety Disorder. *Depression And Anxiety*, 27(12), 1117-1127.
- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early Maladaptive Schemas In Personality Disordered Individuals. *Journal Of Personality Disorders*, 18(5), 467-478.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006). Schema Therapy For Borderline Personality Disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.

- Kirmayer, L. J. (2001). Cultural Variations In The Clinical Presentation Of Depression And Anxiety: Implications For Diagnosis And Treatment. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 62, 22-30.
- Koçak, A., (2001). *Sosyal Kaygıya Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köroğlu, E. Kaygılarımız Korkularımız, Nedir, Nasıl Baş Edilir, Hekimler Yayın Birliği, 2006.
- Köse, E. (2017). *Sosyal Kaygı Bozukluğunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Ebeveynlik Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü.
- Leary, M. R. ve Dobbins, S. E. (1983). Social Anxiety, Sexual Behavior, And Contraceptive Use. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(6), 1347.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The Self-Presentation Model Of Social Phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, And Treatment*, 94-112.
- Leichsenring, F. ve Leibing, E. (2007). Psychodynamic Psychotherapy: A Systematic Review Of Techniques, İndications And Empirical Evidence. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 80(2), 217-228.
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental Psychopathology, Parenting Styles, And The Risk Of Social Phobia In Offspring: A Prospective-Longitudinal Community Study. *Archives Of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. ve Klein, D. F. (1985). Social Phobia: Review Of A Neglected Anxiety Disorder. *Archives Of General Psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Mairet, K., Boag, S. ve Warburton, W. (2014). How Important Is Temperament? The Relationship Between Coping Styles, Early Maladaptive Schemas And Social

- Anxiety. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 14(2).
- Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema Therapy. *Handbook Of Cognitive-Behavioral Therapies*, 317.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Mevlüt, K. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Neal, J. A. ve Edelman, R. J. (2003). The Etiology Of Social Phobia: Toward A Developmental Profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786.
- Oğuz, N. Y. (1997). Hasta Hakları Alanındaki Gelişmeler Ve Değişen Değerler. *Türkiye Klinikleri Tıbbi Etik Dergisi*, 5, 50-5.
- Özçatal, E. Ö. (2011). Ataerkillik, Toplumsal Cinsiyet ve Kadının Çalışma Yaşamına Katılımı. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 1(1), 21-39.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The Relationship Between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness And Social Anxiety Among University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early Maladaptive Schemas And Social Phobia. *Cognitive Therapy And Research*, 30(5), 571-584.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S. ve Swinson, R. P. (2001). Social Anxiety In College Students. *Journal Of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2010). *Schema Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia. *Behaviour Research And Therapy*, 35(8), 741-756.

- Razavi, V., Soltaninezhad, A. ve Rafiee, A. (2012). Comparing Of Early Maladaptive Schemas Between Healthy And Addicted Men. *Journal of Addictive Diseases*, 14(9), 60-63.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N. ve Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability Of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy And Research*, 30(4), 515-529.
- Sahrañç, Ü., (2008). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı Ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saracoğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N., & Altın, M. (2016). Müzşk ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation Of Psychometric Properties And The Hierarchical Structure Of A Measure Of Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy And Research*, 19(3), 295-321.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ve Mahadevan, R. (2013). Correlates Of Depression, Anxiety And Stress Among Malaysian University Students. *Asian Journal Of Psychiatry*, 6(4), 318-323.
- Silah, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Çeşitli Nedenler Arasından Süreksiz Durumluk Kaygısının Yeri Ve Önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10, 102-115.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment Of Early Maladaptive Schemas: A Psychometric Study Of The Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal Of Psychiatry*, 20(1), 75-84.

- Stewart, S. H., Taylor, S. ve Baker, J. M. (1997). Gender Differences In Dimensions Of Anxiety Sensitivity. *Journal Of Anxiety Disorders*, 11(2), 179-200.
- Thimm, J. C. (2013). Early Maladaptive Schemas And Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis Of The YSQ-SF. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 13(1).
- Tortamış, M., (2014). *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi Ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yakın, D. (2015). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve İyi-Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bütünleyici Bir Bakış: Erken Dönem Anılar, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I., ve Roth, T.W. (2014). *Anksiyete Terapisi*,s.34-67. İstanbul:Prestij.
- Yao, S. N., Note, I., Fanget, F., Albuisson, E., Bouvard, M., Jalenques, I. ve Cottraux, J. (1999). Social Anxiety In Patients With Social Phobia: Validation Of The Liebowitz Social Anxiety Scale: The French Version. *L'encéphale*, 25(5), 429-435.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Young, J.E., ve Klosko, J.S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*,s.45-56. İstanbul:Psikonet.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi:Terapistin Rehberi*,s. 35-120. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J. E. ve Lindemann, M. D. (1992). An İntegrative Schema-Focused Model For Personality Disorders. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11.

Zörer, B.P. (2015). *Bağlanma Kuramı Perspektivinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

* Yaşınız:

* Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

* Eğitim Durumunuz:

Aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

1. Çok Düşük
2. Düşük
3. Orta
4. Yüksek
5. Çok yüksek

EK-2. FORMULAIRE D'INFORMATIONS PERSONELLES

*Êtes-vous une femme ou un homme? Femme () Homme ()

* Quel est votre âge ?

* Votre niveau d'études:

* Votre situation économique:

1. Précaire

2. Compliquée

3. Normale

4. Bonne

5. Très bonne

EK-3. LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Kaygı:

- 1-Yok ya da çok hafif
- 2-Hafif
- 3-Orta Derecede
- 4-Şiddetli

Kaçınma:

- 1-Kaçınma yok ya da çok ender
- 2-Zaman zaman kaçınıyorum
- 3-Çoğunlukla kaçınıyorum
- 4-Her zaman kaçınıyorum

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak
3. Dikkatleri üzerinde toplamak
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
10. Gözlendiği sırada çalışmak.
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
12. Bir eğlenceye gitmek
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması

EK- 4. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM 3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ____Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____Uyumsuzum.
5. ____Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. ____Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. ____Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. ____Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. ____Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. ____Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. ____Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. ____Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. ____Bir yere ait değilim, yalnızım.



EK-5. ÉCHELLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE DE LIEBOWITZ

Anxiété 0 = Aucune 1 = Légère 2 = Moyenne 3 = Sévère évitement 0 = Jamais 1 = Occasionnel

2 = Fréquent 3 = Habituel

1. 1. Téléphoner en public
2. Participer au sein d'un petit groupe
3. Manger dans un lieu public
4. Boire en compagnie dans un lieu public
5. Parler à des gens qui détiennent une autorité
6. Jouer, donner une représentation ou une conférence
7. Aller à une soirée
8. Travailler en étant observé
9. Écrire en étant observé
10. Contacter par téléphone quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien
11. Parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien
12. Rencontrer des inconnus
13. Uriner dans les toilettes publiques
14. Entrer dans une pièce alors que tout le monde est déjà assis

**EK-6. QUESTIONNAIRE DES SCHÉMAS DE YOUNG (YSQ-S3) JEFFREY
YOUNG, PH.D. TRADUCTION PAR BERNARD PASCAL ET PIERRE
COUSINEAU**

Instructions

Chers participants, la première et la deuxième questions sont liées à vos informations démographiques. Pour les questions de 3 à 25, vous devez sélectionner deux réponses, une réponse pour définir votre anxiété, une autre réponse pour définir votre évitement.

Pour les questions 26 à 115, vous devez choisir une seule réponse parmi les 6 propositions. Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elle-même. Nous vous prions de lire chaque affirmation et d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même, au cours de l'année passée. Si vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous. Merci pour votre participation.

Certains des items concernent vos relations avec vos parents ou vos relations sentimentales. Si certaines des personnes concernées sont décédées, veuillez répondre sur la base des relations que vous aviez avec elles lors de leur vivant. Si vous n'avez actuellement aucune relation sentimentale, mais que vous avez eu des partenaires dans le passé, veuillez répondre en tenant compte de votre partenaire important(e) le (la) plus récent(e).

Choisissez entre 1 et 6 la cote vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
2. Le plus souvent faux pour moi.
3. Plutôt vrai que faux pour moi.
4. Assez vrai pour moi.
5. Le plus souvent vrai pour moi.

6. Me décrit parfaitement.

1. _____ Je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.
2. _____ Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.
3. _____ J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.
4. _____ Je ne suis pas adapté(e).
5. _____ Aucun homme ou aucune femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il (elle) aurait vu mes défauts.
6. _____ Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.
7. _____ Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.
8. _____ Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
9. _____ Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme semblent le faire les gens de mon âge.
10. 10. _____ Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.
11. 11. _____ Je suis celui ou celle qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche.
12. _____ Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par ex. de l'affection, de l'intérêt).
13. _____ Je dois être le (la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le (la) deuxième.
14. _____ Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficultés à accepter un refus.

15. _____ Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
16. _____ Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
17. _____ Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.
18. _____ Si je fais une erreur, j'estime que je mérite d'être puni(e).
19. _____ Je n'ai personne pour me prendre dans ses bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.
20. _____ J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.
21. _____ J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.
22. _____ Je suis fondamentalement différent(e) des autres.
23. _____ Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.
24. _____ Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.
25. _____ Je me considère comme une personne dépendante en ce qui concerne la vie de tous les jours.
26. _____ J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.
27. _____ Mes parents et moi avons tendance à être sur-impliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.
28. _____ Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejetteront d'une façon ou d'une autre.
29. _____ Je suis quelqu'un de bon car je pense aux autres plus qu'à moi-même.

30. _____ Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.
31. 31. _____ Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».
32. _____ Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.
33. _____ Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.
34. _____ Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
35. _____ S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.
36. _____ Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.
37. _____ Je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.
38. _____ Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonnent.
39. _____ Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.
40. _____ Je suis à part; je suis un(e) solitaire.

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

Süeda Rada, 1992 yılında Kosova'nın Prizren şehrinde doğmuştur. İlk ve orta öğrenimini "Mati Logoreci" okulunda tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2014 yılında Priştina Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamıştır. 2018 yılında Kosova'nın Prizren şehrinde bulunan Kadın ve Çocuk Sığınma evinde çalışmıştır. Şuan Sakarya'nın Serdivan ilçesinde bulunan Özel Neş'e Erberk anaokulunda görevini sürdürmektedir.

Email: radasueda@gmail.com

