

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL KAYGI İLE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Şevval ÖZYÜKSEL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	Şevval Özyüksel
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Adı	Genç Yetişkin Bireylerde Sosyal Kaygı İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Enstitü	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	Psikoloji
Tezin Türü	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	15/06/2022
Sayfa Sayısı	91
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado Elemo
Dizin Terimleri	Sosyal Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
Türkçe Özet	Araştırmada, genç yetişkin bireylerde görülen sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak genç yetişkin bireylerde görülen sosyal kaygıyı, erken dönem uyumsuz şemalar ile birlikte cinsiyet değişkeni üzerindeki farklılığını saptamak amaçlanmıştır.
Dağıtım Listesi	1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. Yök Ulusal Tez Merkezine

Şevval ÖZYÜKSEL

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL KAYGI İLE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Şevval ÖZYÜKSEL

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul - 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şevval Özyüksel

.../.../2022

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şevval Özyüksel'in “Genç Yetişkin Bireylerde Sosyal Kaygı İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO
(Danışman)

İmza
Üye Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İmza
Üye Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada genç yetişkinlerde görülen sosyal kaygı değerlendirilmiştir. Sosyal kaygının oluşumuna sebep olan unsurlardan biri de erken dönem uyumsuz şemalardır. Bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde karşılaştıkları olayların sosyal kaygıyı etkileyebildiği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aynı zamanda görülen bu erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı ile ilişkisinde cinsiyetler arasında nasıl bir farklılık olduğunu belirtmektir.

Bu çalışmada Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Bunun yanında araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma katılımcılarını 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Anket sorularının 172'sini (%52,3) kadın, 157'si (%47,7) erkek bireyler cevaplamışlardır. Çalışma içerisinde bulunan kişilerin tamamı 18-29 yaş aralığında bulunmaktadır. Çalışmada, ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmanın elde edilen sonuçlarına göre, genç yetişkin bireylerde görülen sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanları ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanında erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişki cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile zedelenmiş sınırlar şema alanında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar görülmüş ve iki şema alanında da erkeklerin puanları kadınlardan yüksek çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygı

SUMMARY

In this study, social anxiety in young adult individuals was evaluated. One of the factors that cause the formation of social anxiety is early incompatible schemes. It is thought that the events faced by individuals early in their lives can affect social anxiety. This research aims to examine the relationship between early incompatible schemes and social anxiety in young adult individuals. It is also to indicate how these early mismatched schemes differ between the sexes in their relationship with social anxiety

Young Schema Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale were used in this research. In addition, the Sociodemographic Information Form prepared by the researcher was used. The research sample consists of young adults between the ages of 18 and 29. 172 (52.3%) Female and 157 (47.7%) male individuals answered the survey questions. All of the individuals who participated in the study were between the ages of 18 and 29. The data obtained from the assessment instruments during the research process were analyzed using the SPSS program.

According to the findings of the study, a significant relationship is observed between social anxiety and early maladaptive schemas seen in young adults. A positive correlation was found between the early maladaptive schema domains of disconnection and rejection, impaired autonomy and performance, others-directedness, hyperarousal and suppression schema domains, and social anxiety. There is a negative correlation between the damaged boundaries schema domain and social anxiety. In addition, a significant difference was observed when the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety was examined in terms of gender. Significant differences were observed in the domain of impaired autonomy and performance and in the domain of impaired boundaries, according to gender, and the scores of men were higher than women in both domains of schemas.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2. Araştırmanın Problemi.....	3
1.3. Araştırma Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırma Kapsamı ve Sınırlılıkları.....	4

İKİNCİ BÖLÜM ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN VE ŞEMA ALANLARININ TANIMLANMASI

2.1. Şema Kavramı.....	6
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı ve Özellikleri.....	6
2.3. Şemaların Kökenleri ve Oluşumu.....	7
2.3.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler.....	8
2.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.....	8
2.3.3. Duygusal Mizaç.....	9
2.4. Şema Alanları.....	10
2.4.1. Alan 1- Kopukluk ve Reddedilme.....	10
2.4.2. Alan 2- Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	13
2.4.3. Alan 3- Zedelenmiş Sınırlar.....	16
2.4.4. Alan 4- Başkası Yönelimlilik.....	17
2.4.5. Alan 5- Aşırı Uyarılma ve Baskılanma.....	19
2.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri.....	21
2.5.1. Şema Teslimi.....	22

2.5.2. Şema Kaçınması.....	23
2.5.3.Şema Aşırı Telafisi.....	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM SOSYAL KAYGI

3.1.Sosyal Kaygı Kavramı.....	24
3.2.Sosyal Kaygı Nedenleri.....	26
3.2.1. Mizaç.....	26
3.2.2.Çevresel Faktörler.....	27
3.2.3.Öğrenme Mekanizmaları.....	27
3.2.4. Bilişsel Faktörler.....	28
3.3. Epidemiyoloji.....	29
3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki.....	31
3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisi İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

4.1.Araştırmanın Modeli.....	36
4.2.Araştırmanın Katılımcıları.....	36
4.3.Veri Toplama Araçları.....	37
4.4.Verilerin Analizi.....	38

BEŞİNCİ BÖLÜM BULGULAR

5.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular.....	39
--	----

ALTINCI BÖLÜM TARTIŞMA

6.1) Genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.....	44
6.2) Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygılarının, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) anlamlı birer	

yordayıcıdır.....	46
6.3) Cinsiyete göre genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.....	52
6.4) Cinsiyete göre bireylerin erken dönem uyumsuz şema alt boyutları (ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılama) anlamlı bir farklılık göstermektedir.....	53
SONUÇ.....	54
ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	67

KISALTMALAR

DSM-V : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo1. Duygusal Mizaç Alanları.....	10
Tablo2. Sosyal Kaygı Bozukluğu için DSM-5 Kriterleri.....	27
Tablo3. Katılımcılar İlişkin bilgiler.....	37
Tablo4. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri.....	40
Tablo5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Kaygı Kopukluk Ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik Ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkası Yönelimlilik , Aşırı Uyarılma Ve Baskılanma Puanları Cinsiyete Göre Değişim T Testi Sonuçları.....	42
Tablo 7. Katılımcıların sosyal kaygılarının yordayıcılarına ilişkin regresyon analiz sonuçları.....	43

EKLER LİSTESİ

EK-A: ETİK KURUL ONAY YAZISI

EK-B: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ- KISA FORM 3

EK-Ç: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde desteğini ve katkısını çalışmanın her aşamasında sunan değerli hocam, Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ'ya ve tez savunmasında kıymetli yorumları ile tezime katkı sağlayan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim ve kariyer hayatım boyunca her zaman destekçim olan, sevgileriyle beni besleyen, her başarımın altında imzası olan sevgili annem Güler ÖZYÜKSEL'e, bana her zaman gülen gözlerle bakan canım babam Mustafa ÖZYÜKSEL'e, biricik kardeşim Talha ÖZYÜKSEL'e, desteklerini ve varlıklarını her an hissettiren teyzelerim Gülseren GÜSAR ve Fatma ŞİMŞEK'e teşekkür ederim.

Bu süreçte tüm stresimi göğsünde yumuşatan ve bana her zaman inanan sevgili Cevat Buğra ACAR'a teşekkür ederim.

Zorlu tez yazma sürecimin her anında yanımda olan ve beni motive eden canım arkadaşlarım Ecem Aleyna ULUER'e, Zeynep ÖZCAN'a ve Zülal ERASLAN'a teşekkür ederim.

GİRİŞ

Birey, toplumdan ayrı düşünülemez ve toplumdaki devamlılık için iletişim olmazsa olmazdır. İnsanların birbirleriyle olan etkileşimi, kişinin hayatını, performansını çok önemli bir derecede etkiler. Fakat insanlarda oluşabilecek sosyal kaygı, bu iletişime zarar veren, yaşam koşullarını negatif yönde etkileyen olumsuz bir olay olabilir. Sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından yaptığı bir davranışın ölçülmesi, üzerinde durulmasına karşı hissedilen bir çekince, korkudur (Kashdan, 2007). Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin kendisi ve dünya ile etkileşimini içerir, çoğu zaman olumsuz, rahatsız edici, işlevsel olmayan düşünceleri barındırır ve bireyin hayatı boyunca devam eden his ve bilişlerdir (Young vd., 2009). Kişide bulunan erken dönem uyumsuz şemaların, yaşamın erken dönemlerinde karşılaştığı olumsuz durumların, olumsuz ebeveyn tutumlarının, akran zorbalıklarının, sosyal kaygının oluşmasına sebep olan unsurlardan biri olduğu belirtilmiştir (Brook ve Schmidt, 2008). Bu çalışmada 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların, özellikle sosyal kaygıyı etkilediğini ortaya koyan diğer çalışmalar da göz önüne alınmış ve sosyal kaygısı bulunan kişilerin en çok hangi şema alanlarına sahip olduğu, erken dönemde yaşanan olayların ve ebeveyn tutumlarının kişide sosyal kaygıyı düzeyini ne derecede etkilediği, hangi cinsiyet grubunun sosyal kaygıyı daha çok barındırdığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Gültekin ve Dereboy (2011) 'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında ülkemizde sosyal kaygı bozukluğunun yıllık sıklığı %20,9, hayat boyu süren sıklığı ise %21,7 şeklinde , yine üniversite öğrencilerini kapsayan Türkiye de yapılmış bazı çalışmalarda ise sosyal kaygı yaygınlığı %9.8-22 şeklinde rapor edilmiştir (İzgiç ve ark. 2000, Dilbaz 2002, Kırpınar ve ark. 1997). Yurt dışında yapılan bir çalışmada ise 18-29 yaş aralığında bulunan gençlerde, kadınlarda, eğitimi ve sosyal konumu düşük olan kişilerde sosyal kaygıya daha çok rastlandığı belirtilmiştir (Schneier Franklin, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman, 1992). Bunun yanında incelemelerde yurt dışında genç yetişkinler için sosyal kaygı yaygınlığı hakkında yeterli bilgiye ulaşılamamıştır. Sosyal

kaygı bozukluğunun hayat süresince sıklığını %9.8 bulan İzgit ve arkadaşları aynı araştırmada da kadınlarda daha sık rastlandığını belirtmişlerdir (İzgiç,2004).

Hayatboyu süren sıklık Türkiye ile ABD benzer şekilde görülmüş ve erkeklerde "%11" görülürken kadınlarda ise "%15" şeklinde belirtilmiştir (Aşkın, 2019). Verilere bakıldığında güncel yıllara yaklaşıldığında bir artış görüldüğü söylenebilir. Bunun yanında kimi araştırmalara göre sosyal kaygı bozukluğu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Baltacı, 2010; Erkan, 2002; Teachmann ve Allen, 2007; Ümmet, 2007).

Bu çalışma için, daha önce yurt içi ve yurt dışı olacak şekilde benzeri yapılan çalışmalara katkı sağlamak büyük önem taşımaktadır.

Çalışma, 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkinlerin güncel olarak erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygıya ne derecede etkisi olduğunu ve hangi cinsiyet grubunda daha çok etkili olduğunu görmeyi hedeflemektedir. Bu çalışma, kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, sosyal kaygısı bulunan kişilerin şema alanlarından bazılarında sahip olduğunu, erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve cinsiyete göre şema alanları ile anlamlı farklılıklar bulunacağını varsaymaktadır.

Sosyal kaygı bozukluğu, diğer kaygı bozukluklarını ve pek çok psikolojik rahatsızlığı beraberinde getirebilmektedir (Lee, 2015). Mevcut çalışmanın kendi başına sosyal kaygıyı ölçen yapıda olduğunu beklememek çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Daha geniş, farklı yaş grupları ve daha büyük örneklem sayısı ile yapılacak çalışmaların, ortaya konulan sonuçların genellenebilme gücünü artıracığı düşünülmektedir. Fakat bu çalışma, 18-29 yaş aralığında bulunan 329 genç yetişkin ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Bu çalışmanın amacı genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemaların arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanında araştırmada ayrıca sosyal kaygı durumunun cinsiyetler arasında ne gibi farklılıklar gösterdiğini ortaya koymakta hedeflenmiştir.

İnsan toplum ile var olur ve toplumdaki kopuk bir şekilde düşünülmemelidir. Bireyin yaşamının, erken dönemleri, çocukluğu, ergenliği, ailesinden ve çevresinden aldığı tepkiler, tutumlar ile şekillenir. Hayata bakış açısını oluşturan şemaları bünyesinde barındırır. Bu şemalar ile kendisini, dünyasını yorumlar. Yapılan araştırmalar, kişinin barındırdığı sosyal kaygısının sebebinin yaşamın ilk dönemlerindeki olumsuz davranışlar veya olaylar ile karşılaşmasından kaynaklandığını belirtmiştir (Mercan, 2007; Köroğlu, 1996; Dilbaz, 1996; Rapee, 1995).

Bireyin yaşamı devam ettikçe barındırdığı şemaları etkinliğini sürdürür, hatta değiştirilmesi de oldukça güçleşir duruma gelir.

Bu kişinin kendisini toplumdaki daha da uzak hissetmesine sebep olabilir.

Bu çalışma, daha önce yapılmış çalışmaları da dikkate alarak, erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ilişkisini ortaya koymak, hangi cinsiyet grubunun ve hangi şema alanının risk faktörü olduğunu göstermek açısından önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemaları incelerken bu araştırmanın katılımcılarını göz önüne alarak arada anlamlı bir ilişki bulunacak mıdır?

Birey erken dönemlerinde karşılaştığı olumsuz olaylar ve davranışlardan ötürü sosyal kaygı geliştirmiş olabilir fakat cinsiyet açısından bu nasıl karşımıza çıkacaktır? Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeyi nasıldır?

1.3. Araştırma Hipotezleri

Araştırma kapsamında hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

Hipotezler;

1)Genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2)Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygılarının, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) anlamlı birer yordayıcıdır.

3)Cinsiyete göre genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

4) Cinsiyete göre genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema alt boyutları (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.4. Araştırma Kapsamı Ve Sınırlılıkları

Araştırma kapsamı şu şekildedir:

1. 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkin bireylerin kendilerine yöneltilen ölçek sorularına doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

2. Çalışma içersinde bulunan 329 kişiden oluşan katılımcı topluluğunun evreni simgelediği farz edilmektedir.

3. Çalışmada uygulanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young şema Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile ilgili değişkenleri kabul edilebilir ve sağlıklı bir biçimde değerlendirmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Türkiye’de yaşayan 18-29 yaş aralığında olan genç yetişkin kişilerden kazanılan veriler ile sınırlıdır.

2. Kazanılan veriler 18-29 yaş aralığında bulunan 329 kişiden toplanmıştır.
3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği maddeleri ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN VE ŞEMA ALANLARININ TANIMLANMASI

2.1. Şema Kavramı

Şemalar, "yapı, taslak, çerçeve şeklinde basit halde açıklanır." Literatürlerde karşımıza öncelikle "Antik Yunan" ile bağlantısı bulunmuştur (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Şemalar, kişinin yaşamının erken dönemlerinde meydana gelen bununla birlikte tecrübe ve deneyimlerle harmanlanan bir yapıdır. Bilişsel bir kalıp olan şema yaşanan durumlar, hisler ve yapılan davranışlar ile oluşur (Young, 2012). Kişinin kendi hayatına nitelik kazandırmasına sebep olmasının yanında, çevresine karşı olan bakışı ve tutumunu da etkiler.

Kapçı ve Hamamcı (2010)'ya göre şemalarda en derine baktığımız zaman bireyin çocukluğunda duygusal ya da fiziksel gereksinimlerin doyurulmamış olması veya duygusal ilişkilerinde kötü deneyimler yaşamış olduğu görülmektedir. Kişinin şeması var olduğu tüm ortamları biçimlendirir niteliktedir. Şemalar yaşamın erken dönemlerinde oluşur ve zaman içinde evrilmesi güçtür. Bu güçlük bireyin hayatının sonraki dönemlerinde ruh sağlığı ile ilgili bir takım problemler olarak karşısına çıkabilir. Bu da yaşamı daha güç bir hale getirebilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Şema terapi temeline erken dönem uyum bozucu şemaları oturtmaktadır. Kişinin, çocukluk ve ergenliğinden getirdiği deneyimlere psikolojik açıdan bakar. Bireyin maruz kaldığı psikolojik rahatsızlıkların alt yapısında bu uyum bozucu şemaların bulunduğu üzerinde durulmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Tanımı ve Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemaların yaşamın erken dönemlerindeki negatif tecrübeler, olumsuz ebeveyn tutumları, rahatsız edici akran deneyimleri gibi durumlar nedeniyle oluştuğu ve bir çok psikolojik rahatsızlığın sebebi olabileceği düşüncesi öne

sürülmüştür (Young vd., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın belli dönemlerinde deneyimlenen travma sayılabilecek durumlardan ziyade, bireyin yaşamının erken dönemlerinde, çocukluğunda karşılaştığı olumsuz durumlardan dolayı oluşur (Oei ve Baranoff, 2007; Rijkeboer ve Boo, 2009). Başlarda işlevsel görünsede ileriki dönemler için bu işlevselliği kaybeder (Young, 1994). Şemalar, Beck'in bir koşula bağlı olarak gelişen "temel inançlarına" benzer gözüksede bir noktada birbirinden ayrılır. Erken dönem uyumsuz şemalar bir koşula dayanarak gelişmez. Kişi kendisini direkt olarak o şekilde görür (Young, 1990).

Young vd. (2003), daha detaylı ele alarak Şema Teorisi'nde, kişinin erken dönemlerinde çevresindeki kişiler ile edindiği rahatsız edici tecrübeler veya olaylara dayanarak bu kavramın içerisinde "erken dönem uyum bozucu şemaları" tanımlamıştır. Daha detaylı bir tanımı belirtilecek ise; erken dönem uyum bozucu şemalar:

- Hayatın tamamına yayılmış vaziyettedir.
- Hatıralardan, hislerden, düşüncelerden ve dışarıdan alınan mesajlardan oluşmaktadır.
- Bireyin kendisine ve dünyasına yönelik oluşturduğu etkileşime odaklanır.
- Bireyin yaşamının erken dönemleri boyunca ilerlemeye devam eder.
- Bireyin hayatı boyunca devam ettiğinden komplike haldedir.

Şemaların direnci vardır ve devamlılık sağlamaya çalışır. Kişi şemaya aşınadır. Şemaların rahatsız edici etkisini kaybetmesinin güç olma sebebi, kişinin ait olduğu şemalarını uyandıran durumlara çekim içinde olmasıdır. Bireye şeması son derece doğru gelir ve bu da diğer tecrübeleri beraberinde getirerek etkiler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s.29).

Her ne kadar düşünce şekli yanlış gözükse bile kişi çevreyle iletişimde bulunduğu, etkisi sürdüğünden hayatın devamında şemalar fonksiyonlarını devam ettirir. Hastalar bu erken dönem uyum bozucu şemaları yaşamın içinde savaşıırken kullandığı bir takım tutumları bir çok psikolojik rahatsızlığa sebebiyet vermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s.30).

Şemaların güçlüğü ve kalıcı olma çabası ayrı seviyelerdedir. Şema ne derecede güçlü ise, etkin hale getirecek şeyler o kadar fazladır. Buna benzer şekilde şemanın güçlüğü kadar, etkin olduğunda beliren hisler o kadar şiddetli ve kalıcı olur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s.30).

Yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan uyum bozucu şemalar, kişinin yaşamı boyunca detaylı bir şekilde biçimlenmeye devam eder ve çevresiyle olan etkileşimine genel bir bakış açısı sunar. Birey yaşamın daha sonraki akışına da bu uyum bozucu düşüncelerle devam eder. Şemanın olumlu anlamda değiştirilmesi için altta yatan ve şemayı tetikleyen temel nedenin bulunması gerekir. Şema, kişinin çocukluk döneminde kişilerin olumsuz tutumları veya maruz kaldığı olumsuz durumların birleşmesinden kaynaklanır (Young ve Lindemann, 1992).

2.3. Şemaların Kökenleri ve Oluşumu

2.3.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler

Kişinin çocukluğunda, duygusal gereksinimlerinin karşılanmamış olması erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda etkilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Bahsedilen bu duygusal gereksinimler;

1. Diğerleriyle sağlıklı ilişki kurmak
2. Bağımsız bir bireysellik oluşturmak
3. Gereksinimlerini belirtebilme gücü
4. İçten gelen motivasyon ile etkin olmak

5. Kişinin kontrolünü kendisinin sağlayabilmesi şeklinde belirtilmiştir. Bu gereksinimlerin her insan için geçerli olduğu düşünülmektedir. Çocuğun içinden gelen tutumlarıyla birlikte dışarıdan gelen etkenlerden etkilenip biçimlenmesi ve çocukluk döneminde etrafında bulunan kişiler arasındaki iletişim bu gereksinimlerin doyurulmasına değil önlenmesine neden olur. Kişinin bu duygusal gereksinimlerini doyurabilmeleri için sağlıklı çözüm yöntemlerine ulaşmalarına destek olunur (Young, Klosko ve Weishaar, 2009, s.31).

2.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Çocuklukta yaşanan rahatsız edici tecrübeler, olumsuz ebeveyn tutumları, çocukluk dönemindeki rahatsız edici çevre, akranlar arasındaki negatif iletişim erken dönem uyum bozucu şemaların temelini oluşturur. Ailenin oluşturduğu iletişim ve etkileşim, kişinin çocukluğundaki deneyimlerin tümüne, etkileşimine, iletişim şekline etki eder. Yaşamın ileriki döneminde, bireyin karşılaştığı durumlara verdiği tepkiler aslında çocuklukta bu etkileşimin yansımasıdır. Birey gelişir, değişir ve yeni şemalar geliştirir ve çok dayanıklıdır. (Young, Klosko, ve Weishaar, 2003). Young vd. (2003), şemayı destekleyen dört tane erken yaşam deneyimi belirtmiştir:

- 1) Gereksinimlerin toksik engellenişi: Erken dönemde çocuk güzel şeylerden çok az tecrübe edinir ve bu sebeple duygusal yoksunluk ya da terk edilme şemaları görülür.
- 2) Örselenme ya da kurban edilme: Birey çocukluk döneminde kötü durumlara maruz kalmıştır, kurban edilmiştir. Güvensizlik/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç, hastalıklar ve zararlara karşı dayanıksızlık gibi şemalar görülür.
- 3) İyi olan şeyden çok fazla deneyimleme: Çocuğun ailesinden veya çevresi tarafından olması gerekenden daha çok ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Çocuk rahatsız edici bir tutum veya durumla neredeyse hiç karşılaşmamıştır. Bağımlılık/yetersizlik veya haklılık/üstünlük şemaları görülür.
- 4) Seçici içselleştirme: Çocuk ebeveynleri veya etrafındaki diğer kişiler ile hislerini, tutumlarını bir bütün olarak görür ve tamamen benimser (Young, Klosko, ve Weishaar, 2003).

2.3.3. Duygusal Mizaç

Tüm çocuklar birbirinden ayrıdır. Erken dönem deneyimleriyle oluşan şemalar, duygusal mizaçla birbirini etkiler durumdadır. Çocuklar birbirine benzeyen hayat şartları deneyimlemiş olsalar bile mizaç bu olaylara her çocuğun ayrı tutum sergilemesine sebep olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Bir takım duygusal mizaç alanları:

Tablo1. Duygusal Mizaç Alanları

ÇABUK ETKİLENİR	TEPKİSİZ
DİSTİMİK	İYİMSER
KAYGILI	SAKİN
TAKINTILI	DİKKATİ ÇELDİREBİLİR
PASİF	AGRESİF
SİNİRLİ	KEYİFLİ
UTANGAÇ	SOKULGAN

(Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.4. Şema Alanları

Young vd. (2009), erken dönem uyumsuz şema alanlarını 5 şema alanı ve 18 şema alt boyutu biçimde gruplandırmıştır.

2.4.1. ALAN 1: Kopukluk ve Reddedilme

En fazla kötü duruma maruz kalmış kişiler bu şema alanındadır. Kişinin erken dönem yaşantılarında travmalar yaşamış, yaşamın ileriki dönemlerinde de çevresi, ilişkileri genellikle ya kötü sonuçlanabilecek türdedir ya da tamamen kendini olabilecek ilişkilerden geri çeker (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). En temel gereksinimlerden olan stabilite ve güvenli bir bağ kurma gereksinimlerinin karşılanmamasından ötürü bu şema görülür. Bunun yanında bu şemaya sahip bireyler, kendini güven duyduğu bir yere ait hissetmek, kabullenilmek veya hislerin karşılıklı alışverişi gibi olaylardan mahrumdur. Psikopatolojik bulgular en çok bu şema alanına sahip bireylerde görülmüştür (Yakın, 2015).

1.Terk Edilme ve İstikrarsızlık

Kişi bu şema alanında ise, çevresindekileri gereksinimleri doyuramayacak, yanında duramayacak ve güvenilemeyecek kişiler olarak görür. Etrafındakilerden bir tutarlılık görmediğinden bir dayanak, içtenlik hissedemeyeceğine de emindir. Çünkü

yaşamı boyunca bu ihtiyaçları beklediği kişilerin kaybı sıklıkla görülmüştür. Bu şemaya sahip bireylerde en çok görülen psikolojik rahatsızlık depresyondur. Ebeveynlerinin tutumları, duyguları çelişkilidir ve ihtiyaçları olabildiğince az karşılanmış ya da hiç karşılanmamıştır. Bundan ötürü değer verdiği kişilerin hayatında süreklilik sağlamayacağı düşüncesi kişide yer almıştır. Hayatı boyunca yalnız kalacağı, bırakılacağı ve asla bir süreklilik hissedemeyeceği hissi hakimdir. Duygusal gereksinimlerin doyurulabileceğine inanmaları çok güçtür (Young, Klosko ve Weishaar 2009). Bu şemaya sahip hastalar tekrar bir kayıp duygusu yaşamamak için etrafındaki değerli kişilerden ayrılamama, fazlasıyla koruyucu olma gibi davranışlar sergilerler (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s.300).

Ya da tam tersi olacak şekilde bu kayıp duygusuyla tekrar karşılaşmamak için tamamen duygusal bir bağ oluşturmaktan uzak dururlar. Şema var olduğu sürece onları terk etme ihtimali bulunan veya bir süreklilik sağlaması ihtimal dışı olan kişileri hayatlarına çekerler (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s.300).

II. Güvensizlik ve Kötüye Kullanılma

Bu şemaya sahip hastalarda insanların kendisini kandıracağı, küçük düşüreceği, kendisinden yararlanacağı düşüncesi hakimdir. Diğer insanların maksatlarının kötü olduğuna, doğruluktan uzak olduklarına inanırlar. Yapılanlara karşı sürekli kuşkuyla yaklaşır ve tedbiri elden bırakmazlar. Kimi zaman diğerlerinin çıkarları için isteyerek kendisini incitebileceğine hatta bundan keyif alacaklarına inanırlar. Yoğun biçimde bu şemaya sahip olan kişiler, diğerlerinin ona eziyet edeceğine, kötüye kullanılacağına dair aşırı kötücül düşünceler bulundurur. Bu sebeple duygusal birlikteliklerden uzak kalmaya çalışır, zarar görmemek için hislerini karşısındakilere açmaz, kimi zaman kendini korumak adına rahatsız olduğu bu davranışları içselleştirerek yalan söyleme, kandırma, kötüye kullanma gibi olumsuz tutumlar sergilerler (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s.304). Bu şemaya sahip hastalar bazen bu kötüye kullanma, suistimal etme gibi olumsuz davranışları içselleştirip çevresindekilere yansıtırlar bazen de benzer kötü davranışlara maruz bırakacak kişileri hayatlarına yerleştirirler. Kimi hastalar da bu tutumların karşısında yenik düşen kişilerin savaşmalarına destek olurlar (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s.304).

III.Duygusal Yoksunluk

Bu şemaya sahip bireyler, anlayış, sakinme ve his gibi konularda kendilerini eksik görürler (Bernstein, Arntz ve Vos, 2007).

Bu şemayı saptamak diğer şemalara kıyasla güçtür. Duygusal yoksunluğu tecrübe etmek, ömür boyu tek başına olacağı, kimse tarafından karşılanamayacak olduğu hissiyle alakalıdır (Young ve Klosko, 2011). Yoksunluğun üç temel şekli vardır; A) İlgi Yoksunluğu: Duygusal anlamda pozitif hislerin çevresinden kaynaklı olarak karşılanmaması.

B) Empati Yoksunluğu: Diğerleriyle sağlıklı iletişim kuramama, anlayış ve hislerin alışverişinin eksikliği.

C) Korunma Yoksunluğu: Diğerlerinin desteğinin hissedilmemesi, çevresindekilerden alabileceği yol göstericiliğin eksikliği (Young vd., 2009, s.37).

İlgi yoksunluğunda kişi bakımını sağlayacak, fiziki ihtiyaçlarını karşılayacak kimsenin olmadığını düşünür. Empati yoksunluğunda kişi onu anlamaya çalışan, duygularını ve düşüncelerini paylaşacak kişilerin olmadığını düşünürken, korunma yoksunluğunda kişi onu kollayan, destek olan kimsenin bulunmadığı düşüncesi içerisinde (Young vd., 2009, s.311).

IV.Kusurluluk/Utanç

Bu şemada bulunan kişi genelde kendini suçlu hissetme eğilimindedir. Kendilerini başkaları için önemsiz ve reddedilmeye layık bulurlar. Toplum önünde, kendilerini anlatmaya çalışacaklarında küçük düşeceği kaygısıyla karşılaşır. Bu hastaları en korkutan düşünce ise istenilmemesi ve kusur bulunmasıdır. Diğerleri ile mukayese edilmek bu kişilerin en çekindiği durumlardandır. Mukayese edildiğinde kusurlu gözükeceklerini düşündüklerinden dolayı büyük bir utanç duyarlar. Kendilerini kusurlu görmeye odaklanmış durumdadırlar (Young vd., 2003).

Kendi kusurluluklarına bu kadar odaklı olmalarından ötürü diğerleriyle samimi ilişkiler kurduklarında kusurlarının hemen anlaşılacağı ve kendilerinin istenmeyeceği düşüncesi vardır. Bu şemaya sahip bireyler aile içerisinde çok fazla eleştirilmiş, sevgiye değer kişiler olmadığı düşüncesi yerleştirilmiştir (Bricker ve Young, 2012).

Araştırmalara göre Borderline (sınırdaki) Kişilik Bozukluğu görülen hastalarda bu şema yoğun olarak karşımıza çıkar (Jovev ve Jackson, 2004.) Bu hastaların genel tutumları, kendisini önemsiz gösterme ve diğerlerinin de bunu yapmasına ön ayak olmayı barındırır. Başkalarının rahatsız edici davranışlarda bulunmalarına ve kırıncı söylemler ile manevi bir istismar yaşatmalarına imkan sunarlar. En duyarlı oldukları şey istenilmemek ve kusurlu görülmek olan bu hastalar ya tamamen boyun eğerek içe kapanıp, demoralize olurlar ya da tam tersi şekilde tamamen bastırarak kızgınlıklarından ötürü sert tutumlar sergileyebilirler. Sorunlarının sebeplerini çevresindekiler olarak görebilirler. Başkalarının bu davranışı yapmasından ne kadar rahatsız olsalarda, kendilerini başkalarıyla sıkça mukayese ederler. Utanç duymamak için kusurlarını saklamasının yolunu toplumdan uzakta kalmakla bulurlar (Young vd., 2009, s.316).

V.Sosyal İzolasyon

Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler çevresi tarafından soyutlandıklarını, diğer insanlardan ayrı olduğunu ve bir grubun bünyesinde var olmadığını düşünürler. Çocuklukta özellikle ebeveynlerinin ya da kendisinin toplum ile daha az ortak özelliğini deneyimlemiş ise bu şema görülür (Bricker ve Young, 2012). Bireyin çocukluk döneminde kendisini diğer insanlar ile karşılaştığında ortak noktalar bulamaması, küçük düşürüldüğünü hissetmesi, başkalarının arzularına boyun eğmek zorunda kalmış olması, kendi düşünce ve isteklerini belirtememesi bu şemanın temellerini oluşturur (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip hastaların tipik tutumlarından biri çoğunluktan dışarıda ve ayrı kalmaktır. Tek başlarına yerine getirdiği faaliyetlerde kendilerini daha iyi hissederler. Genelleme yapılacaksa "yalnız" şeklinde betimlenen kişiler bu şemaya sahiptir. Kendi kendine kurduğu küçük bir dünyası vardır ve gerçek dünyaya oldukça uzak hisseder. Kurduğu samimi birliktelikler olabildiğince minimal düzeydedir (Young vd., 2009, s.321).

2.4.2. ALAN 2 : Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bu şema alanındaki kişiler kendilerini bireyselleşmiş olarak göremediklerini düşünürler. Bu düşününçenin temelini kişiye güven duygusunu veremeyen bir ebeveyn

tutumu oluşturur (Young vd., 2003). Bu şema alanına sahip kişilerin ailesi yapısında çok fazla bir şekilde sakinme, ön vermeme, özgürlüğü kısıtlama gibi tutumlar yoğun bir şekilde hakimdir. Kişiler kendilerini bakım verenlerinden ayırılmış hissedemez (Young vd., 2009) Bu şemalar kişinin kendisini, varlığını ifade edebilme özgürlüğünü kısıtlayan bir aile dinamiğinden kaynaklıdır. Kişinin tek başına bir şeyleri yapabilme veya yerine getirebilme, varlığını göz önüne serbilme yetisi baltalanmıştır. Destek almadan bir konuda başarılı olabileceğine karşı inancı çok düşüktür.

VI.Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şemadaki kişilerin, tek başlarına hayatında herhangi bir konu üzerinde kazanım sağlayamayacağı düşüncesi vardır (Arntz ve Jacob, 2011). Kendi problemlerini desteksiz aşamayacağına, kendisinden beklenenleri karşılayamayacağına, düşüncelerini belirtmeyeceğine, doğru sonuçlara ulaşamayacağına dair keskin fikirleri olabilir (Yıldız, 2018). Gereksiz kuruntu ve fazlasıyla tutuculuk barından aile dinamiklerinden kaynaklı bir şema olduğu söylenebilir (Young vd., 2009,s.39)

Kendilerini büyümemiş ve fazlasıyla savunmasız gören bu şemaya sahip kişiler, kendilerine yetemediklerini, görevleri veya istekleri yerine getirmede kabiliyetli olmadıklarını düşünürler. Bu şema iki öge barındırır. Birincisi yetersizliktir. Bu kişiler, kendi hayatlarıyla ilgili fikirlerine dair inançları çok zayıftır. Yeniliklerden olabildiğince uzak dururlar. Daha önce karşılaşmadığı bir tecrübeyi yerine getirebilmesi için birilerinin yol göstermesi veya ne yapacaklarını söylemesi gerektiğine inanırlar. Bu bireyler anne babaları olmaz ise hayata devam edemeyeceklerini, yalnız kalabilecek güçte olmadıklarını düşünürler. Aşırı biçimde bu şemayı içselleştirmiş kişiler neredeyse ebeveynleri olmadan yemek yiyemeyecek, geçinemeyecek, en basit rutinlerini bile yapamayacaklarını hissederler.

İkinci öge bağımlılıktır. Yetersizliğin devamıdır. Bu kişiler hayatını yalnız devam ettiremeyeceğine olan inancından dolayı kendilerine bakabilecek, hep yanında olacak kişiler bulmaya çalışır ya da asla tek başına bir faaliyette bulunmaz. Kendisine yakın hissettiği kişiye bağlanır ve ona yol göstermek veya ne yapacağını söylemek gibi

görevler vermeye çalışır. Kökünde yatan fikir yetersiz olduğu ve bu sebepler her zaman birilerine yapışık halde olması gerektiğine yöneliktir (Young vd., 2009, s.324)

VII.Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

Bu şemadaki kişiler, her an olumsuz bir durum ile karşılaşabileceğine ve bunun önüne geçilemeyeceğine inanırlar. Bu kötü durumlar bir hastalık, duygusal bir kriz, doğal bir afet ya da insanlar tarafından aniden zarar görebilme gibi olaylar olabilir. Kişi tüm bu olumsuz durumlardan sadece birini yaşamayabilir. Bu durumlarla karşılaştığında önleyemeyeceğini ya da savaşamayacağını düşündüğü için fazlasıyla endişelenirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Genel olarak hep kötü bir durumla karşılaşacağına emin olan bu şema alanındaki kişilerin aile dinamiklerine baktığımızda her zaman çevrede kötü şeyler olabileceğine olan inanç biçimi karşımıza çıkar (Bricker ve Young, 2012).

VIII.İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip bireyler, özellikle ebeveynleri veya çevresindeki önemli kişilere fazlasıyla bağlı ve samimi olurlar. Bu sebepten ötürü kendi varlığını ortaya koyma veya toplumda ayrı bir birey olabilme hissine ulaşamazlar. Bu kişiler, diğerleriyle fazla bütünleştiği, benliğinin kaybolduğu düşüncesiyle karşı karşıya kalabilirler. Değer verdiği kişilere uzak olmaya tahammül edemez ve aşırı samimi olur. Bu samimiyet, kişinin bireysel olması veya toplumdaki yerini belirleyebilmesine mani olur. Diğerlerinden alaka görmek onlar için mutluluk sebebi gibidir. Başkalarının yol göstericiliği olmadan devam edemeyecekleri fikri hakimdir (Young vd., 2009).

IX.Başarısızlık

Bu şemaya sahip kişi içerisinde kendisine yoğun bir inanç eksikliği barındırır. Karşılaşacakları herhangi bir işte yetersiz ve düşük bir konumda olduğunu ayrıca zeka eksikliği barındırdığını düşünürler (Young vd., 2009). Ne kadar başarılı olsalar da bu konuda kendileri yetersiz gördüklerine kesin bir inançları vardır (Young ve Klosko, 2011). Başarısızlık şemasına sahip kişiler, herhangi bir konuda kendilerini diğerlerinden daha kabiliyetsiz bulurlar. Başarılı olması beklenen ortamlarda beceriksiz hisseder ve diğerlerine oranla başarısız olmaya devam edeceğini düşünürler. Çok fazla mukayese

yapan bir ebeveyn tutumu sergilendiğinde bu şemanın görülmesi çok olasıdır. Başarısızlık, beceriksizlik, bilgisizlik, düşük bir konumda bulunma hisleri uyandıran bu şema, kişide başarıya ulaşma umudunun oluşmasına da engel olur. Genellikle akranlarından geride olduklarına inanırlar (Young vd., 2009). Hemen hemen her konuda kendilerini kabiliyetsiz, başarısız gören bu şemaya sahip kişiler, her konuda bu başarısızlığın devam edeceklerine inandıklarından dolayı bir işi güzel sonuçlandırmak ya da başarmış olmak için çaba harcamazlar. Çocukluk döneminde ebeveynler tarafından onaylanılmamış, tebrik edilmemiş veya başarmak için bir dayanak almamış çocuklarda bu şema görülür (Bricker ve Young, 2012). Bu şema ile bağımlılık/yetersizlik şeması birbirine benzer görünse de çok ayrı olduğunu bilmek gerekir. Bağımlılık şeması daha çok günlük rutinlerini tek başına yerine getirebilme ya da getirememeye becerisi ile ilgilidir. Başarısızlık şeması ise daha çok sosyal ortamlar, mevkii, para gibi durumları içerir; bağımlılık/ yetersizlik şeması yeni kararlar alırken bunu güncel hayatında mesuliyetini nasıl alabildiğini içerir (Young vd., 2009, s.338).

2.4.3. ALAN 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanını barındıran kişilerde kendini denetleme ve limitlerini aşma gibi davranışlar görülür. Başkalarının haklarını kayda değer bulmama, diğerleriyle uyum içinde çalışabilme ve amaçlarına sadık kalabilme gibi durumlarda güçlük çekerler. Bu şema alanındaki kişiler, çevrelerince, ukala, mesuliyetsiz, egoist vb. şekilde tanımlanabilirler. Bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri, genelde gereğinden fazla özgür bırakan, sınır veya kural belirlemeyen, diğer insanların haklarının da ne kadar önemli olduğunu belirtmeyen, iş birliği aşılamayan ve sorumluluk vermeyen bir tutum sergilemişlerdir. Bu kişi yaşamın erken dönemlerinde sınırlarını bilmez ve yetişkin bir birey olduğunda da yaşamın ileriki zamanlarında ne olacağını düşünmeden zevklerinin peşinden gitmeye çalışırlar (Young vd., 2003).

X.Haklılık/Üstünlük

Bu şemadaki bireyler, herkesten daha ayrıcalıklı veya her şeyin en iyisine sahip olmaları gerektiği gibi bir inanca sahiptirler. Arzu ettikleri hemen her şeye ulaşabileceklerine, bu gücün onlarda var olduğuna dair sağlam bir güveni vardır (Young

vd., 2009). Arzu ettiklerine ulaşabilmeleri, her şeye erişebilmeleri, istedikleri gibi hareket edilmeleri uğruna, diğer insanlara kötü davranmak, kırmak veya huzursuz etmek onlar için son derece normaldir. Diğerlerinin gereksinimleri, arzuları, duyguları umurlarında değildir. Ebeveynlerinden kural görmeyen, fazla denetimsiz bırakılan kişilerde bu şema görülür (Bricker ve Young, 2012). Kendilerini herkesten farklı ve daha değerli bulan bu şemadaki kişiler, empatiden yoksun, toplumda var olması beklenen ve gereken eşitliğin önemsiz olduğunu varsayarlar. Arzu ettikleri gibi yaşar, arzu ettiği gibi hareket eder ve bunu yaparken neticeyi düşünmezler. Sınırlarını bilmez, herkes için geçerli olan kuralları yok sayar, kime ne yaptığı veya ne hissettirdiğini düşünmeden davranış sergiler. Dominant, çok fazla talep eden, anlayışsız bireylerdir (Rafaeli vd., 2013).

XI.Yetersiz Öz- Denetim/Öz-Disiplin

Bu şemaya sahip bireyler, kendi istek ve hedeflerini kazanmak için duygu ve dürtülerini sağlıklı bir biçimde kontrol altına alamaz, önleyici bir durum ile karşılaştığında tolere etmesi güçtür. Kendi denetimini düzenleyemez (Young, 1990). Bu şema kişisel istekleri elde etmek veya duygu ve dürtülerinin yoğun göstergelerini yavaşlatmak için gereken denetimi yapamaz, bu konuda önlendiğinde tolere etmekte güçlük çeker ve bundan kaçınır. Yapışma, yakınlık veya kendi ihtiyaçlarını karşılamak uğruna, sorumlulukları, hayatın gerçeklerini, çaba harcamayı reddederler. Kuralları benimseyemez, fikirleri değişkendir, haz veren şeylere odaklıdır. Duygularını ve dürtülerini denetlemekte güçlük çekerler (Young vd., 2009). Duyguların yoğun belirtilişi, rutin işleymekten uzak durmak, dikkatin odağının sürekli olarak değişmesi, sinir krizleri, ani ve taşkın kırgınlıklar, zamanlama becerisinde başarısızlık, tutarsızlık gibi tutumları vardır. Hepsinin bulunduğu ortak payda ileriye dönük uzun süreli hedefler uğruna anlık tatmin peşinde olmaktır (Young vd., 2009, s.347).

2.4.4. ALAN 4: Başkası Yönelimlilik

Bu şemayı barındıran bireyler, diğerleri tarafından tasdiklenmek için yapabilecekleri her şeyi yapma gayretini gösterirler. Diğerlerinin takdirini görmek, kendilerinin incinmesinden bile önemlidir. Bu şemayı bünyesinden barındıran kişilerin

ebeveyn tutumlarına baktığımızda kabul edilme görülür. Kişi erken dönem deneyimlerinde güzel duyguları tatmak için kendi değerli yanlarını gizlemeli, frenlemelidir. Çoğu aile içerisinde görülür ki ebeveynlerin beklentileri, duygusal gereksinimleri, sosyal onay ve mevki çocuklarının asıl ihtiyaçlarından ve duygularından önemlidir (Young vd., 2009, s.36). Bu şema alanı ait genel fikir, diğerlerinin gereksinimlerini öncelikli belirlemek gerektiğine yöneliktir (Young ve Klosko, 2011).

XII.Boyun Eğicilik

Bu şemadaki kişiler başkalarının kontrolü altındadır çünkü duygularını ifade etmelerinin de kendilerinin iradesinde olmadığını hissederler (Young vd., 2009). Şemada öfkeli çocuk modu görülür (Kellog ve Young, 2006). Bu kişiler, diğerlerinin kendilerine ne yapacaklarını söylemelerine karşı gelemez. Diğerleri tarafından yönlendirilmek zorunda kalması genelde bırakılmak veya cezalandırılma korkusundandır. İki tür boyun eğicilik vardır. Birincisi, tamamen kendi istek veya ihtiyaçlarını görmezden gelip diğerlerinin gereksinimlerini yerine getiren "ihtiyaçlar açısından boyun eğme" dir. İkincisi, diğerlerinin kısasa kısas şekilde ilerleyeceği korkusundan, kökeninde öfke olan duygularını ketlediği "duygular açısından boyun eğme"dir. Kişide kendi düşüncelerinin, hislerinin, davranışlarının bir yeri ve değeri olmadığı düşüncesi hakimdir. Şemadan kaynaklı birikmiş bir öfke oluşur ve bu sebeple denetlenemeyen sinir krizleri, bu öfkenin yarattığı bir takım bedensel belirtiler, olaylara tepkisiz kalma, zararlı madde kullanımı gibi olumsuz belirtiler görülebilir. Bu kişilerin genelde şemalarına karşı da boyun eğici savunma şekli vardır. Fazlasıyla buyurulanı yapan bir tutum sergilerler ve kandırılmak duygusuna karşı hassastırlar. Güvensiz, tedirgin ve zayıf hissederler. Bir yönetici belirler ve bu role uyacak kişiye kendisini tamamen bırakarak yaşayabilir. Yönetici olarak belirlediği bu kişiler baskın, dayanıklı bireylerdir. Bunun devamında zaten kişi boyun eğmek mecburiyetinde olur. Şema içerisinde yoğun bir korku barındırır. Eğer kişi kendi taleplerini, hislerini belirtir veya yerine getirmek isterse bunun peşinden bazı olumsuz durumların gelişmesinden korkar. Değerli bir öteki, kişiye sinirlenecek, bırakıp gidecek, kabul etmeyecek, ceza verecek ya da olumsuz değerlendirecektir. Bu kişiler, kendilerine, gereksinim ve hislerine ket vurması gerektiğini düşünmezler. Bunun bir mecburiyet olduğunu düşünürler (Young vd., 2009, s.351).

XIII. Kendini Feda

Bu şemaya sahip bireyler için önemli olan kendilerinin değil, başkalarının gereksinimleridir. Başkalarının gereksinimlerinin peşinden koşma arzusu, suçlu hissetmelerini önlemektir. Eğer kendi istekleriyle uğraşıp, dikkatini kendine verirse suçluluk duyar. Kendilerini diğerlerinden önde tuttuklarında suçluluk hissi ortaya çıkar. Birileri için kendini arka plana attığında, önceliği başkalarına tanıdığına, kendisinde bir mana bulmasına sebep olur. Ailesinin iyi olmasının kendisine bağlı olduğu gibi bir düşüncesi mevcuttur (Bricker ve Young, 2012). Başkalarının ihtiyaçlarına daha çok önem veren bu şemadaki kişiler, birinde kötü bir his uyandırmaktan tamamen uzak dururlar. Fayda sağlayacak, destekte bulunacağı kişilerle iletişindedir. Kimi zaman kendi gereksinimlerinin doyurulmadığından dolayı yoğun bir mutsuzluk hissederler (Young vd., 2003).

Kendini feda şeması boyun eğicilik şemasından farklıdır. Kendini feda şemasındaki bireyler bunu isteyerek, gönüllü şekilde yerine getirir. Çünkü diğerlerini olabilecek can sıkabilecek olaylardan uzak tutmak, suçlu ve kötü hissetmekten kaçarlar. Eksik belirlediği, değerli bulduklarıyla iletişimi devam ettirir. Dışarıdan empati becerisi yüksek bireyler gibi gözüksede aslında bu diğerlerinin duygularına şiddetli bir duyarlılık barındırmaktır. Odağı tamamen kötü duyguları önlemek ve iyileştirmek olan kişiler gerçekten bu duyguları hisseder. Diğerlerinin de aynı şeyleri yaşamasını önlemeye çalışırlar. İçerisinde diğerlerine karşı yoğun bir mesuliyet hissi barındırır. Bağımlılık ile bu ortak noktada buluşur (Young vd., 2009, s.356).

XIV. Onay Arayıcılık

Bu şemadaki bireyler için önemli olan güvenli ve doğru bir benlik oluşturmak değil, diğer kişiler tarafından tasdiklenmek, bilinmektir. Kendilerine olan saygıları diğerlerinin verdikleri onaya ve tepkilere dayanmıştır. Bundan ötürü kişinin odağı daha çok, sosyal konum, verdiği izlenim, maddiyat ve güçtür (Young vd., 2003). İki biçimde görülür. Birincisi, daha çok kabul görmek, bilinmek, görünür olmak adınadır. İkinci tür daha çok takdir, fazlasıyla beğeni içerir. İkinci biçimde onay arayıcı kişilerde narsistlik görülmektedir. Bekledikleri şey hayranlık uyandırmaktır. Hayranlığı

kazanmak için konum, maddiyat, güç gibi konuları odağında bulundurlar. İki biçim içinde amaç mutluluk duymaktır (Young vd., 2009, s.363).

2.4.5. ALAN 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanındaki kişi beklenmedik ortaya çıkan hislerini bastırır. Benimsenmiş prensiplere, başarıya, ahlaka uygun tutumlara uymaya aşırı çaba gösterir. Ebeveynlere bakıldığında, sert, ceza barındıran ve bir şeyleri yapmakta zorlayan tutumlar görülür. Bu kişilere göre iyi hissetmekten, zevkten, huzurlu olmaktan daha önemli şeyler vardır. Bunlar; başarı, sorumluluk, kusursuzluk, hükümler, hisleri gizlemek, denetleyebilmek ve yanlış yapmamak gibi durumlardır. Bakış açılarında her zaman bir negatiflik vardır. Kişi odağını kaybeder ve savunmasız olursa dengelerin tamamen değişeceğine inanır (Young vd., 2009, s.39).

XV.Olumsuzluk/Kararsızlık

Bu şemadaki kişiler hayata olumsuz yönlerden bakarlar. İşlerin kötü gideceğine dair düşünceleri vardır. Olumlu yönleri görmezden gelirler. Oluşabilecek kötü durumlar veya neticeleri aşırı abartılır ve bundan kaynaklı olarak süregelen bir kaygı, sık sık dert etme ve karar verememe gibi durumlardan muzdariptirler. Maddi ya da manevi hep zorluklarla mücadele edeceklerine dair bir düşünce hakimdir. Birileri tarafından kaldırılacağını, kayıplar yaşayacağını, yalnız kalacağını, umutlarını kaybedeceğini düşünürler. Genellikle kaygılı ve rahatsız hissetmelerinin sebebi her zaman olumsuza yönelik durumda olmalarındandır (Young vd., 2009).

XVI.Duyguları Baskılama

Bu şemadaki bireyler, diğerleri tarafından yaptıklarının ayıplanmaması, mahçup hissetmemek ve kendini denetleyebilme becerisini kaybetmemek için duygularına ya da etkileşim faaliyetlerine ket vurur.

Olumlu veya olumsuz fark etmeksizin duygularını baskılar. Kızgınlıklarını ya da olumlu ihtiyaçlarını, mutluluk ya da alaka beklemek gibi duygularını önlemeye çalışırken, incindiğini veya beklentilerini söylemekte güçlük çekerler. Onlara göre önemli olan hisler değil, mantıklı olan şeylerdir (Young vd., 2009). Kişilerin erken dönem yaşantılarına dönüldüğünde, aile içinde moral bozucu, duyguları

ve fikirleri önemsemeyen tutumlar görülür (Bricker ve Young, 2012). Young (2012)'a göre eleştirilmemek, hareketlerinin denetimini elden bırakmamak için en sık bastırıldığı alanlar:

- a) Kızgınlık
- b) Pozitif hisler, fikirler, durumlar.
- c) Kişinin gereksinimlerini belirtebilmesi
- d) Hisleri arka plana atıp, mantığı öncelik belirlemek

XVII. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Bu şemayı bünyesinde barındıran bireylerin, kendilerine ve diğerlerine karşı yoğun eleştirici tutumları bulunur. Kusursuz olmak için çabalar ve öyle görünmeye özen gösterir. Başarıları açısından tatmin olması oldukça güçtür. Ahlak, toplumsal, dini kanunlar konusunda aşırı biçimde katıdır. Koşulların esnetilemez olduğu ve zorluluk barındıran şeylerin önemi bu şemayı barındıran kişilerde yoğun bir şekilde hakimdir. Bu kadar katı ve kusursuzluk çabasının benimsenme sebebi, eleştirilmekten kaçınmak, aşırı iyi performans sergilemek istemektir. Buna son derece odaklanır ve vaktini ayırır (Young vd., 2009).

Yüksek standartları yerine getirmek;

-Kusursuzluk.

-Üst düzey, toplumun her yerinde olan sert kanunlar ve mecburiyetler.

-İyi performans konusunda obsesiflik derecesinde istek şeklinde olur (Young vd., 2009).

Bu şemadaki bireyler, mükemmelliyetçi ve hırslı şekilde tanımlanabilirler. Yüksek performansları karşılamak için gayret içerisindediler. Bu performanların benimsenmiş olması onay arayıcılık şemasından ayrılmasına sebep olur. Yüksek standart şemasını barındıran kişiler, tutumlarını diğerlerinin tepkisine göre belirlemez. Onaylanmaları gerektiğinden değil, olması gerekenin bu şekilde olduğunu düşündüğünden yaparlar (Young vd., 2009, s.382). Yüksek standart şemasına sahip kişiler ile başarısızlık şemasına sahip kişiler

karıştırılmamalıdır. Yüksek standart şemasını barındıran kişi her ne kadar içten içe kendilerini yetersiz görselerde, diğer insanlardan çok daha fazla başarılı olduklarını varsayarlar. Aksine başarısızlık şemasındaki kişiler kendilerini diğer insanlardan hep daha yetersiz hisseder. Çevresindekiler kadar yetenekli değildirler (Young vd., 2009, s.338).

XVIII.Cezalandırıcılık

Bu şema alanını barındıran kişiler, başkaları tarafından yanlış değerlendirilen davranışların sonucunda mutlaka cezalandırılmaları gerektiğine dair inançları mevcuttur. Bu inanç sadece başkalarına değil kendilerine de yöneliktir. Hatalı olarak değerlendirilen bu davranışlara karşı kızgınlık hissederler (Bricker ve Young, 2012). Aile içerisinde, birey yaşamının erken dönemlerinde bu davranış ile karşılaşmış, cezalandırılmış ise, bu tutumu benimseyip, şemayı barındırabilirler (Roediger, 2015; Arntz ve Jacob, 2011).

2.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Kişiler, çocukluk döneminden itibaren barındırdıkları şemalara karşı kendilerini savunabilmek için bir takım davranış stratejileri oluşturur. Bunun sayesinde şemaların yarattığı rahatsızlık uyandıran hisleri azaltmış veya yaşamamış olurlar (Young vd., 2009, s.62).

Tutum şemanın içerisinde değildir, savunma şeklinin içerisinde. Davranış biçimi şemaya bağlıdır. Davranışsal olan bu stratejilerin yanına kognitif ve duygusal tepkilerde eşlik eder. Şema ile savaşırken stratejileri kullansada, şemanın bir içeriği olduğu söylenemez (Young vd., 2009, s.63).

Bu baş etme stratejilerinin, şemaların bir parçası olarak görülmemesinin sebebi, şemalar ne kadar ortak olursa olsun her insanın ayrı zamanlarda, ayrı mekanlarda, ayrı şiddetlerde stratejiler geliştirmesinden kaynaklıdır. Başa çıkma stratejileri sürekliliğini her zaman aynı düzeyde tutmaz fakat şema öyle değildir. Birbirinden ayrı kişiler, ortak şemayı taşıyor olsalar bile, birbirinin tam zıttı stratejiler kullanıyor olabilir (Young vd., 2009, s.63).

Her canlı, algılanan korkutucu duruma üç şekilde reaksiyon verirler. Baş et, uzaklaş, dur. Bu üç yöntem, aşırı telafi, kaçınma ve teslim şeklindedir. Baş et aşırı telafi; uzaklaş kaçınma; dur ise teslim olmaya denk gelir (Young vd., 2009, s.64).

Bu stratejiler istemsiz olur yani bilindisidir (Young vd., 2009, s.64). Kişinin yaşamının erken dönemlerinde, bu stratejiler hayatı kolaylaştırır. Yetişkinlik dönemlerinde aynı stratejiler kişiyi zorlar, çünkü imkanlar değişmiştir, kişi artık çocuk değildir ve daha fazla şeye ulaşması gerekirken şemasını devam ettiren stratejiler kişiyi barındırdığı şemasına mahkum eder (Young vd., 2009, s.64).

2.5.1 .Şema Teslimi

Bu başa çıkma biçimi, kendisini onay kazanmak için diğerlerinden arka planda tutarak başkalarının gereksinimlerini karşılama, rahatsız edici olaylarda şema ile baş etmek yerine kabul etmesi ve bundan ötürü doğru bir seçenek olmadığını düşünmesidir. Kişi kendini güvenli hissettiğini sanarken aslında şemasına teslim olmuştur. Başkalarıyla iletişime geçtiklerinde büyümemiş bir çocuk gibidirler. Yaşamında gerçekleşen olaylarda birilerine yapışık, ezik, isteklere boyun eğen davranışlar sergilerler. Onlara göre güvende hissetmek ancak bu davranışlar sayesinde gerçekleşebilir fakat neticede huzurlu olamazlar. Teslim olma biçimini kullanan hastalar genellikle onay arayıcılık, fedakarlık ve boyun eğicilik şemalarına sahiptirler (Rafaeli vd., 2013). Yani hastalar teslim olduklarında şema ile uyum içinde bulunmuşlardır. Baş etmeye ya da uzaklaşmaya gayret etmezler. Şemaya tamamen güvenirlere. Şemanın getirdiği zorlukları ve kötü hisleri tamamen içselleştirirler. Şemayı tasdikleyen biçimde ilerler ve istemeden şemanın kazandırdığı zarar verici davranışları yineler. Yetişkinlikte, yaşamın erken dönemlerindeki tecrübelerinden oluşan şemayı yine yaşar. Şemanın varlığını hissettiren olaylar ile karşılatığında dengesiz davranışlar sergiler ve yoğun bir şekilde hisseder (Young vd., 2009, s.65).

2.5.2. Şema Kaçınması

Strateji biçimlerinden şema kaçınmasını kullanan kişiler, şemayı düşünmemeye çalışır, yok sayar. Kendisine şemasını hatırlatacak olayları önler, odağını değiştirir, aklından atmaya çalışır. Bu kaçınma davranışını sergilerken gıda tüketimini yoğun derecede yapma, gelişigüzel cinsel birlikteliklerde bulunma, zararlı madde tüketimi ve obsesif şekilde tizitlik gibi davranışlar sergilerler (Rafaeli vd., 2013).

2.5.3. Şema Aşırı Telafisi

Strateji biçimlerinden şemayı aşırı telafi eden kişiler, var olan şemasının tam tersi biçiminde davranış sergilerler. Şemayla savaşıyormuş gibi olumlu bir tutum sergilediği düşünülse de şema sağlıklı yönde ilerlemek yerine sürekliliğini sağlar. Verilen tepki tutum ile ilişkili ve diğerlerinin hislerine de değer verecek şekilde şema ile savaşıma doğrudur. Fakat cephe alır ve takıntılı olduğunda fazlasıyla anlayışsız olduğu görülür (Rafaeli vd., 2013).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI

3.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı bozukluğu, "toplumsal kaygı bozukluğu" olarak da bilinir ve aynı zamanda "sosyal fobi" olarak da karşımıza çıkar. Bu çalışmada sosyal kaygı ve sosyal fobi aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır (APA, 2013). Sosyal kaygı, bireyin herhangi birileri tarafından değerlendirilmeye alınacak olduğu sosyal ortamlarda, kişide yoğun bir korku ya da uzaklaşma eğilimi görülmesi olarak açıklanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Yapılan araştırma ve edilen bilgilerde sosyal kaygı ve sosyal anksiyete aynı anlamda kullanılır. Kaygısı bulunan kişi tedbirini almazsa bu bir sosyal kaygı bozukluğuna ya da bir fobi haline dönüşebilir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygı bozukluğu ve sosyal kaygı arasındaki farkın yalnızca derece ile alakalı olduğunu belirtmişlerdir (akt. Kalkan, 2008). 1903 yılında, Pierre Janet sosyal fobi terimini ilk ortaya atan kişidir. Fakat terimi müzik aleti çalmak, iletişim kurmak gibi çok kısıtlı bir şekilde bir kaç faaliyeti yerine getirirken izlenilmekten korkmak olarak belirtmiştir (Akt; McSorley, 2017). Marks ve Gelder (1966), sosyal kaygı bozukluğunu ilk kez ve net bir şekilde açıklar. Sosyal kaygı bozukluğunu, bireyin beceresini sergilerken, birileri tarafından izlendiğini veya değerlendirildiğini gördüğünde şiddetli bir şekilde kaygılanması şeklinde tanımlar. Birey, başkalarının negatif yönde algılayacağı bir tutumunun bulunmasından veya korktuğunu belli edecek tepkiler oluşturmasından kaygılanır. Bu gibi olaylar yaşayacağını düşündüğü olaylardan veya ortamlardan olabildiğince uzak durur ya da şiddetli bir kaygı hissederek kendini bu durumlara maruz bırakır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Sosyal kaygının oluşumu kişinin dışarıdan ne şekilde gözüktüğüne ya da ne şekilde tanımlandığına dair korkusuyla gerçekleşir. Sosyal kaygı yaşayan kişiler diğerleri tarafından reddedilecek kişiler olduğunu, olumsuz hisler uyandırdığını düşünür.

Kendilerini işe yaramaz, küçük düşürülmüş hissederler ve umutları zarar görmüştür. Bir yanlışta bulunmalarına tahammülleri yoktur ve yapılan yanlış abartırlar, utanç duyarlar. Şiddetli derecede sosyal kaygısı olan kişilerin, dışarıdan olumsuz herhangi ufak bir görüşe karşı bile hassasiyeti vardır. Çünkü bu olumsuz görüşler ile baş etmek onlar için çok zordur. Kendilerine biçtikleri değer oldukça azdır. Sosyal kaygı bozukluğu, onaylanma ihtiyacı olan kişilerde daha şiddetli hissedilir. Başkalarına değil sadece kendine yönelik olan kişiler sosyal kaygı deneyimlemez (Heckelman ve Schneier, 1995; Leary ve Kowalski, 1995).

Türkçapar'a göre ise sosyal kaygı, kişinin yerine getirdiği görevler veya eylemleri insanların eleştireceğine, performansını eksik bulacaklarına dair düşüncelere yöneldiğinden dolayı, kişinin kalabalık yerlerde utanç içinde veya rencide edilmiş hissetmekten aşırı kaygı duymasındır (Türkçapar, 1999). Toplum içinde kasılmak, utanmak gibi durumları hissetmek kişide sosyal fobi görüldüğünü göstermez. Sosyal fobi denilebilmesi için kişinin bazı zamanlarda bunu hissetmesi değil, rutinlerini yerine getiremeyecek derecede yoğun kaygı yaşaması gerekir. Sosyal kaygı bozukluğu bulunan kişi günlük yaşamına devam etmekte zorlanır (Sayar, Solmaz, Özer, Öztürk ve Acar, 2000).

Purdon, sosyal kaygı bozukluğu yaşanan kişilerin, diğerleri tarafından başarısız veya eksik görüldüğüne dair düşüncelerinin olduğunu belirtir (Purdon, 2001). Eleştirilmemek, negatif değerlendirilmemek için kaçınan bireyler, günlük yaşamlarını zorlaştırır, hayatlarından önemli derecede olumsuzlukları beraberinde getirir. Bir süre sonra kişi özgüven eksikliğinden kaynaklanarak kendini toplumdaki daha da uzaklaştırmış olur (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal, 2011). Kişi rahatsız hissettiği, kaygılandığı bu durumlar ile karşılaşınca bazı somatik semptomlar gösterir. Yüksek standartlar belirlemek ve kusursuz olma ihtiyacı bireyde bu kaygının devamına neden olur (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Tablo 2. Sosyal Kaygı Bozukluğu için DSM-5 Kriterleri

1.Sosyal ortamda yorumlanma ihtimali ile karşılaşıldığında yoğun, aşık ve orantılı olmayan korku.
2. Oluşumuna etki edebilecek uyararla karşılaşmak, bireyin negatif anlamda yorumlanacağına yönelik fikir üretmesine sebep olarak, şiddetli kaygıyı oluşturur.
3.Oluşumuna etki edebilecek uyarandan uzak durur ya da fazla kaygı ile maruz kalmış olur.
4.Semptomlar en az 6 ay görülmektedir.
<i>Not: DSM-IV-TR, bunu “sosyal fobi” şeklinde belirtir. DSM-5’te bu yoktur ancak DSM-IV-TR’de, “kişi korkusunun anlamsız olduğunu bilir.” diye belirtilmektedir. DSM-IV-TR yalnızca 18 yaşının altında bulunanlar için süre belirtir.</i>

(Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2017)

3.2.Sosyal Kaygı Nedenleri

Mizaç, çevre, öğrenme mekanizmaları ve bilişsel faktörler sosyal kaygı bozukluğunun nedenlerindedir.

3.2.1. Mizaç

Mizaç, genetik yollar ile aktarılır ve kişinin hayatı süresince değişme ihtimali oldukça düşüktür (Akishal, Hirschfeld ve Yerevanian, 1983). Mizaç, kişinin içinden gelen tutumların dış etkenlerden etkilenip, biçimlenmesidir. Sosyal kaygı bozukluğunun oluşum sebeplerinden birinin mizaç olabileceği belirtilmiştir (Sanson, Prior, Garino, Oberklaid ve Sewell, 1987). Araştırmalara göre bir mizaç özelliği olan davranışsal ketlenme ile anksiyete arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Hudson ve Rapee, 2000) . Davranışsal ketlenme, çocuğun ilk defa karşılaşılan durum veya olaylara karşı gösterdiği kaçınma eğilimidir. İçinde bulunduğu eylemleri sonlandırmak istemesine, farklı ortamlardan kaçınmasına ve uzak durmasına sebep olur (Mick ve Telch, 1998).

Bir araştırmada yaşamın erken dönemindeki davranışsal ketlenme, kişinin çocukluktan sonraki evrelerinde sosyal anksiyeteye sahip olma ihtimalini çoğaltır (Hayward, Killen, Kraemer ve Taylor, 1998).

Yapılan araştırmalara göre davranışsal ketlenme, ailenin temelinde olan kaygı durumlarını olabildiğince hissettirir. Davranışsal ketlenmenin sosyal kaygıyı oluşturacak durumdaki etkisini kabul etmekle birlikte aradaki etkileşimin ayırt edilemezliği kendini korur (Tillfors, 2004).

3.2.2. Çevresel Faktörler (Ebeveyn Stilleri, Akran İlişkileri)

Sosyal kaygı oluşumunda erken dönemlerdeki deneyimlerin etkisi belirtilmiştir ve buradan da yola çıkararak söylenebilir ki bireyin yaşamının erken dönemlerinde çevrenin sosyal kaygıya olan etkisi çok fazladır. Bireyin ocukluk dönemindeki çevresi kısıtlıdır. evresindeki kişiler, ailesi, arkadaşları, öğretmenlerinden oluşur ve bu kişilerde çocuğa, yaşamına yoğun bir biçimde etki eder (Rapee ve Spence, 2004). Erken dönemlerde çocuğun yaşıtları tarafından maruz kalınan olumsuz davranışlar, örselenme, dışlanma, reddedilme gibi durumlar sosyal kaygının nedenlerinden olmasının yanında genel olarak kaygı oluşumunun bir saptacıyıcısı olabilir (Brook ve Schmidt, 2008).

Aile dinamikleri, aile içerisindeki bireylerin birbirlerine veya çocuklarına karşı olan davranışları, kişideki özgüveni, diğer insanlar ile olan etkileşim biçimlerini, dolayısıyla sosyal varlığını belirler (Topçu, 2004)

Ebeveynin çocuğu aşırı muhafaza etmesi veya dışlaması sosyal kaygı oluşumunu fazlasıyla etkiler (Lieb, 2000).

Sosyal kaygı bozukluğu yaşan kişilerin aile içerindeki iletişimde çocuklarına karşı fazlasıyla küçük düşürme, eleştirme tutumu barındırdığı grlmştir. Ailedeki büyükler kendi başarısızlık, eksiklik, aşağılanmışlık hissini çocuklarına aksettirirler (Gabbard, 1977)

3.2.3. ğrenme Mekanizmaları

Sosyal kaygı oluşumunun en önemli nedenlerinden biri koşullanmadır (st, 1985). Sosyal kaygısı olan bireyler, utandığını hissettiği veya sosyal ortamda rahatsız edici bir

olay yaşadktan sonra koşullanarak sosyal kaygısını devam ettirir (Öst, 1985). Çalışmalarda görülmüştür ki, sosyal kaygı yaşayan kişilerin kaygılarının nasıl ilerlediğini belirtirken, negatif şekilde öğrenilen tecrübelerin etkisi de görülmüştür. Racchman korkunun sebeplerini negatif öğrenim tecrübelerine bağlamıştır. Rachman (1977)'a göre doğrudan koşullanma, model alma ve olumsuz bilgi aktarımı korkunun sürmesinin üç biçimidir.

Dolaylı koşullanma da sosyal kaygı bozukluğunu oluşturabilir (Öst ve Hughdahl, 1981). Bazı bireyler kendi başlarına gelmese bile, çevresinden duyduklarıyla, başkalarının deneyimlediklerini izledikten sonra sosyal kaygı yaşayabilirler. Bu dolaylı koşullanarak sosyal kaygının oluşumudur. Ama bu tarz örneklerde hassas ilerlenmelidir. Çünkü sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler rahatsız edici olarak gösterdikleri zamanlar için hafıza oyun oynuyor olabilir. Bunun yanında sebep olarak değil sadece problemin semptomlarından da olabilir (Ollendick ve Hirshfeld Becker, 2002). Sosyal kaygı bozukluğu oluşumunda olumsuz öğrenme tecrübelerinin etkisi kabul edilse de ne şekilde ilerlemeye devam ettiğini belirtmekte yetersizdir. Sonuç olarak, çocukluk zamanlarında rahatsız edici bir olaya maruz kalmadığını, yeniliklere kapalı olmayan ve farklı yerlerde büyüdüğünü söyleyen sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler vardır (Antony ve Rowa, 2008).

Genel olarak türlü yaklaşımlara bakıldığında aile etkileşimi ve ebeveyn davranışları sosyal kaygı bozukluğu oluşumunda etkilidir. Sosyal kaygının, kişinin biliş olarak olumsuz duygular hissetmesi, negatif, olmayan düşünceler barındırması gibi konularda etkili olmasının yanında çocukluk dönemindeki tecrübeler, ailedeki büyüklerin tutumları, sosyal kaygının beraberinde getirdiği tepkilere, uzaklaşmalara, kaygılara etki eder (Antony ve Rowa, 2008; Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997; Turner, Beidel ve Jacob, 1994). Ve ek olarak öğrenme yaklaşımlarından model alma ve olumsuz bilgi aktarımı, ebeveyn davranışlarının ne derece etkili olduğunu tekrar gösterir (Antony ve Rowa, 2008; Rapee ve Heimberg, 1997; Turner, Beidel ve Jacob, 1994).

3.2.4. Bilişsel Faktörler

Sosyal kaygı bozukluğu alınan sosyal uyarıya taraflı ve mantıksız düşünceler ile kişide var olan sosyal kaygıyı nüksettiren ve devamını getiren, fikirler, davranışlar ile

birlikte etkileşim içerisinde (Rapee ve Spence, 2004). Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler diğerlerinin gözünde değerli, iyi, başarılı görünmek için fazla gayret gösterirler ama bunu başarabileceklerine olan inançları düşüktür. Bu inançsızlığın sebebi, kendilerine karşı negatif ve bir geçerliliği olmayan düşüncelerden kaynaklıdır. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler, yaşamın erken dönemlerinden getirdiği, aile içerisindeki kişilerin tutumlarından fazlasıyla etkilenecek, sosyal ortamlara, etrafına karşı işlevsel olmayan düşünceler, olumsuz fikirler oluşturur. Bireyde kendisi ve çevresiyle alakalı negatif düşüncelerinin olmasının yanında, toplumda ne yapması, nasıl davranması gerektiğine dair sert kanunlar geliştirir. Sosyal kaygı yaşayan kişide "Eğer kaygılı olduğumun izlenimini verirsem, diğerleri benim yetersiz olduğumu düşünür, kaygılanmamalıyım, mutlaka merak uyandırıcı bir fikrim olması gerekir" gibi düşünceler görülür (Clark ve Wells, 1995). Birey toplumdaki olaylardan edindiklerini saptırarak, kendilerini ve toplumda yerine getirdiği davranışları özellikle negatif olacak şekilde anımsar ve yine kendileri hakkında negatif düşünceler oluşturur. Ve bu düşünceleri ileriye dönük olarak da yapabilecekleri eylemler veya tutumlar için negatif hipotezlerde kullanır (akt., Clark ve McManus, 2002).

Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişi, başkaları tarafından negatif düşünceler uyandıracağına dair fikirlere sahip olduğundan dolayı, odağı sürekli olarak negatif olaylara kayar ve fazlasıyla bir kaygı yaşar. Burada kişinin kaygısının temelinde diğerleri tarafından nasıl anlaşıldığı, nasıl yorumlandığına verdiği önemden doğar (Topçu, 2004)

Sosyal kaygıya bilişsel açıdan yaklaştığımızda saptırılmış fikirleri (küçük düşeceği, rezil olacağı, insanların kendisinden uzaklaşmak isteyeceği gibi) nedeni ile topluma karıştığında veya girişimde bulunduğu yoğun bir kaygı yaşarlar (Devrimci Özgüven ve Sungur, 1998).

Sosyal kaygı bozukluğuna bilişsel açıdan bakan Beck, bireyin diğerleri tarafından daha fazla göz önünde hissetmesi ya da başkaları için önemsiz bulunmasına yönelik fazla kaygı hissetmesiyle alakalı olduğunu belirtir. Sosyal kaygının merkezindeki korku, kişinin ilgi odağı olması, yetersizliğini hissettirmesi ve bu sebeple başkalarına negatif hisler uyandırmasıdır (Beck ve Emery, 2006).

Anksiyeteyi fazlasıyla hissetmesine sebep olan durum, diğerlerinde negatif düşünceler barındırdığına inandığından, özellikle odağını bu negatifiklere yönlendirmesinden kaynaklıdır (Dilbaz, 2000).

3.3. Epidemiyoloji

Sosyal kaygının epidemiyolojik değerlerine bakıldığında ortaya çıkan neticeler değişiklik gösterir. Bu değişikliklerin sebebi alan üzerinde çalışan kişilerin sosyal kaygı çerçevesinde hangi belirtileri esas alacakları kesin olarak belirlenmediğinden kaynaklıdır. Kültürel değişiklikler, çalışmalardaki yöntem farklılıkları, ölçümlerin yapılarındaki değişikliklerden kaynaklı da sosyal anksiyete yaygınlığı farklılık gösterir (Kessler ve Zhao,1994; Maggie vd. 1996; Schneier vd. 1992; Devrimci Özgüven ve Sungur,1998).

Türkiye de yapılmış olan bir çalışmaya göre, sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığı %9.8-22, diğer bir araştırmaya göre ise %22 şeklinde ortaya konmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011).

2013 yılında DSM-5 de sosyal kaygı bozukluğunun sıklığı incelendiğinde, ABD' de senelik sıklık %7, Avrupa da %2.3 belirlenmiştir. Yaş aralığı ilerledikçe sıklık daha düşük (%2-5) olduğu bulunmuştur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Sosyal kaygı bozukluğunun hayat süresince sıklığını %9.8 bulan İzgit ve arkadaşları aynı araştırmada da kadınlarda daha sık rastlandığını belirtmişlerdir (İzgiç,2004). Sosyal kaygı bozukluğuna cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde sıklık kadınlarda %1.3- 17.2 erkeklerde %0.4-10.0 şeklinde veriler bulunmuştur (Çakın Memik vd. 2011). Kimi araştırmalarda kadınlarda çok fazla olduğu belirtilmesinin yanında erkeklerin tedavi sürecine daha çok katıldığı görülmüştür. Klinik ortamlarda yapılan incelemelerde erkeklerin daha fazla sosyal kaygı bozukluğu yaşadığı ortaya konmuştur (Weinstock,1999). Bunu destekleyecek şekilde klinik ortamlarda sosyal kaygı bozukluğunun cinsiyetler arasında bir farklılık görülmediğini ya da erkeklerde kadınlardan daha çok görüldüğünü ortaya koyan başka çalışma da mevcuttur (Rapee, 1995).

Ortaya konan araştırmalara göre kişinin sosye ekonomik boyutunun daha aşağı seviyelerde oluşu, daha önce evlilik yaşamamış oluşu, rahatsızlığın başlarında çevre

yardımının az oluşu veya hiç olmayışı, düşük statülü konum gibi hususlar sosyal kaygı bozukluğu için oluşum sebeplerinden görülebilmektedir (Wirtchen ve Fehm, 2001). Kimi araştırmalara göre sosyal kaygı bozukluğu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Baltacı, 2010; Erkan, 2002; Teachmann ve Allen, 2007; Ümmet, 2007). Değişiklik gösteren durumlardan yola çıkarak, sosyal kaygı bozukluğunun cinsiyetler arasında hangisinde daha çok sosyal kaygı bozukluğuna rastlandığı ile ilgili yapılan çalışmaların dengesiz olduğu belirtilebilir. Kimi araştırmalar kadınlarda sosyal kaygı bozukluğunun fazla bulunduğunu (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007; Jose vd, 2012; La Greca ve Harrison, 2005); kimi araştırmalar da erkeklerde sosyal kaygı bozukluğunun kadınlardan fazla bulunduğunu gösterir (Dilbaz ve Güz, 2002; Kalkan, 2008; Mazalin ve Moore, 2004).

Erkekleri tedavi sürecine girme isteğinin yükselmesi ve bunun sebepleri, toplumun dayattığı istekler ve cinsiyetin getirdiği bir takım görevler olduğu belirtilmiştir (American Psikiyatri birliği, 2013).

3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Erken dönem uyum bozucu şemaların kaygı üzerinde olan etkisi ortaya konulmuştur (Kırkıkoğlu ve Koç, 2019). Kırkıkoğlu ve Koç (2019), bireylerin birbirleriyle olan etkileşim biçimlerinin ve erken dönem uyumsuz şemaları oluşturabilecek etkenlerin, sosyal kaygı veya depresyon üzerindeki asıl sebebin erken dönem uyumsuz şema olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma erken dönem uyumsuz şemanın sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakmakla beraber, cinsiyetler arasındaki değişikliği de belirtmeyi hedeflemiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyde var olan sosyal anksiyeteye dair negatif fikir ve duygular ile ilişkilidir (Calvete, Orue ve Hankin, 2013). Kişinin yaşamının erken zamanlarındaki olaylar, deneyimler ve aile içerisindeki anne baba tutumu, aradaki etkileşim sosyal anksiyetenin oluşumunu önemli derecede etkiler. Fazla otoriter, bağ kurmaya çalışmayan, dikkatsiz, kınayan, küçük düşüren, kabul etmeyen, fazla korumacı, çocuğun bağımsızlığını engelleyen anne baba davranışlarının sosyal kaygının oluşmasında çok etkili olduğu belirtilmektedir (akt. Brook ve Schmidt, 2008).

Çocuğun negatif ya da pozitif hislerini, fikirlerini belirtemediği şekilde yetiştirildiği ailede tutumlarından kaynaklı olarak, kendisine ve çevresine olan düşüncelerini barındıran şemaları etkilenir ve bu sebeple de sağlıklı bir şekilde hislerini kontrol etmekte zorlanır. Bu zorlanmalardan ötürü, yaşamın ileriki dönemlerinde karşılaşılabileceği kaygı ile savaşamamaya sebep olur ve anksiyete bozuklarının alt yapısı oluşturulmuş olur (Suveg vd., 2010).

Sosyal kaygı bozukluğu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında, şema modelinin daha yeni bir model olmasından ve kişilik bozukluklarına daha çok yönelmesinden kaynaklı olarak çok fazla çalışmaya ulaşılamamaktadır. Aradaki ilişkinin değerlendirildiği bir araştırmada terk edilme ve duyguları bastırma şemasının, sosyal kaygı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004).

Şema alanlarından olan başkaları yönelimlilik, sosyal anksiyetenin oluşumunda ve devam etmesinde etkilidir. Erken dönem uyum bozucu şema puanı başka anksiyete bozuklukları arasında değerlendirildiğinde en fazla olanı sosyal anksiyetedir (Pinto vd., 2006).

Başta kopukluk ve reddedilme olacak şekilde, başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik şemaları sosyal anksiyete üzerinde belirleyici durumdadır (Shojaati, Kalantari ve Mulavi, 2021).

Sosyal kaygının belirleyicilerinden olan, başkaları tarafından negatif düşünceler barındırmaktan kaçınma, toplumdan uzaklaşma gibi durumlar, güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon, haklılık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar ve utanç gibi şemalarda bulunmaktadır (Pinto vd., 2006).

3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şema ile Sosyal Kaygı İlişkisi İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin arasındaki ilişkiye bakılan bir incelemede, sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler ile başka kaygı problemi yaşayan kişiler veya bir psikolojik hastalığı bulunmayan kişiler arasındaki şemaların gösterdiği değişiklik araştırılmıştır (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006).

İncelemenin neticesinde, erken dönem uyum bozucu şema ölçeklerinden, sosyal kaygısı olan kişilerin, diğer kaygı ya da psikolojik problem yaşayan bireylerden daha yüksek seviyede puana ulaştıklarını bulmuşlardır.

"Duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, terk edilme ve istikrarsızlık, kusurluluk/utanç, kopukluk ve reddedilme" şemaları sosyal kaygısı bulunan ve bulunmayan kişileri birbirinden ayırmıştır. Bu durum, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin, sabitliğini koruyan, önleyici ve güven barındıracak gereksinimlerinin, diğer kaygı problemlerini yaşayan bireylere göre, dengeli biçimde sağlanmadığını ortaya koyar. Regresyon analizinde, "kusurluluk/utanç, duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik" şemaları kişinin kendisinin diğerleri tarafından negatif hisler uyandırma konusunda kaygılanması için olan puanlarını önceden kestirmesinde etkili olan şemalardır. Bu araştırmanın sonucunda, sosyal kaygı bozukluğu ile şemaların bulundurulduğunu gösteren hususlar arasında bir uygunluk bulunmuştur (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006). Calvete ve Orue (2008), erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele aldığında, yedi yüz öğrenci ile çalışmıştır. "Terk edilme, başarısızlık ve duyguları baskılama" şemalarının sosyal kaygı bozukluğunda özellikle dikkat çekmiştir. Araştırmada, "kendini feda" şeması, kişinin kendisinin mutsuz hissettiğinde ve bunu belirteceği durumda; "kusurluluk/utanç" şeması ise diğer cinsteki birey ile etkileşime gireceği zaman harekete geçtiğini ortaya konmuştur. Yirmi altı sosyal kaygı barındıran birey, kaygısı bulunmayan bireylere göre "terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, duyguları baskılama ve yetersiz öz denetim/öz disiplin" şemalarından daha fazla puan almıştır. Bunun yanında, kadınların sosyal kaygı da puanları daha fazla iken, şema ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide cinsiyetler içerisinde bir değişikliğe denk gelinmediğini belirtmişlerdir.

Bintaş, erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı aradındaki ilişkiyi ele aldığında, "kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik" sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişilerde görülmüştür (Bintaş-Zörer, 2015).

Calvete, Orue, ve Halkin tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, "başkaları yönelimlilik" şema alanının bilhassa kişide sosyal kaygı bulunmasında ve devam etmesinde etkili olduğu ortaya konulmuştur (Calvete vd., 2013). Pinto-Gouveia vd. (2006), incelemesinde, sosyal kaygısı olan ve başka kaygı bozukluğu olan kişilerin yanında bir de kontrol grubu beraber "Young Şema Ölçeği" ile ele alınmıştır. Sosyal kaygı seviyesi fazla olan bireylerin "kopukluk ve reddedilme ve bağımlılık" şemalarını barından ölçeklerden yüksek puan aldığı belirtilmiştir. "Haklılık/üstünlük" şeması ile sosyal kaygı arasında pozitif olmayacak şekilde bir ilişki bulunmuştur.

Bintaş-Zörer (2015), sosyal anksiyeteyi, bağlanma kuramı üzerinden incelediği araştırmasında, "zedelenmiş özerklik ve performans, kopukluk ve reddedilme, yüksek standartlar ve başkaları yönelimlilik" şemalarından fazla skorları bulunan kişilerin sosyal kaygı seviyelerinin de fazla bulunduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakan Eldoğan (2012), "kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar" şemalarından fazla skorları bulunan kişilerin sosyal kaygı seviyelerinin de fazla bulunduğunu belirtmiştir (Eldoğan,2012). Pinto-Gouveia vd. (2006), çalışmalarında sosyal kaygı yaşayan bireylerin "kopukluk ve reddedilme" alanında yüksek puan aldıklarını belirtmesinin yanında, başka kaygı bozuklukları barındıran kişilerden yine "başarısızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik ve kötüye kullanılma, bağımlılık, sosyal izolasyon, boyun eğicilik" şema alanlarından da yüksek puan aldıklarını ortaya koymuşlardır. Ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi şemalar çerçevesinde inceleyen bir çalışma da, sosyal kaygı yaşayan bireylerin "kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik" şema alanlarından fazla skor aldıklarını belirtmişlerdir (Seyitoğlu, 2018). Türkiye ve Belçika' da bulunan üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ve kaygılarının ne seviyede olduğunu karşılaştırmayı amaçlayan bir çalışma da, Türkiye'de ki öğrencilerin "iç içe geçme ve gelişmemiş benlik, bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma" şema alanlarının sosyal kaygı ile etkileşim içinde olduğunu, bunun da sosyal

kaygıya kılavuzluk edebileceğini ortaya koymuşlardır. Belçika'da ki öğrencilerin ise " duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik" şemalarının sosyal kaygı ile etkileşim içinde olduğunu; " güvensizlik ve kötüye kullanılma ve onay arayıcılık" şemalarının sosyal anksiyeteyi beraberinde getirebilecek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rada, 2018).

Avustralya' da yapılan bir çalışmadan sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişilerin en çok "kopukluk ve reddedilme" şema alanından fazla skor aldığı belirtilmiştir (Mairret, Boag ve Warburton ,2014).

Bağlanma şekilleri ile erken dönem uyum bozucu şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinin ne seviyede olduğunu üniversite öğrencileri üzerinde inceleyen bir çalışma da, incelemenin neticesinde "başarısızlık" şema alanının sosyal kaygı üzerinde en çok etkisi olan şema alanı olduğu ortaya konulmuştur. Beraberinde ise "bağımlılık, onay arayıcılık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, duyguları baskılama ve haklılık/üstünlük" şema alanlarının da sosyal kaygıyı etkiler nitelikte olduğu belirtilmiştir (Ceylan , 2011). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygının etkileşimini araştıran çalışmalarda, sosyal kaygı bozukluğunun ve semptomlarının "kopukluk ve reddedilme ve başkası yönelimlilik" şema alanlarıyla aralarında tutarlı bir etkileşim olduğu saptanmıştır (Gouvenia, Castilho, Galhardo, 2006; Calvete, Orue ve Hankin, 2013; Mariet, Boag, Warburton, 2014).

Sosyal kaygı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye bakan başka bir çalışma da ise, sosyal kaygının "boyun eğicilik, karamsarlık/kötümserlik, duyguların bastırılması, terk edilme/istikrarsızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, fedakarlık" şemalarıyla olumlu bir ilişki bulunurken, "haklılık/üstünlük" şeması ile olumsuz, anlamı olmayan bir ilişki bulunmuştur (Diez, Zumalde ve Sola, 2012).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılacak olan yöntem ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırma modeline, çalışmanın katılımcılarına, veri toplama araçlarına, verilerin analizine ilişkin bilgiler bu bölümün içeriğini oluşturmaktadır.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar ile genç yetişkin bireylerde görülen sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi, şema alanlarının hangilerinin sosyal kaygıyı belirleyici nitelikte olduğunu ve hangi cinsiyet grubunda erken dönem uyumsuz şemalardan kaynaklı sosyal kaygı görülebileceğini incelemektedir. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

4.2. Araştırmanın Katılımcıları

Çalışma elektronik ortamda online olarak google formda hazırlanmış, anketler iletilmiş ve yine internet üzerinden anket toplama şeklinde ilerlenilmiştir. Hedeflenen katılımcılara onam formu sunulmuştur. Araştırma, katılımcıların kişisel haklarının ve gizlilik esaslarının dışına çıkılmadan ilerletilmiştir. Çalışmanın katılımcılarının yaş ortalaması 24.14 standart sapması 2.6 olarak tespit edilmiştir (max=29- min=18). Katılımcıların yüzde 52' si kadın (172), yüzde 48' si (157) erkektir. Çalışmanın katılımcılarına ilişkin detaylı bilgiler tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcılara İlişkin bilgiler

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	172	52.280
Erkek	157	47.720
Çalıştığınız Kurum		
Kamu Kuruluşu	20	6.079
Serbest Çalışıyorum	39	11.854
Çalışmıyorum	133	40.426
Özel Sektör	137	41.641
Medeni Durum		
Bekar	296	89.970
Evli	33	10.030
Eğitim Durumu		

Lise	30	9.119
Yüksek Lisans-Doktora	48	14.590
Üniversite	250	75.988
İlkokul	1	0.304
Aylık gelir durumu		
2825 TL'den az	111	33.739
2826 TL- 4000 TL	41	12.462
6001 TL ve üzere	85	25.836
4001 TL- 6000TL	92	27.964
Total	329	100

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır.

4.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş bu form, kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, medeni hal gibi demografik niteliklerini değerlendirmek için uygulanmıştır.

4.3.2. Young Şema Ölçeği

Erken dönem uyumsuz şemayı ölçmeyi hedefleyen Young Şema Ölçeği 1994 yılında Young ve Brown tarafından bulunmuştur. 5 şema alanı ve 18 adet alt boyutu vardır. Young şema ölçeği ilk geliştirildiğinde 205 maddesi ve 16 şema alanı bulunmaktaydı. 1994 yılında Young ölçeği daha kısa bir form haline getirmiştir ve 90 maddesi bulunmaktadır. 6'lı Likert ölçek üzerinden en düşük puan olan 1.) Benim için tamamıyla yanlış - en yüksek puan olan 6.) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor şeklinde derecelenmektedir. Alt ölçeklerden elde edilen skorlar 5 ile 30 arasında farklılık gösterebilmektedir. Ülkemizde güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Young Şema Ölçeğinin güvenilirlik analizi için yapılan iç tutarlılık analizinde katsayısı hesaplanmıştır. Kopukluk ve reddedilme Cronbach Alpha ,92; Zedelenmiş özerklik ve performans Cronbach Alpha,88; Zedelenmiş sınırlar Cronbach Alpha ,68; Başkası Yönelimlilik Cronbach Alpha ,82; Aşırı Uyarılma ve Baskılanma Cronbach's Alpha ,88 sonuçlarına ulaşılmıştır.

4.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçek sosyal kaygı yaşayan kişilerin beceri sergileyecek durumlarda kaçınma tepkilerini belirleyebilmek için geliştirilmiştir. 24 madde içeren bir ölçektir. 13'ü eperformans, 11'i sosyal iletişim ile ilgilidir. 4'lü likert tipinde doldurulan ölçeğin kaygı ve kaçınma alt boyutları bulunmaktadır ve 24 maddesi kaygıyı belirlerken 24 maddesi ise kaçınmayı belirler. Sorular her bir madde için ne derecede kaygı veya kaçınma hissettirdiğine yöneliktir. Kişilerin her maddeden aldığı skorlar toplanır ve ayrı olarak alt ölçek skorları bulunur. Kaygı ile ilgili sorulardan en düşük olan puan 1 (Yok ya da çok hafif) en yüksek puan olan 4 (şiddetli) şeklinde puan alınır. Kaçınma ile ilgili sorulardan ise en düşük olacak şekilde 1 (Kaçınma yok ya da çok ender) en yüksek ise 4 (Her zaman kaçınıyorum) aralığında olur. Türkiye de geçerlik ve güvenirlik araştırmaları Dilbaz ve Güz (2003) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlaması ise Soykan vd. (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alpha, 94 sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada sadece kaygı alt boyutu göz önüne alınıp değerlendirilmiştir.

4.4. Verilerin Analizi

İlk olarak, ana analizlerden önce Cronbach α ile iç tutarlılık güvenirliği ölçülmüştür. Uç değerler için analizler yapılmış ve veri setinden uç değer olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normalliği test edilmiş ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın ana analizlerinde değişkenler arasındaki korelasyonları değerlendirmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Ardından, sosyal kaygının yordayıcılarını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t testi kullanıldı. Tüm istatistiksel analizlerde IBM SPSS sürümü 26 kullanılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular belirtilmiştir. Bu bağlamda sosyal kaygının kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanları ile bulunan ilişkileri incelenmiş ve elde edilen bulgular belirtilmiştir.

5.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Katılımcılarda görülen sosyal kaygı, kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanmaya ilişkin betimsel dağılımlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Sosyal kaygı	Kopukluk ve reddedilme	Zedelenmiş özerklik ve performans	Zedelenmiş sınırlar	Başkası Yönelimlilik	Aşırı Uyarılma ve Baskılanma
Medyan	13.000	46.000	49.000	36.000	34.000	65.000
Ortalama	17.550	50.681	52.526	35.043	33.544	65.316
Ss	14.670	20.123	17.856	10.104	9.739	19.043
Çarpıklık	0.946	0.881	0.995	-0.229	-0.069	0.297
Çarpıklık Std. H.	0.134	0.134	0.134	0.134	0.134	0.134
Basıklık	0.318	0.232	1.128	-0.436	0.052	-0.138
Çarpıklık Std. H.	0.268	0.268	0.268	0.268	0.268	0.268
En düşük	0.000	24.000	24.000	10.000	10.000	23.000
En yüksek	68.000	118.000	121.000	57.000	59.000	124.000
25 lik dilim	7.000	34.000	41.000	28.000	28.000	51.000
50 lik dilim	13.000	46.000	49.000	36.000	34.000	65.000
75 lik dilim	26.000	64.000	63.000	42.000	40.000	77.000

Araştırmada amaçları test için t testi, ANOVA, ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada normallik şartı aranmıştır. Araştırma değişkenleri olan sosyal kaygı ile kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma için Q-Q

dağılımları, çarpıklık-basıklık ve histogramlar incelenmiştir. Tablo 4'ten gösterildiği gibi çarpıklık ve basıklık değerleri +2,-2 aralığında olup veriler normaldir (Bryne, 2010; George & Mallery, 2010; Hair vd.2010)

Katılımcılarda görülen sosyal kaygı kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma arasındaki korelasyonlar Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Sosyal kaygı	—					
2. Kopukluk ve reddedilme	0.317 ***	—				
3. Zedelenmiş özerklik ve performans	0.404 ***	0.797 ***	—			
4. Zedelenmiş sınırlar	0.070	0.408 ***	0.350 ***	—		
5. Başkası Yönelimlilik	0.239 ***	0.476 ***	0.546 ***	0.483 ***	—	
6. Aşırı Uyarılma ve Baskılanma	0.315 ***	0.741 ***	0.700 ***	0.554 ***	0.629 ***	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde sosyal kaygı ile kopukluk ve reddedilme arasında pozitif (r =.32, p <.001), zedelenmiş özerklik ve performans arasında pozitif (r =.40, p <.001), başkası yönelimlilik arasında pozitif (r =.24, p <.001), aşırı uyarılma ve baskılanma arasında pozitif (r =.32, p <.001) yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sosyal kaygı ile zedelenmiş sınırlar şeması arasında ilişki tespit edilmemiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu incelendiğinde bu problemin olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların sosyal kaygı kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma puanları cinsiyete göre değişimine ilişkin bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma puanları cinsiyete göre değişimi incelenmiştir. T testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Varyanslar eşittir.

Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Kaygı Kopukluk Ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik Ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkası Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma Ve Baskılanma Puanları Cinsiyete Göre Değişim T Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	t	Sd	p	d
Sosyal kaygı	Kadın	172	19.128	14.443	1.101	2.052	327	0.041	0.226
	Erkek	157	15.822	14.767	1.179				
Kopukluk ve reddedilme	Kadın	172	46.140	16.877	1.287	-4.40	327	1,45	-0.486
	Erkek	157	55.656	22.170	1.769				
Zedelenmiş özerklik ve performans	Kadın	172	50.535	15.660	1.194	-2.12	327	0.034	-0.235
	Erkek	157	54.707	19.810	1.581				
Zedelenmiş sınırlar	Kadın	172	33.686	9.926	0.757	-2.57	327	0.011	-0.284
	Erkek	157	36.529	10.119	0.808				
Başkası Yönelimlilik	Kadın	172	32.878	9.641	0.735	-1.30	327	0.195	-0.143
	Erkek	157	34.274	9.823	0.784				
Aşırı Uyarılma ve Baskılanma	Kadın	172	60.622	17.547	1.338	-4.83	327	2,04	-0.534
	Erkek	157	70.459	19.342	1.544				

Tablo 6'da görüleceği üzere cinsiyete göre katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür $t(327) = 2.052$, $p = .041$, $d = .23$. Buna göre kadınların sosyal kaygıları erkeklerden daha yüksektir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şemasında da cinsiyete göre katılımcılarda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür $t(327) = -2.12$, $p = .034$, $d = -.24$. Buna göre erkeklerin zedelenmiş özerklik ve performans şeması puanların kadınlardan daha yüksektir.

Son olarak zedelenmiş sınırlar şemasında da cinsiyete göre katılımcılarda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür $t(327) = -2.57, p = .011, d = -.28$. Buna göre erkeklerin zedelenmiş sınırlar şeması puanları kadınlardan daha yüksektir.

Kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve baskılanma şemalarında cinsiyete göre bir farklılık bulunmamaktadır.

Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin onların şema alt boyutları olan kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma düzeyleri tarafından anlamlı seviyede etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bu hedef doğrultusunda çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizi yapılmadan önce regresyon varsayımlar incelenmiş ve Tolerans katsayılarının .55 ile .81 arasında olduğu, VIF katsayılarının 1.55 ile 2,98 arasında olduğu ve Durbin-Watsonun değerinin kabul edilebilir aralık olan 1-3 arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri yordayıcıları için regresyon analizi sonuçları tablo 7. sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların sosyal kaygılarının yordayıcılarına ilişkin regresyon analiz sonuçları

Yordayıcılar	B	Std. Hata	Beta (β)	t	P	95,0% C I	
						Alt limit	Üst limit
(Constant)	1,289	3,192		0,404	0,687	-4,991	7,57
Kopukluk ve reddedilme	-0,03	0,068	-0,042	-0,449	0,654	-0,164	0,103
Zedelenmiş özerklik ve performans	0,3	0,074	0,365	4,078	001	0,155	0,445
Zedelenmiş sınırlar	-0,201	0,091	-0,139	-2,22	0,027	-0,38	-0,023
Başkası Yönelimlilik	0,053	0,103	0,035	0,515	0,607	-0,15	0,256
Aşırı Uyarılma ve Baskılanma	0,112	0,07	0,145	1,61	0,108	-0,025	0,249

Katılımcıların sosyal kaygılarının yordayıcıları için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizininin anlamlı olduğu tespit edilmiştir $F= (5, 323)= 14,087, p<.001, R^2=.18$).

Buna göre zedelenmiş özerklik ve performans şeması sosyal kaygıyı pozitif yönde yordamaktadır ($\beta= .37, p<.001$). Zedelenmiş özerklik ve performans şemasındaki artış sosyal kaygıyı da artırmaktadır.

Diğer yandan zedelenmiş sınırlar şeması ise sosyal kaygıyı negatif yönde yordamaktadır ($\beta=- .14, p<.05$). Buna göre zedelenmiş sınırlar şemasındaki artış sosyal kaygıyı düşürmektedir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şeması ve zedelenmiş sınırlar şeması sosyal kaygının yüzde 17 ' isini açıklamaktadır.

Diğer şemalar olan kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve baskılanma sosyal kaygıyı yordamamaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemaların arasındaki ilişki incelenmiştir. Genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanlarının sosyal kaygıda yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya sadece 18-29 yaş aralığında bulunan bireyler katılım sağlamıştır. Katılımcılar, 172'si kadın, 157'si erkek olacak şekilde 329 kişiden oluşmaktadır. Veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmış ve değerlendirilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezleri, literatürü ve alanda yapılmış diğer araştırmaların ışığında tartışılmıştır.

6.1) Genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın elde edilen ve belirtilen bulgularına göre değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalarından kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarından bazılarını barındıran kişiler belli düzeyde sosyal kaygı yaşamaktadır. Elde edilen veriler erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı oluşumu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Şema alanları arasından kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şemaları sosyal kaygı ile pozitif ilişkiye sahipken; zedelenmiş sınırlar şema alanı ile negatif ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile tutarlı olacak şekilde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin anlamlı

bulunduğu çalışma mevcuttur. Kapçı ve Hamamcı (2010), erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerinde yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

Young (1990), erken dönem uyumsuz şemaların hemen hemen her psikolojik rahatsızlığın nedeni olabileceğini ortaya koymuştur. Bunun yanında "kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon" şemaları sosyal kaygının temelinde bulunmaktadır (Young vd., 2003).

Kopukluk ve reddedilme şema alanının alt boyutlu olan terk edilme ve istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon şemaları bulunmaktadır. Bu şemaların yapıları gereği kişide, birileri tarafından yine terk edileceğine, kayıplar yaşayacağına, diğerleri tarafından eziyete uğrayacağına, duygularının yok sayılacağına, değerli bulunmayacağına, küçük duruma düşürülecek hale geleceğine dair olumsuz duyguları olduğundan dolayı sosyal kaygı yaşamaya yatkınlığı bulunabilmektedir. Bu tarz uyumsuz düşüncelere sahip olan birey sosyalleşmekten, toplumdaki olabildiğince uzak durmaya çalışıyor olabilir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının içerisindeki alt boyutları, kişide kendisini başkaları olmadan hareket edememek, becerilerin her zaman eksik bulunması, her zaman olumsuz, zarar verebilecek şeylerin gerçekleşecek olması, iyi performansla ulaşılamayacağına emin olmak gibi olumsuz düşüncelere sebep olur. Bu şema alanını barındıran birey, sadece kendisine çok yakın olan kişiler ile iletişime geçer ve her zaman sadece emin olduğu yerlerde ve emin olduğu durumlarda bulunur. Yeni ortamlarda bulunmak, yeni insanlar ile etkileşim içinde olmak, diğerlerinden bağımsız hareket etmek bu şemayı barındıran kişiler için oldukça güç olduğundan kişiyi sosyal kaygı oluşumuna itebilmektedir.

Aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanının alt boyutu olan olumsuzluk/kararsızlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırılık şemaları kişide her duruma negatif yönünden bakmak, olumsuza odaklanmak, ayıplanmamak için duygularını açığa çıkartmamak, kendisini gizlemek, eleştirilmemek için insanlardan uzak durmak veya insanların sürekli eleştirilecek yanlarını gördüklerinden dolayı iletişime geçmek istememek, küçük bir hatanın bile

cezasız kalmaması gerektiğini düşünmek gibi durumlardan ötürü diğerleri ile anlaşmak, ortak nokta bulmak veya toplum ile doğru etkileşime ulaşmak güçleşir hale gelebilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanının alt boyutu olan haklılık/üstünlük, yetersiz öz-denetim/öz-disiplin şema alanları kişide başkalarından daha ayrıcalıklı olduğunu düşünmek, toplumsal kuralların kendisi için geçerli olmayacağını düşünmek, zevkleri için olması gerekeni veya kuralları hiçe saymak gibi durumlar kişide sosyalleşmeyi öyleyebilir duruma gelebilir. Birey kendisi ile toplum arasında ortak bir nokta bulamadıkça sosyalleşmekten, toplumdaki kaçınır ve bu bireyde sosyal kaygı oluşumuna sebep olabilir. Ya da kendisini ayrıcalıklı ve değerli görmek gibi durumlardan ötürü özgüvene dayalı olarak hiç kaygı duymayabilir.

Başkaları yönelimlilik şema alanının alt boyutu olan boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık şema alanları bireyin kendi kontrolünü başkasına bırakması, sürekli olarak yönlendirilmeye ihtiyaç duyması, başkaları için kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmesi, diğerlerinin takdiri ile var olduğunu düşünmesi gibi durumlar bireyin kendisi için toplumda var olmasını önler. Kişi için önemli olanın ne istediğinden çok başkalarının ne istediği olduğundan ötürü, bireysellik, bağımsızlık, diğerleri ile eşit ve özgür bir şekilde sosyalleşmemesi sosyal kaygıyı beraberinde getirebilir.

6.2) Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygılarının, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma) anlamlı birer yordayıcıdır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilme şema alanı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilme şema alanından yüksek puan alınır ise sosyal kaygının da yoğun görülebileceği şeklinde bir ilişki bulunmuştur.

Kopukluk ve reddedilme şema alanının alt boyutu olan sosyal izolasyon şemasını barındıran bireylerin, toplumdaki uzak durduğu, başkalarına benzemediği ve topluma ait hissetmediklerine dair fikirleri bulunmaktadır (Young vd., 2009). Bu bilgiden yola çıkarak, sosyal kaygı yaşayan kişilerde kendilerini toplumun bir parçası hissetmediğinden ötürü kendilerini olabildiğince toplumdaki gizlerler. Toplumdaki

insanlarla benzer olmadığını hisseden birey, sosyal ortamdan uzak duracak ve bir topluluğa ait olmaya çalışmayacaktır. Bireyin yaşamının erken dönemlerine bakıldığında yaşlıları tarafından küçüksenmek ve ortamdan dışlanmak sosyal kaygı bozukluğunun oluşumunu etkileyebilir (McCabe, vd., 2003; Rapee ve Spence, 2004; Neal ve Edelman, 2003). Elde edilen bu bilgilerden yola çıkarak, kişinin sosyal izolasyon şeması oluşturmasını, kendisini başkalarından ayrı olduğunu düşünmesini ve bu sebepten ötürü sosyal ortamlardan çekindiğini ve kişide sosyal kaygı görülme durumunun yüksek olduğunu belirtebiliriz.

Kopukluk ve reddedilme şema alanının alt boyutu olan "duygusal yoksunluk" şeması sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bireyin hislerinin anlaşılmayacağına, duygusal anlamda bir dayanak hissedemeyeceğine yönelik inancının olması "duygusal yoksunluk" şemasına işaret etmektedir (Young, 1990). Bireyin doyurulması gereken bu gereksinimlerinin olmayışı sosyal kaygıda da karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, diğerleri tarafından doyurucu, sağlıklı, anlayışlı bağlar oluşturamayacaklarını düşünürler (Pinto- Gouveia vd., 2006). Elde edilen bu bilgilerden yola çıkarak, kişinin bu duygularından ötürü sosyal kaygı barındırması ve kendisini sosyal ortamlardan uzak tutacağı, yalnız olduklarında kendilerini daha güvende hissedeceği, sosyal ortamı deneyimlediklerinde kaygılarının artacağı ve uzaklaşma eyleminde bulunabilecekleri belirtilebilir.

Kopukluk ve reddedilme şema alanının içerisinde bulunan terk edilme ve istikrarsızlık, güvensizlik/ kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç şemaları, kişinin terk edilmemek için, diğerlerine güvenemediği için iletişime geçmekten bağ kurmaktan kaçınmasına, başkaları tarafından kullanılmamak, kandırılmamak için diğerlerinden uzak durmasına, eğer kendilerini tamamen açarlarsa utanılacak bir şey yapacağına veya kusurlarını belli edeceğine olan inançtan ötürü toplumda olabildiğince gizlenmeye sebep olmakta ve kişide sosyal kaygının oluşmasına sebep olmaktadır.

Kopukluk ve reddedilme şema alanı ile sosyal kaygı arasındaki anlamlı ilişki, araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında da görülmektedir. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre zedelenmiş özerklik ve performans alanındaki artış sosyal kaygıyı da artırmaktadır. Yani zedelenmiş özerklik ve performans şema alanından yüksek puan alan bireyde yüksek düzeyde sosyal kaygı görülebilir. Literatür incelendiğinde, bu çalışma ile tutarlı olacak şekilde "zedelenmiş özerklik ve performans" şema alanı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Eldoğan, 2012; Turner vd., 2003).

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının alt boyutu olan başarısızlık şeması kişinin kendisini diğerlerinden daha kabiliyetsiz bulması, beceriksiz hissetmesi ve başarısızlığın hayat boyunca devam edeceğine dair inancının olduğu bir şemadır. Kişinin kendisini başarısız hissettiğinden dolayı, toplumda kendisini ifade edememek, bir şeyleri yerine getirmek için çaba göstermemek gibi durumların sosyal kaygısında belirtilerini kapsadığından ötürü sosyal kaygıyla anlamlı bir ilişkisi görülmüş olabilir. Sosyal kaygısı fazla olan kişi kendisini başarısız olarak tanımlar ve karşılaştıkları durumları negatif tecrübeler şeklinde anımsar (Beck, 1976; akt. Nelson, Lickel, Sy, Dixon ve Deacon, 2010).

Ebeveynlerin çocuklarını gerçekçi bir düzeyde özgür bıraktıklarından ve yaptıklarına güvenmediklerinden dolayı bireyde iç içe geçme/ gelişmemiş benlik şeması gelişmiş olabilir (Erkan, 2002; Tümkeya, Çelik ve Ayberk, 2011). Bu şemanın gelişmesi, bireyin toplumda varlığını ortaya koyamaması, tek başına devam edemeyeceği düşüncesini destekler ve bu da sosyal kaygıyı önemli bir derecede belirleyici duruma getirebilmektedir. Bundan ötürü zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının sosyal kaygı ile arasındaki ilişkinin pozitif olması beklenmiş ve bu çalışmada pozitif bulunmuştur.

"İç içe geçme/gelişmemiş benlik" şemasına sahip kişiler, özellikle ebeveynleri olacak şekilde, bireyselleşmekten uzak ve sosyalleşme konusunda yetersiz kalacak biçimde diğerleri ile yapışık ilişkiler kurmaktadır (Young, 1990). Bu şema alanına sahip kişileri ayrı şekilde ele alırsak, sosyal kaygı yaşayan kişiler gibi tek başlarına yaşamdaki etkinliğini sürdürmeyeceklerini, mutlaka bir desteğin varlığını hissetmesi gerektiğini düşünür. Ebeveynlerinin fazla korumacı ve çocuğun özerkliğini benimsemeyecek şekilde sergilediği tutumları çocuğun yetişkinlik döneminde de bu davranışları devam

ettirmesine, diğerlerine yapışık olarak ilerleyebilmesine sebep olabilmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında sosyal kaygı yaşayan bireyin çekincelerinden dolayı bağ kurmakta zorlanırken (Leary ve Kowalski, 1995; Leary, Knight ve Johnson, 1987); bunun tam tersi yönünde diğerlerine bağımlılık hissetmesine de denk gelmektedir (Alnaes ve Torgersen, 1988; Bornstein, 1995). İç içe geçme şeması ile sosyal kaygı arasındaki bağlantı daha çok şema içerisindeki bağımlılık ile sosyal kaygının sergilediği kaçınma davranışıyla ortak paydada buluşur (Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz, 1992; Leary, Knight ve Johnson, 1987; Liebowitz, Gorman, Fryer ve Klein, 1985). Yani sosyal kaygısı fazla olan kişinin bulunduğu duruma göre iki tutumda sergileyebileceği söylenebilir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının alt boyutu olan bağımlılık şeması sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bağımlılık şemasını barından bireyin, kendisini yetersiz hissetmesinden ötürü, başkalarının yönlendirmesine fazlasıyla ihtiyaç duyması sosyal ortamda bireyselliğini kazananamasına sebep olmaktadır. Bu düşünceler, sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişinin diğerlerine olan gereksinimini daha da artırdığını ve bağımlılık düzeyini daha fazla doymasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bir diğer şema alanı olan başkası yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki de incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından başkası yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Başkası yönelimlilik şema alanının alt boyutu olan "onay arayıcılık" şemasına sahip olan birey için önemli olan başkalarının kendisini onaylamasıdır. Kendisine olan güveni ancak diğerlerinin onaylaması ile olur (Young, 1990). Nichols (1974), bir araştırmasında sosyal kaygıda en çok karşımıza çıkan etkenin başkalarının kişiyi onaylamaması ve birileri tarafından eleştiriye maruz kalmaktan korkması olduğunu öne sürmüştür. Odağında onaylanma olan kişinin sosyal kaygı puanları, onaylanılma veya birileri tarafından kabul görme gibi gereksinimleri olmayanlara göre daha fazla bulunmuştur (Goldfried ve Sobocinski, 1975). Watson ve Friend (1969), sosyal kaygısı fazla olan kişilerin negatif biçimde yorumlanmaktan çekindiğini ve onaylanmaya ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Bir çalışma da sosyal kaygısı olan kişinin onaylanma

arayışında olmasının sebebini, diğerlerinin düşüncelerinin negatif olup olmadığını anlayabilme isteklerine bağlamıştır (Cougler vd., 2012). Elde edilen bu bilgilerden yola çıkarak sosyal kaygı ile onay arayıcılık şeması arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal kaygısı olan kişinin özgüvensiz olmasının sebebi ile birlikte onaylanma ihtiyacına ve onaylanmadıklarında bununla karşılaşmak istemediğinden sosyal ortamlardan uzak durduğu belirtilebilir.

Bu bakımdan Erkan (2002)'nin yaptığı, onaylanma gereksinimi olan kişilerin sosyal kaygı skorlarının, onaylanma gereksinimi olmayanlara göre daha fazla bulunduğunu, aynı zamanda negatif bir yoruma maruz kalmak ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki skorlamada anlamlı bir ilişki görüldüğünü, onaylanmamanın ve negatif bir yoruma maruz kalmanın sosyal kaygı için belirleyici bir etken olduğunu belirttiği çalışmasıyla tutarlı olduğu görülmüştür. Diğer şema alanları gibi aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bireyin yaşamının erken dönemlerinde çocuğun hislerini durdurmaya çalışan, fikirlerini önemsemeyen ebeveyn tutumu, kişide aşırı uyarılma ve baskılanma şemasını oluşturabilir (Bricker ve Young, 2012). Bu tarz ebeveyn tutumu, kişide karamsarlık şemasını geliştirebilir ve bu da kişinin kendisini ifade etme, fikirlerini belirtme gibi durumlardan çekinmesinden dolayı sosyal kaygı oluşturabilir.

Kişide "karamsarlık" şeması hakim ise, yaşamın hep negatif yönlerine odaklanma mevcuttur. Her şeyin olumsuz şekilde ilerleyeceğine dair keskin bir düşüncesi vardır. Mutlaka yaptığı bir yanlışın sonucunda felaket geleceğini düşünürler (Young, 1990). Olaylara hep olumsuz şekilde bakan ve kaygılı olan ebeveyn tutumlarının bireyde sosyal kaygı oluşturabileceği literatür içerisinde de belirtilmiştir. Bu bilgi dahilinde kişide karamsarlık şeması oluşabilir. Sosyal kaygı ve karamsarlık şeması bu noktada kesişir. Sosyal kaygıda karamsarlık, ilk defa karşılaşılan olaylara genel olarak kötümser yaklaşmasını barındırır (Amir, Coles ve Foa, 1998). Sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişilerin, olmayan kişilere oranla pozitif tecrübeler yaşayacağına dair inancı daha

düşüktür (Lucock ve Salkovskis, 1988). Literatüre bakıldığında, yapmış olduğumuz çalışma ile tutarlı olacak şekilde aşırı uyarılma ve baskılınma şema alanının sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirten araştırma mevcuttur. Yapılan bir araştırma da sosyal kaygısı olan kişilerin pozitif olayları dışarıya, negatif olayları kendisine yansıttığını belirtmiştir. Bu da sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişilerin olaylara karamsar bir şekilde yaklaştığı kanıtlar niteliktedir (Foa vd., 1996).

"Duyguları baskılama " şemasını barındıran bireyler, duygularını, etkileşimlerini, durdurmaya ve göstermemeye çalışır. Bunun sebebi olumsuz anlamda değerlendirilmek ve kendisini denetleyememe olasılığından uzaklaşmaktır (Young, 1990). Ebeveynlerin tutumlarının sosyal kaygıyı oluşturabileceğini belirttiğimizden yola çıkarak, eleştiren, hisleri bastıran, yeniliğe açık olmayan ebeveyn tutumları ve çocuğun bunu içselleştirerek hislerini göstermenin negatif bir anlam taşıdığını düşünmesinden ötürü bu şema alanının gelişmesinde büyük rol oynamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyin, hislerini belli ederse diğerleri tarafından kabul görmeyeceğine dair düşünceleri vardır. Bu sebeple sosyal kaygı yaşayan bireyler duygularını bastırır (Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009). Yapılan araştırmalar sosyal kaygıyı fazla olan bireylerin duygularını denetleyebilme gücünün zayıflayabilmesi konusunda oldukça kaygılanırlar (Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009). Hofmann (2007), sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygu denetleme gücünün az olduğu ve diğerlerinin bunu göreceğine dair korku yaşadıklarını belirtmiştir. Son olarak zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiş ve diğerlerinden daha farklı bir sonuca ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında da bu çalışmayı destekleyecek şekilde zedelenmiş sınırlar ile sosyal kaygının negatif anlamda ilişki bulundurduğu çalışmalar mevcuttur (Kılıç ,2021; Şimşek 2019). Bu demek oluyor ki zedelenmiş sınırlar şemasına sahip olan bireyin sosyal kaygı yaşama ihtimali düşüktür. Bu bağlamda elde ettiğimiz bulgular ile literatürdeki çalışmalar arasında tutarlılık söz konusudur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı içerisindeki şema alt boyutlarından birine sahip bireylerin düşünce yapılarına bakıldığında, kendilerini diğerlerinden ayrıcalıklı görme,

başkalarından üstün ve değerli hissetme, zevkleri için olması gerekenleri yerine getirmeme gibi durumlar hakimdir. Bu şema tipi sosyal kaygı yaşayan kişilerin tutumlarına, yetersizlik hislerine aykırıdır ve literatürde sık karşımıza çıkmaz.

6.3) Cinsiyete göre genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu çalışmaya bakıldığında cinsiyete göre katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık söz konusudur.

Sosyal kaygı ortalama kadınlarda 19.1 iken erkeklerde 15.8 olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan katılımcıların kadın sayısı daha fazla olduğunu belirterek, yine de aradaki farkı kapatamayacağı göz önüne alındığından kadınlarda sosyal kaygının erkeklere göre daha fazla görüldüğü söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu çalışmayı destekleyecek şekilde şemaların sosyal kaygıyı cinsiyet açısından etkilediğini ve değişiklik gösterdiğini belirten çalışmalar mevcuttur (Aksoy, 2016; Demirel, 2018; Eken, 2018; Karayığit, 2018; Altunal, 2019; Bahadır, 2019; Çakırca, 2019; 83 Yıldırım, 2019; Özlen, 2020; Yılmaz, 2020; Berna, 2021; Öktem Şimşek, 2021). Bunun tam tersi yönünde olacak şekilde cinsiyete göre sosyal kaygı durumlarının arasında farklılık olmadığını belirten araştırmalar ile çatışmaktadır (Kevlekçi, 2013; Tortamış, 2014; Aksoy, 2016; Dilmaç, 2018). Bu konuda değişiklik gösteren sonuçlar ile karşılaşılması, sosyal kaygının hangi şema alanı üzerinde daha çok etkisi olabileceği tahmin edilse bile, bireydeki savunma mekanizmalarının da cinsiyetlere göre değişebileceği, kişinin şemayı içselleştirmesi veya yok sayışının, mizacın, yaşamın erken döneminde deneyimlenmiş olan olayların kişiden kişiye değişebileceği, cinsiyetlere göre gruplandırılmayacak oluşu veya herkesin aynı olaylar ile karşılaşmayacak oluşu, kesin sonuçlara ulaşılamamasının olası ihtimalini akla getirmektedir. İnsanlar, benzer olaylar ile karşılaşsa bile farklı tepkiler verebilir. Bunları hayatlarına farklı şekilde yansıtabilir. Bu sebeple de erken dönem uyumsuz şema alanlarından birini, sosyal kaygı ile ilişkisinde cinsiyetlerden biri ile ilişkisini kesin olarak belirlemek doğru olmayacağından farklı çalışma grupları ile farklı sonuçlara ulaşmak mümkün görülebilir.

6.4) Cinsiyete göre bireylerin erken dönem uyumsuz şema alt boyutları (ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılama) anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Şema alt boyutları incelendiğinde zedelenmiş sınırlar şema alanında erkeklerin şema puanı kadınlara göre daha fazla iken ve benzer şekilde zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında da erkeklerin şema puanı kadınlardan daha fazladır. Bu çalışmada kopukluk ve reddedilme, başkaları yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bunu desteklemeyecek şekilde; Akhun (2012), araştırmasında erkeklerin şema anket sorularından daha fazla skor aldığını bulmuştur. " Duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk" şema alanları erkeklerde daha yoğun karşımıza çıkmaktadır (İrkörücü, 2016). Eken (2018) yaptığı çalışmada "sosyal izolasyon, kusurluluk, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme, terk edilme, duyguları bastırma, başarısızlık ve yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik" şemalarının erkeklerde daha fazla olduğunu belirtmiştir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışma da "kopukluk ve reddedilme" alanında erkeklerin daha fazla skor topladığı belirtilmiştir (Karayiğit, 2018). Bahadır (2019), öğrenciler ile yaptığı çalışmada, ölçek sorularından erkeklerin kadınlardan daha fazla skor bulundurduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda elde ettiğimiz bulgular ile literatürdeki bazı çalışmalar ile tutarlılık görülmediği söylenebilir. Bu çalışmada zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında erkeklerin daha yüksek skorlara ulaşması Amerikan Psikiyatri Birliğinin ortaya koyduğu sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Erkeklerin tedavi sürecine girme isteğinin yükselmesi ve bunun sebepleri, toplumun dayattığı istekler ve cinsiyetin getirdiği bir takım görevler olduğu belirtilmiştir (American Psikiyatri birliği, 2013). Bu çalışmada da zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarında erkeklerin daha fazla puan almasının sebebi de bu toplumsal beklentilere bağlanmıştır.

SONUÇ

Araştırmanın genel amacı 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema alanlarının sosyal kaygıyı ne düzeyde yordadığını, hangi cinsiyet grubunda ne düzeyde görüldüğünü ortaya koymaktır.

Çalışmanın sonucunda, erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanları ile pozitif bir ilişki görülmüştür. Bu demek oluyor ki bu şema alanlarındaki artış, sosyal kaygının oluşumu ile ilişkilidir. Bunun tersi yönünde zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki artış, sosyal kaygının oluşumunu önlemektedir denilebilir. Zedelenmiş özerklik ve performans şeması ve zedelenmiş sınırlar şeması sosyal kaygının %17' sini açıklamaktadır.

Bunun yanında erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişki cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görülmüştür. Bu şema alanının içerisinde bulunan bağımlılık hissi, başarısızlık, yeterizlik duygusu, sürekli kötü bir şey olacağını ve bunun sonucunda bir şey yapılamayacağını düşünmek, kendi başına bir karar alamamak, bireyselliğini oluşturamayacağını ve sürdüremeyeceğini düşünmek gibi duygular erkeklerde daha fazla görülmüştür. Erkeklerle dayatılan toplumsal genellemeler, erkekte beklenen güç, başarı, statü gibi durumların baskısı, bu şema alanının oluşumu ile ilişkili olabilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanından da erkekler kadınlardan daha fazla puan almışlardır. Bu şema alanının bünyesinde barınan haklı ve üstün hissetmek, diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünmek, başkalarının uyması gereken kuralların kendisi için geçerli olmayacağını düşünmek gibi durumlar erkeklerde daha fazla görülmüştür. Bu şema alanının özellikleri, sosyal kaygı yaşayan bireylerin belirtilerinin tam tersi yönde olduğunu hesaba katarsak, sosyal kaygının erkeklerde kadınlara oranla daha az görüldüğünü bu çalışma için belirtmek mümkündür.

Kopukluk ve reddedilme, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanlarına bakıldığında cinsiyet açısından bir farklılık görülmemektedir. Bu şema alanlarının içerisine bakıldığında ebeveyn tutumlarından, yaşamın erken dönemlerinde reddedilmiş olmak, cezalandırılmak, duyguların ve gereksinimlerin giderilmemesi, eleştirilmek, kullanılmış olmak gibi durumların iki cinsiyet tarafından da deneyimlenmiş olması aradaki farkın bulunmamasına sebep olabileceği belirtilebilir.

Araştırma için kullanılan anket soruları 329 kişiye uygulanmış ve cinsiyet açısından kadınların erkeklerden daha fazla olması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Aradaki fark az olsa da cinsiyetler arasındaki eşitsizlik doğru sonuca varmamıza tam olarak yardımcı nitelikte olmadığı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulabilir:

Uzmanlara yönelik öneriler

1.Uzmanlar, ebeveynlerin çocukları yetiştirme biçimleri ve koşullarını düzenlemesi, yenilemesi için, çocukluğun bireyin hayatındaki önemini ne derece önemli olduğu konusunda bilgilendirmesi için eğitim programları hazırlayabilirler. Sosyal kaygı ile nasıl baş edileceğine yönelik psiko-eğitim verilmesi ve bu konuda psikolojik destek almanın önemini vurgulayacak bilgiler verilmesi sosyal kaygıyı azalmasına yardımcı olabilir.

2.Sosyal kaygının azalması için kişilere özellikle hastahaneler, eğitim kurumları, sivil toplum kuruluşlarının konu ile ilgili çalışmalar yapması, seminer ve eğitimler vermesi sosyal kaygının azalmasına yardımcı olacaktır. Bu alanda uzmanların doğru bir şekilde yönlendirici tutumları, bilgilerinin aktarımı fayda sağlayacaktır.

3.Tedavi içerisinde kişinin uyumsuz şemalarını fark etmesine, bunlarla yüzleşmesine, savaşmasına karşı cesaret kazanımına yardımcı olup, doğru tedavi ile yönlendirmesi, uyum bozucu şemaların işlevselliğinin azalmasına katkı sağlayacaktır.

4.Yaşamın erken dönemlerinde çocukların, ebeveynlerin, akranlarının, öğretmenlerinin, çevresinin ne kadar önemli olduğunu, yaşamın ileriki dönemlerinde kişinin hayata ve kendisine bakış açısını ne kadar etkilediğine yönelik, özellikle

ebeveynlere yapılacak bilgilendirmeler, zorlayıcı ve uyumsuz şemaların oluşumunu önlemeye yönelik katkı sağlayacaktır.

5.Çalışmada görüldüğü gibi sosyal kaygının kadınlarda daha fazla görülmesi dikkate alınarak, toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemini vurgulayarak, kadınların üzerindeki baskının azaltılmasına yönelik seminerlerin artırılması, bu farkın kapatılmasına yardımcı olabilir.

6.Çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında kişinin kendisini başarısız, yetersiz hissetmesine yönelik olan zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı erkeklerde daha fazla görülmüştür. Buradan yola çıkarak erkeklere dayatılan güç, statü, başarı gibi durumların kişide yaratabileceği olumsuz etkileri belirtmek adına toplumu bilinçlendirici seminerler yapılabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

1.Bu araştırmanın katılımcıları sadece Türkiye'de yaşayan 18-29 yaş aralığında bulunan genç yetişkinleri kapsamaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha kapsamlı araştırmalar yapılması için yaş aralığı daha geniş tutularak, konuya dair daha fazla bilgi sunulabilir.

2.Çalışma sadece erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelenmiştir. Diğer kaygı bozukluklarıyla birlikte konu üzerinde durmak daha kapsamlı bilgi edinilmesine yardımcı olacaktır.

3.Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakarken cinsiyet değişkeni dikkate alınarak ilerlenmiştir. Yapılacak diğer çalışmaların aynı zamanda, gelir durumu, medeni durum ve eğitim düzeylerininide dikkate alarak ilerlemesi konu hakkında daha fazla bilgi kazanılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akhun, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma- Bireyselleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik belirtilerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akiskal, H.S., Hirschfeld, M.A. ve Yerevanian, B.I. (1983). The relationship of personality to affective disorders. Arch Gen Psychiatry; 40:801-810.
- Aksoy, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Altunal, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi].
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Antony, M. M. ve Rowa, K. (2008). Social Anxiety Disorder. Hogrefe & Huber Publishers
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2011). Uygulamada Şema Terapi (1. Basım). (G. Soygüt, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Aşkın, R. (2019). Sosyal Kaygı Bozukluğu. The European Research Journal.
- Aydın, A. ve Tekinsav Sütçü, S. (2007). Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlilik ve Güvenirliliğinin İncelenmesi. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14 (2), 79-89.
- Bahadır, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge,C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki ilişki, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4): 165-173.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler, Litera Yayıncılık, İstanbul, s.49

- Berna, L. T. (2021). Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema modlarının saldırganlık türleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Bernstein, D. P., Arntz, A. ve Vos, M. D. (2007). Schema Focused Therapy in Forensic Settings: Theoretical Model and Recommendations For Best Clinical Practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6(2), 169-183.
- Bintaş Zörer, P. (2015). Bağlanma -Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, s.73-78, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). A Client's Guide to Schema Therapy. Recovered From.
- Brook, C.A. ve Schmidt, L.A. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4 (1), 123-143.
- Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming. New York: Routledge.
- Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- 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, 278–288.
- Calvete, E. (2013). “Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The Mediating Role of Anxious Automatic Thoughts”, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2013), 278-288, s.279- 286
- Calvete, E. ve Orue, I. (2008). Social anxiety and dysfunctional cognitive schemas [Ansiedad social y esquemas cognitivos disfuncionales]. *Psicologia Conductual*, 16, 5-21.
- Ceylan, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Clark, D. M. ve McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51 (1), 92–100.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). Acognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assesment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guildford Press
- Cougle, J. R., Fitch, K., Fincham, F. D., Riccardi, C. J., Keough, M. E. ve Timpano, K. R. (2012). Excessive reassurance seeking and anxiety pathology: tests of incremental associations and directionality. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 117– 125.

- Demirel, M. (2018). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin anksiyete depresyon düzeylerinin şemalarla ilişkisinin değerlendirilmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Devrimci Özgüven, H. ve Sungur, M. Z. (1998) "Sosyal Fobi" Türk Psikiyatri Dergisi, 9(2): 128-13.
- Diez, Z. G., Zumalde, E. C., Sola, I. O. (2012). Early maladaptive schemas and social anxiety: The moderating effect of avoidant vs. overcompensation coping. *European Psychiatry*, 27, 1.
- Dilbaz, N. (1996). Sosyal fobi. *Popüler Bilim*, 4, 28-30.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, *Klinik Psikiyatri*, 3-21. Dilbaz, a.g.e. s.20.
- Dilbaz, N. (2002) The prevalence of social phobia among the Turkish university students. XII. World Congress of Psychiatry, Yokohama, August 24-29.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4),79-86.
- Eken, S. B. (2018). Romantik kıskançlığın erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk travmaları ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Erkan, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Foa, E. B., Franklin, M. R., Perry, K.J. ve Herbert, J. D. (1996). Cognitive biases in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105 (3), 433-439
- Gabbard, G.O. (1979). Stage Fright, *International Journal of Psycho - Analysis*, 60, 383-392.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10'a ed.) Boston: Pearson.
- Goldfried, M., Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504-510.
- Gültekin, B.K. ve Dereboy, F. (2011). "The prevalence of social phobia, and its impact on quality of life, academic achievement, and identity formation in university students." *Türk Psikiyatri Dergisi* 22.3: 150.

- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C. ve Taylor, C. B. (1998). Linking Self- Reported Childhood Behavioral Inhibition to Adolescent Social Phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308–1316
- Hinrichsen, H., Waller, G. ve Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: associations with core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 784-787
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24 (1), 102-129.
- Hughdahl, K. (1981). Acquisition of phobias and anxiety response patterns in clinic patients. *Behav Res Ther.*, 16, 439-447
- İrkörücü, A. (2016). Gender difference in early maladaptive schemas. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ufuk University Institute of Social Sciences*, 103.
- İzgiç, F. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Can J Psychiatry*, 49(9):630-4.
- İzgiç, F., Akyüz, G.ve Doğan, O. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4):207-214.
- Jose, P. E., Wilkins, H., ve Spindelov, J. S. (2012). Does Social Anxiety Predict Rumination and Co-Rumination Among Adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91
- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early Maladaptive Schemas In Personality Disordered Individuals. *Journal Of Personality Disorders*, 18(5), 467-478
- Kalkan, N. (2008). Ergenlerdeki bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Kapçı, E. G., Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 127–136. Erişim Adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_3_127_136.pdf
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74

- Karayığit, S. (2018). Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Kashdan, B.T. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348-365.
- Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.
- Kessler, R. ve Zhao, S. (1994). "Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey", *Archives of General Psychiatry*, Vol. 51, pp.8-19
- Kılıç, A.H. (2021). Sosyal Anksiyetede Anksiyete Duyarlılığı, Çocukluk Çağı Travmaları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kırkikoğlu, B. ve Koç, V. (2019). The study of depression and anxiety symptoms in relation to interpersonal style and early maladaptive schemas. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 147-154. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.15846>.
- Kırpınar, İ., Özer, H., Coşkun, İ. (1997) Erzurum'daki üniversite öğrencilerinde CIDI (DSM-III-R) ruhsal bozuklukların yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlığı. *3P Dergisi*, 4:253-265.
- Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu). *Psycho Medizine*, 1(2), 13-19.
- Kring, A.M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). Anormal Psikolojisi (12. Baskı). (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi: 1997).
- La Greca, A. N. ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety And Depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 34(1), 49-61.
- Leary, M. R., Knight, P. D. ve Johnson, K. A. (1987). Social anxiety and dyadic conversation: A verbal response analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(1), 34-50
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. Newyork: Guilford Press.
- Lee, Y. (2015). The Relationship between covert narcissism and social anxiety in college students: The mediating effects of evaluative concerns perfectionism and fear of negative evaluation and internalized shame. *Korea Journal of Counseling*, 16(1), 199-216.
- Lieb, 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, s.862

- 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), 171-190.
- Marks, I. M. ve Gelder, M. G. (1966). Difference in ages of onset in varieties of phobias. *American Journal of Psychiatry*, 123, 218-221
- Mazalin, D. ve Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*. 21(2), 90-102.
- McSorley, R. (2017). An Exploration of how Socially Anxious Individuals Experience Interpersonal Relationships (Doctoral dissertation, University of East London).
- Memik Çakın, N. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 4-10, s.5
- Mercan, Ç. S. (2007). Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mick, M. A. ve Telch, M. J. (1998). Social Anxiety and History of Behavioral Inhibition in Young Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1–20
- Nelson, E. A., Lickel, J. J., Sy, J.T., Dixon, L. J., Laura, J. ve Deacon, B. J. (2010). Probability and cost biases in social phobia: Nature, specificity, and relationship to treatment outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24, 213-228.
- Nichols, K. A. (1974). Severe social anxiety. *British Journal of Medical Psychology*, 47(4), 301-306.
- Oei, T. P. S. ve Baranoff, J. (2007). Young schema questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59 (2), 78-86.
- Öktem Şimşek, M. (2021). Kişilik özelliklerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Ollendick, T. H. ve Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51 (1), 44–58.
- Öst, L. (1985). Ways of acquiring phobias and outcome of behavioral treatments. *Behav. Res. Ther.*, 23 (6), 683–689
- Özlen, E. N. (2020). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

- 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
- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear-acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 375-387.
- Rada, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki: Türkiye ve Belçika Karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). Şema terapi ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. ve Young, J.E. (2019). Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri. İstanbul: Psikonet.
- Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 41–66). New York: Guilford Press
- 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
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24 (7), 737–767.
- Rijkeboer, M. M. ve DeBoo G.M. (2009). Early Maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 1-8.
- Roediger, E. (2015). Şema Terapi Nedir? (1. Baskı). (Sevinç Ataman, Çev). İstanbul: Nobel Yayıncılık. (Özgün kitabın basım tarihi, 2009).
- Sanson, A., Prior, M., Garino, E., Oberklaid, F. ve Sewell, J. (1987). The structure of infant temperament: Factor analysis of the Revised Infant Temperament Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 10, 97-104
- Sayar, K., Solmaz, M., Özer, Ö. A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Schneier, F., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R., Weissman, M.M. (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general Psychiatry*;49(4):282-8.

- Schneier, F. (1992). "Social Phobia: Comorbidity and Morbidity in an Epidemiologic Sample", *Archives of General Psychiatry*, No.49, s.282-288.
- Seyitoğlu, P., Z. (2018). Algılanan Ebeveynlik Stilleri ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shojaati, A., Kalantari, M. ve Mulavi, H. (2021). Do emotional abuse and personality traits predict early maladaptive schemas and social anxiety. *Early Child Development and Care*, 191(3), 389-402. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1621860>
- Şimşek, N. D. (2019). Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Soygüt, G. Karasmanoğlu, A. Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3' ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. Erişim Adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/c20S1/75-84.pd>
- Soykan, Ç. (2003) "Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish Version" , *Psychol Rep*, 2003, s.1068.
- Spokas, M., Luterek, J. A. ve Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional inhibition: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40 (2), 283–291.
- Suveg, C., Hoffman, B., Zeman, J. ve Thomassin, K. (2009). Common and specific emotion-related predictors of anxiety and depression in youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 223–229.
- Teachman, B. A. ve Allen, J.P. (2007.) Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 63–78.
- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Topçu Aydın, A. (2004). Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, s.27 (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- Topçu Aydın, A. (2004). Sosyal Fobi Olgularında Aile-içi Yaşantıların İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Jacob, R. G. (1994). Social phobia: A comparison of behaviour therapy and atenolol. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 350-358.

- Turner, S.M., Johnson, M.R., Beidel, D.C., Heiser, N. A., Lydiard, R. B. (2003), “The Social Thoughts and Beliefs Scale: A New Inventory for Assessing Cognitions in Social Phobia”, *Psychological Assessment*, 15 (3), pp. 384-391.
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Weinstock, L.S. (1999). Gender Differences İn The Presentation and Management Of Social Anxiety Disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60(9), 9-13.
- William, M. (1996). “Agoraphobia, Simple Phobia, and Social Phobia in the National Comorbidity Survey”, *Archives of General Psychiatry*, Vol.53, s.159-168.
- Wittchen, H.U. ve Fehm, L. (2001). Epidemiology, Patterns Of Comorbidity, and Associated Disabilities Of Social Phobia. *Psychiatric Clinics*, 24.4: 617-641.
- Yakın, D. (2015). Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, selfcompassion and emotion regulation. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yıldırım, S. (2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Yıldız, Ö.Z. (2018). Evlilik Doyumunun Öncüleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.15, (Yayımlanmış Yüksek Lisan tezi).
- Yılmaz, İ. K. (2020). Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. ve Lindemann, M. D. (1992). An Integrative Schema-Focused Model for Personality Disorders. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner’s guide*. New York: The Guilford Press
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi: Terapistin Rehberi (T. V. Soyulu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Young, J.E. ve Klosko, J.S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*, s.45-56. İstanbul: Psikonet.

Young, J.E. (2012). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler, Çev. Alp Karaosmanoğlu ve Nihan Azizlerli, Psikonet Yayınları, İstanbul, s.19



EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 17.06.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-22

KARAR NO: 2021-22-14: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624430 numaralı Şevval ÖZYÜKSEL' in "Genç Yetişkin Bireylerde Sosyal Kaygı İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere ,Etik Kurulumuzun 04.03.2021 tarih ve 2021-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Sosyo-Demografik Veri ve Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz?

- a. Kadın b. Erkek

2) Doğum tarihiniz?

3) Çalıştığınız Kurum?

- a. Çalışmıyorum b. Özel sektör
c. Kamu Kuruluşu d. Serbest çalışıyorum

4) Medeni durumu?

- a. Evli b. Bekar

5) Eğitim durumunuz nedir?

- a. İlkokul b. Ortaokul
c. Lise d. Üniversite
e. Yüksek Lisans- Doktora

6) Aylık gelir durumunuz nedir?

- a. 2825 TL' den az
b. 2826 TL - 4000 TL
c. 4001 TL - 6000 TL
d. 6001 TL ve üzeri

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ- KISA FORM 3

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 hak ederim.
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 bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
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. ____ İyİ 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. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkıŐabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İŞ ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlıŐı birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklırsak, birbirimizi aldatmıŐ hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İliŐkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meŐgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaŐabilmek için Şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir Şeyler ters gider.
54. ____ Eğer iŐimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.

57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.

58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.

62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.

67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



LIEBOWITZ SKALASI		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korkuya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.</p>		
	Korkuya da anksiyete	Kaçınma
	0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	0=asla (% 0) 1=arasıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir gruba beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundakileri konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamaya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biriyle beraber birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biriyle beraber birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birini telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biriyle yüzyüze konuşmak		

12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrari yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Önhazırlık olmadan bir toplumdaki konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenekle ilgili bir sınavı geçirmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığını söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğru dangözlerini incelemek		
20. Bir grubun sözlü raporunu vermek		
21. Cinsiyet ya da romantik bir ilişki amacıyla birisiyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malın parasını ödemenin gereğini göstermek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. İsrarcı bir satıcıyı reddetmek		