

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ANKSİYETE
DÜZEYİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ÜST
BİLİŞLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Miyese UYGUR

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL - 2020

TEZ TANITIM FORMU

- ADI SOYADI** : Miyese UYGUR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Üst bilişler İle İlişkisinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 03.07.2020
- SAYFA SAYISI** : 106
- TEZ DANIŞMANLARI**: Dr.Öğr.Üyesi Erkal ERZİNCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Sosyal Anksiyete, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Üst Bilişler
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesidir. Bununla beraber sosyo-demeografik bazı özelliklerin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkili olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Miyese UYGUR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ANKSİYETE
DÜZEYİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ÜST
BİLİŞLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Miyese UYGUR

Tez Danışmanı

Dr.Öğr.Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL - 2020

BEYAN

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

Miyese UYGUR

.\ .2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Miyese UYGUR'un “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Üst Bilişler İle İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr.Üyesi Erkal
ERZİNCAN
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hakan KARAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... \ ... \ 2020

Prof.Dr.İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Sosyal Anksiyete kişinin toplum önünde konuşurken veya herhangi bir eylem de bulunurken terleme, kızarma, ellerin titremesi gibi kişinin kendisini küçük düşürecek davranışta bulunma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle kişiler topluluk içinde bulunmaktan kaçınırlar. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluğun erken dönemlerin de ve ergenlikte başlayan ve kişinin yaşamı boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Young ve arkadaşları tarafından ortaya çıkmıştır. Üst biliş, bireylerin kendi düşünme biçimleri ve düşünceleriyle ilgili bilişleri olarak tanımlanmaktadır.

Amaç: Yapılan bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma, "ilişkisel tarama modeli'ne uygun olarak hazırlanmıştır." Birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bu yöntem iki veya daha çok değişken arasında yapılır. Araştırmamız İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 200 bireyden oluşmaktadır. "Katılımcılar basit-tesadüfi örneklem seçimi ile yapılmıştır."

Bulgular: Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sosyal Kaygı Alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Tehditler Karşısında Dayanısızlık Sosyal Kaygı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer değişkenler önemli bir yordayıcı değildir. Tehditler Karşısında Dayanısızlık arttıkça, sosyal anksiyete artmaktadır. Üst Bilişler Ölçeği toplam puanı ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üst bilişsel düşünceler arttıkça, sosyal anksiyete düzeyi artmaktadır. Karamsarlık toplam puanı ile yaş arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınma toplam puanı ile yaş arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin Liebowitz Sosyal Kaygı Alt Ölçeği Boyutlarından almış oldukları puanlar ile anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutlarından almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları; Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Bağımlılık, Başarısızlık, Duyguları Bastırma Alt Boyutundan almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre erkek grubun da anlamlı farklılık bulunmuştur. Tanı Konmuş Psikiyatrik hastalık değişkeninin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaygı Alt boyutundan almış oldukları puanlarında Tanı Konmuş Psikiyatrik hastalık değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tanı Konmuş Psikiyatrik hastalık değişkenleri arttıkça sosyal anksiyete

düzeyi artmaktadır. Psikiyatrik Tedavi Değişkeninin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim durumu değişkenleri ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Alt Boyutundan almış oldukları puanlar ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisans grubunda da sosyal anksiyete düzeyi daha yüksektir. Gelir Değişkenlerinin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları ile anlamlı bulunmamıştır. Gelir Değişkenlerinin Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutları ile anlamlı bulunmamıştır. Gelir Değişkenlerinin Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları ile anlamlı bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Anksiyete, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Üst Bilişler



SUMMARY

Introduction: Social anxiety is defined as the fear individuals have while speaking in front of the public or taking any action due to the risk of embarrassing themselves by sweating, blushing or having athetosis. For this reason, people avoid being in the public. Early maladaptive schemas are self-destructive emotional and cognitive patterns that are repeated throughout one's life, beginning in early childhood and adolescence. It was put forward by Young and his friends. Metacognition is defined as the cognition of individuals related to their own way of thinking and their thoughts.

Objective: The aim of this study is to The analysis of the relationship between the level of social anxiety of university students and early maladaptive schema and metacognitions.

Method: This study was prepared according to the relational screening model. This method, which aims to determine the presence and / or degree of change together, is made between two or more variables. Our research consists of 200 individuals studying at Istanbul Gelişim University. Participants were selected via simple-random sampling.

Results: It is observed that the Young Schema Questionnaire predicts significantly with the lower dimensions and the lower dimensions of social anxiety. It is seen that the vulnerability to threats is a meaningful predictor of social anxiety. It could be stated that the more an individual feels vulnerable to threats, the more there is an increase in social anxiety. A moderately positive correlation was found between the total score of metacognition and the score of the Liebowitz Social Anxiety Scale. As metacognitive thoughts increase, the level of social anxiety increases as well. A negatively weak correlation was found between pessimism total score and Age. A poor relation was found between total avoidance score and age in a negative way. No significant difference was detected in the scores of the gender variable from the subscales of Liebowitz Social Anxiety Scale. No significant difference was obtained in the scores they received on the metacognition scale and sub scales in terms of the gender variable. The sub scales of Young Schema Questionnaire are emotional deprivation, abandonment, social isolation, imperfection, dependence, failure, suppression of emotions which were significantly different in the male group according to gender variable scores. An important difference was found in the scores of the diagnosed psychiatric disorder variable on the Liebowitz Social Anxiety Scale and the subscale of anxiety. Social anxiety levels increase as the variables of diagnosed psychiatric illness increase. No essential difference was obtained

between the scores psychiatric treatment variable received from the Liebowitz Social Anxiety Scale and the subscales. An outstanding difference was found between educational status variables and their scores on the Liebowitz Social Anxiety Scale and the subscales of avoidance. In the undergraduate group, the level of social anxiety is higher. The Liebowitz Social Anxiety Scale and sub-dimensions of income variances were not found to be meaningful. Income variances were not found to be meaningful in terms of the metacognitions scale and its subscales.

Key Words: Social Anxiety, Early Maladaptive Schema, Metacognitions



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY.....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VIII
TABLOLAR LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
EKLER LİSTESİ.....	XII
ÖNSÖZ.....	XIII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.1.1.Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. SOSYAL ANKSİYETE.....	6
2.1.1. Sosyal Kaygının Belirtileri.....	9
2.1.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış.....	11
2.1.2.1. Psikodinamik Model.....	11
2.1.2.2. Psikobiyolojik Model.....	12
2.1.2.3. Kognitif Model.....	13
2.1.2.4. Rasyonel Emotif Model.....	14
2.1.2.5. Öğrenme Koşullanma Modelleri.....	14
2.1.2.6. Kendilik Sunum (SELF PRESENTATION) Modeli.....	15
2.1.2.7. Sosyal Beceri Modeli.....	15

2.1.3.Sosyal Fobi Tedavisinde Kullanılan Yöntemler.....	16
2.1.3.1. İlaç Tedavisi.....	16
2.1.3.2. Psikolojik Tedavi.....	16
2.1.3.3. Bilişsel Davranışçı Tedaviler.....	16
2.1.3.4. Sosyal Beceri Eğitimi.....	16
2.2.ŞEMA TERAPİ MODELİ.....	17
2.2.1.Şema Kavramı.....	17
2.2.2.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	18
2.2.3.Erken Dönem Uyumsuz Şema Kökenleri.....	19
1.Temel Duygusal Gereksinimler.....	19
2.Erken Dönem Yaşam Tecrübeleri.....	20
3.Duygusal Mizaç.....	20
2.2.4.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması.....	20
2.2.4.1. AYRILMA VE REDDEDİLME ALANI.....	21
2.2.4.2. ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA ALANI.....	24
2.2.4.3. ZEDELENMİŞ SINIRLAR ALANI.....	26
2.2.4.4. DİĞERLERİ YÖNELİMLİLİK ALANI.....	27
2.2.4.5. AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK ALANI.....	28
2.2.5.Sosyal Anksiyetenin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi.....	29
2.3.ÜST BİLİŞ.....	30
2.3.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler (KDYİ).....	31
2.3.2. Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS).....	32
2.3.3.Üst Bilişin Beş Faktörü.....	32
1. Olumlu İnançlar.....	32
2. Kontrol Edilmezlik Tehlike.....	32
3. Bilişsel Güven.....	32
4. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı.....	32
5. Bilişsel Farkındalık.....	32
2.3.4. Üst Biliş Boyutları.....	32
2.3.5. Sosyal Anksiyetenin Üst Biliş ile İlişkisi.....	33
2.3.6. Sosyal Anksiyete ve Üst Biliş ile İlgili Çalışmalar.....	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	36
YÖNTEM VE TEKNİKLER	36
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	36
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	36
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu.....	36
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	36
3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory Short Form-3, YSQ-SF3).....	37
3.3.4. Üst Biliş-30 Ölçeği (ÜBÖ).....	38
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
BULGULAR	41
BEŞİNCİ BÖLÜM	69
TARTIŞMA VE YORUM	69
SONUÇ	77
ÖNERİLER	78
KAYNAKÇA	79
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E. : ADI GEÇEN ESER

AKT. : AKTARAN

APA (American Psychiatric Association) : AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ

ARK. : ARKADAŞLARI

ÇEV. : ÇEVİREN

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): MENTAL BOZUKLUKLARIN TANISAL VE SAYIMSAL EL KİTABI

ORT. : ORTALAMA

V.D. : VE DİĞERLERİ

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

TABLO

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	41
Tablo 4.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Betimsel İstatistikleri	44
Tablo 4.3. Young Şema Ölçeği Betimsel İstatistikleri.....	44
Tablo 4.4. Üst Bilişler Ölçeği Betimsel İstatistikleri.....	45
Tablo 4.5. Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizleri Sonuçları.....	46
Tablo 4.6. Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Üst Bilişler Ölçeği puanlarıyla Yaş Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizleri sonuçları	47
Tablo 4.7. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.8. Young şema Ölçeği Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına Ait Sonuçları.....	50
Tablo 4.9. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.10. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.11. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Ayrılma ve Dışlama Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.12. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Özgürlük Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.13. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Zayıf Sınırlar Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.14. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.15. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	56

Tablo 4.16. Örneklemin Tanı Konulmuş Psikiyatrik Hastalık Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.17. Örneklemin psikiyatrik Tedavi Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.18. Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi sonuçları.....	58
Tablo 4.19. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	59
Tablo 4.20. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	60
Tablo 4.21. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Ayrılma ve Dışlanma Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
Tablo 4.22. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Zedelenen Özgürlük Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	64
Tablo 4.23. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Zedelenen Zayıf Sınırları Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	65
Tablo 4.24. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	66
Tablo 4.25. Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Aşırı Duyarlılık Baskılama Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	67

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları.....22



EKLER LİSTESİ

EK-A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

EK-C: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

EK-D: ÜST BİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ

EK-E: ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



ÖNSÖZ

Eğitim hayatımda olduğu gibi yaşamım her kesitinde yanımda olan, verdiği sonsuz sevgi ve güvenle beni her zaman destekleyen, gerek mesleki duruşuyla gerek hayata pozitif bakış açısı ve dđrđst karakteriyle bana her zaman örnek olan sevgili babama çok teřekkđr ederim.

İdealist ve alışkan duruşuyla bana rol-model olan, başarılı bir psikolog olabilme yolunda her daim desteğini benden esirgemeyen sevgili anneme çok teřekkđr ederim.

Canım arkadaşım, yoldaşım her zaman yanımda olduğu gibi bu tez sđrecinde de yanımda olarak bana gđ veren canım arkadaşım Senem POLAT'a teřekkđr ederim. İyi ki varsın.

Her zaman onur duyduğum ailem, özverili tavrınız çok minnettarım. Üniversite eğitimim boyunca her birinden çok şey öğrendiğim, çok severek ve isteyerek seçtiğim blđmđmđ ise bana daha da sevdiren, verdikleri bilgiler ile doğrultusunda yolumu ise aydınlatmama yardımcı olan, mesleki vizyon veya etik konusunda bana oldukça şey katan her biri benim için çok değerli tđm hocalarıma teřekkđr ederim.

Yđksek lisans eğitimim boyunca akademik bilgi ve tecrđbelerini bana aktaran, bilgi ve duruşlarıyla bana örnek olan tđm hocalarıma teřekkđr ederim. Zorlu tez sđreci boyunca ılımlı ve destekleyici beni motive eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN hocama teřekkđr ederim. Bu sđrete yanımda olan ve tecrđbelerini benimle paylaşan tđm arkadaşlarıma teřekkđr ederim.

GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olan insan için iletişim kaçınılmaz bir gereksinimdir. Yaşamın önemli bir yönünü oluşturan kişilerarası ilişkiler, bireyin yaşamında mutluluk ve başarısını belirler. Sosyal anksiyete ise (social anxiety) bireylerin kişilerarası iletişimlerini bozan ve kişinin tüm yaşamını negatif yönde etkileyen istenmeyen bir durumdur.¹ Sosyal anksiyete, bireyin bulunduğu toplumsal ortamlarda küçük düşeceği, başkaları tarafından eleştirileceği, kaygısını taşıdığı ve bu konuda belirgin sürekli korku yaşadığı ve korku duyduğu bu ortamlardan olabildiğince kaçındığı bir anksiyete bozukluğudur. Sosyal anksiyeteye sahip olan bireyler, olumsuz değerlendirilmeye, eleştirilmeye, aşırı duyarlıdırlar; kişiler kendilerini doğru bir şekilde ortaya koymakta güçlük çekerler ve kişiler, aşağılık duygularına sahiptirler. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ise sosyal anksiyete'nin yaşam boyu yaygınlığı %9 ile %22 arasında olduğu gözlemlenmiştir.²

Şemalar kişinin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili algılarından oluşur. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuğun erken bebeklik dönemindeki mizacı ile deneyimleri arasındaki etkileşimden kaynağını alır.³ Young'un Şema Kuramı'na "göre çocukluk döneminde travma etkisi yaşanmış olan deneyimler bireyin erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılan, işlevsiz karakter özellikleri olacaktır."⁴ Erken dönem uyumsuz şemalar, genellikle kişilerin en derin biliş seviyesinde çalışırlar. Kişi genellikle farkında olmaz ve kişiyi psikolojik olarak anksiyete, depresyon, ilişki problemleri, OKB, madde kötüye kullanımı, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, işlev bozuklukları ve bağımlılığa karşı kişileri tedbirsiz duruma getirir.⁵ Bir şema tetiklendiğinde, birey buna uyumsuz şema alanlarından başa çıkma biçimleriyle yanıt vererek şemasını devam ettirebilir. (örn. Kaçınma, aşırı telafi, teslimiyet, utanç, boyun eğme, korku).⁶ Böylece erken dönem uyumsuz şemalar zamanla kişilerde karakter halini alabilir ve zamanla istikrarını sürdürerek kalıcılaşabilir.⁷

¹ Todd B.Kashdan, "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis," **Clinical Psychology Review**, 2006, cilt: 27,348–365, s.349.

² Özgül Karaaslan, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi," **Bozok Tıp Dergisi, Bozok Med J**, 2017, cilt:7, 45-50, s.46.

³ Jeffrey E. Young vd., **Şema Terapi**, Çev.Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009, s.27.

⁴ Roberta Trincas vd., "Specific Dysphoric Symptoms are Predicted by Early Maladaptive Schemas", **The Scientific World Journal**, 2014, s.142.

⁵ Young vd., a.g.e.,2009, s.27-28.

⁶ Jeffrey Young vd., **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, New York, London: The Guildford Press, 2003, s.159.

⁷ Young vd., a.g.e., 2003, s.187.

Üst biliş, (metacognition) bir bütün olarak düşünme hakkında düşünme faaliyetine veya biliş hakkındaki bilişleri gösteren bir kavram olarak tanımlanabilir.⁸ Üst biliş sistemi, insanın bilişsel süreçlerinin işlevsel ve uyuma yönelik çalışmasında büyük rol oynar. Üst bilişsel model açısından bakıldığında, yaygın kaygı bozukluğuna wells' in çalışmaları dikkat çekmektedir. Bu üst biliş modeline göre kişiler, endişelenmeyi bir baş etme yöntemi olarak kullanmakta ve olumlu üst bilişsel inançlarını aktif hale getirmektedirler. Birey için endişelenmek, herhangi bir zamanda sürprizle karşılaşmamak; tehlikeli durumlarda hazır olmak, tehlikelere karşı önlem almayı kolaylaştırmak anlamındadır. Birey için kaygıyı bastırmak baş etme mekanizmasını sürdürmeme anlamına geldiğinden kaygı daha çok devam eder.⁹ Wells endişeyi tip 1 ve tip 2 diye ayırarak ele almıştır. Tip 1'de kaygı, günlük yaşam durumlarını ve olaylarını içeren belirli durumlara ve olaylara yönelik kaygı durumlarını kapsar. Tip 2'de ise kaygı, kaygıya yönelik olumlu ve olumsuz inançlar; kaygıya yönelik endişe kabul edilir. Birey kaygının belirsiz ve kontrolsüz olmasından kaygılı iken diğer taraftan birey, kaygının koruyucu güce sahip olduğunu düşünür.¹⁰ Böylece, kaygı durumu yaşayan kişiler, sosyal anksiyete durumlarında üst bilişsel mekanizmalarını kullanabilirler.

⁸ Sema Karakelle ve Seda Saraç, "Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üstbiliş Çalışmaları mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım mı?", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2010,45-60, s.23.

⁹ Andrian wells, "Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder", **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, 23, 301-320, 1995.

¹⁰ Adrian Wells, "GAD, Metacognition, and Mindfulness:An Information Processing Analysis", **American Psychological Association**, 2002, Cilt:9 ,95-100, s.97-98.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yapılan bu araştırmanın problemi; üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Sosyal anksiyete alt boyutları ile erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Sosyal anksiyete alt boyutları ile üst bilişler alt boyutları ile anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Cinsiyet değişkeni ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Cinsiyet değişkeni ile erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları ile arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Cinsiyet değişkeni ile üst bilişler alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Yaş değişkeni ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Yaş değişkeni ile erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Yaş değişkeni ile üst bilişler alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Sosyo-demografik değişken grupları ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

- 1.** Sosyal anksiyete alt boyutları ile erken dönem uyumsuz Şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2.** Sosyal anksiyete alt boyutları ile üst bilişler alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 3.** Cinsiyet değişkenleri ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 4.** Cinsiyet değişkenleri ile erken dönem uyumsuz Şemalar alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 5.** Cinsiyet değişkenleri ile üst bilişler alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 6.** Yaş değişkenleri ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 7.** Yaş değişkenleri ile erken dönem uyumsuz Şemalar alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 8.** Yaş değişkenleri ile üst bilişler alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- 9.** Sosyo-demografik değişken grupları ile sosyal anksiyete alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişlerin sosyal anksiyete düzeyinde ilişkili olduğu amaçlanmaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alanyazın içerisinde; üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi, açısından değerlendirilen sosyo-demografik bazı özelliklerin, sosyal anksiyete erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişlerle ilişkili olup olmadığının araştırılması açısından, önem taşımakta ve çalışmada elde edilen bulguların, sosyal anksiyete kaynağının kişilerde nasıl oluştuğunu görme ve sosyal anksiyete yaşayan kişilere baş etme yöntemlerinde, bireylere ışık tutması ve sonraki çalışmalara yol gösterici bir nitelikte olması araştırmanın, önemini arttırmaktadır.

1.5. VARSAYIMLAR

- 1.İstanbul Gelişim Üniversitesinde araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçme araçlarındaki sorulara doğru ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- 2.İstanbul Gelişim Üniversitesinde bulunan öğrencilerin, örneklem evreni simgelediği varsayılmaktadır.
- 3.İstanbul Gelişim Üniversitesinde araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçme aracındaki sorulara verdikleri cevaplar kişilerin düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.6.SINIRLILIKLAR

1. 2019-2020 eğitim öğretim yılı üçüncü dönem yapılan çalışma ile sınırlıdır.
2. İstanbul Gelişim Üniversitesinde bulunan öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada ölçülecek olan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) , Young Şema Ölçeği, Üst Biliş-30 Ölçeği formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Araştırma sonucunda yapılan bilgiler sonucunda, ölçekte bulunan sorularla ve ölçekte elde edilen sorularla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.SOSYAL ANKSİYETE

Sosyal fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu SAB),kişinin toplum önünde herhangi bir eylem yaparken ya da konuşurken ellerinin titremesi, çarpıntı, kızarma, terleme, baş dönmesi, konuşurken sesin titremesi, kendini kötü düşürecek yanlış bir şey yapacak kaygısı olarak tanımlanmaktadır.¹¹

Sosyal kaygının bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanması ilk kez Beard tarafından tanımlanmıştır. 1870'lerin sonlarında ise "Janet (Phobias Des Situations Sociales) tarafından; konuşulurken, gitar çalarken veya bir topluluk önünde yazı yazarken başka kişiler tarafından gözlenme korkusu yaşayan kişileri tanımlamak için ilk defa 1900'lerin başlarında Fransa da oluşturulmuştur."¹² Daha önce sosyal anksiyete tanımı; duyulan kaygı, huzursuzluk, korku yaşantıları, sosyal çevreden bilerek kaçınma, başka kişilerin önünde birtakım işleri yapmaları gereken durumlarda küçük duruma düşme, utanç duyulmalarına neden olabilecek hareketler yapmaktan kaygı duyma, olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda sosyal kaygının, sosyal çevreden kaçınma ile olumsuz değerlendirilmekten kaygı duyma boyutu bir araya getirilmiştir.¹³

Sosyal kaygı, DSM II'de tüm fobik nevrozlar başlığı altında toplanmışken¹⁴ DSM III'de ise bu durum agorafobi (panik ataklı ya da panik ataksız), basit fobi ya da sosyal kaygı gibi alt gruplarla tanımlanmıştır.¹⁵ DSM-III-R'de sosyal anksiyete başka kişiler tarafından eleştirileceği bir veya birden çok olaylardan devamlı ve gerçeğe uygun olmayan, olaylardan korku duyma ve bu olaydan kaçınma davranışı, göstereceğinden korkma olarak tanımlanmıştır.¹⁶

DSM IV'de DSM-III-R'den farklılıklar göstermektedir. DSM-IV'de kişinin belirgin kaygı belirtileri göstermesinden endişe duyması koşulu eklenmiştir. Kişilerde terleme

¹¹ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Cilt:1, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2011, s. 464.

¹² Nesrin Dibaz, "Sosyal Fobi" , **Psikiyatri Dünyası**, 1997, cilt:1,18-24, s.18.

¹³ David Watson and Ronald Friend, "Measurement of Social-Evaluative Anxiety", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1969, 33(4), 448-457, s.448.

¹⁴ American Psychiatric Association, **DSM-II. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, 1968; **aktaran:** Dilbaz, a.g.e., s.18.

¹⁵ American Psychiatric Association, **DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**,1980; **aktaran:** Dilbaz., a.g.e.,18-24, s.18.

¹⁶ Dilbaz., a.g.e., s.18.

gibi kaygı durumları belirtileri ve başka kişiler tarafından fark edilme korkusu varsa sosyal anksiyete tanısı konmaktadır.¹⁷

DSM V (2014)'te ise sosyal fobi teriminin yerini sosyal kaygı bozukluğu adını almıştır.¹⁸ DSM 5 (2014)'e göre bir kişiye sosyal kaygı tanısı koymak için belirli kriterler:

- Kişinin başka kişiler tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden fazla toplumsal durumda belirgin sürekli korku ya da kaygılı olması küçük düşeceği, utanç duyacağı bir biçimde başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkasının kırılmasına yol açacağı bir biçimde davranmaktan ya da kaygı göstermesi.
- Kişinin toplumsal durumlardan neredeyse her zaman kaygı ya da korku duyması
- Söz konusu bu durumlardan kaçınmaya çalışır ya da maruz kaldığında yoğun bir şekilde kaygı ya da korkuya katlanır.
- Korku ya da kaygı söz konusu sosyal ortamlarda kaygı duyulan duruma veya sosyal- kültürel bağlama göre orantısızdır.
- Sosyal kaygılı bireylerde kaygı, korku ya da kaçınma sürekli bir durum olmakla birlikte 6 ay ya da daha uzun sürmektedir.
- Bu bireylerde kaygı, korku, kaçınma gibi klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya toplumsal mesleki durumlar ya da önemli başka durumlarda işlevsellikte azalmaya neden olur.
- Kaygı, korku veya kaçınma davranışı bir maddenin (örn: Bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojisiyle bağlanmaz.
- Korku, kaygı, kaçınma beden algısı bozukluğu, panik bozukluğu, otizm bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozuklukla ilgili daha iyi açıklanamaz.
- Sağlık durumuyla ilgili değişik bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, Obez, yaralanmadan ya da yanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk) kaygı, korku, kaçınma durumuyla ilişkisizdir ya da çok fazla düzeydedir.¹⁹

Beck'e göre; "sosyal anksiyetede temel korku başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesidir." Kişilerde sosyal anksiyete durumu, bulunduğu sosyal ortamlarda başka kişilerle karşı karşıya geldikleri zaman kişilerin, kendilerini

¹⁷ American Psychiatric Association, **DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.**, 1980; **aktaran:** Dilbaz., a.g.e., s.18.

¹⁸Dilay Eldoğan, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2018 , cilt:10, 212-227, s.214-215.

¹⁹ Amerikan Psikiyatri Birliği, **DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**, Çev. Ertuğrul Köroğlu, HYB Yayıncılık, Ankara, 2014, s.116-117.

dikkatle izleyeceklerini, test edileceklerini ve yargılanacaklarını, düşündükleri zaman ortaya çıkar.²⁰

Sosyal kaygıya sahip kişiler, küçük gruplar içerisinde bile kaygı duyarak kaçınma davranışları gösterirler. Kişinin bir yandan başka kişilerin, bakışlarını üstünde hissetmesi ve yargılanacağı düşüncesinin oluşması, kişide aşırı derecede kaygı oluşturmaktadır. Kaygı durumunun, başkaları tarafından anlaşılacağı hissiyle eleştirilip, komik duruma düşeceği düşüncesiyle kaygı oluşmaktadır.²¹

Birçok sosyal kaygı yaşayan kişilerin ortak noktası, kişinin ortamda bulunan başka kişilerin ilgisini üzerine çektiği fikrine sahip olmasıdır. Bu fikirden etkilenen kişi bir zaman sonra sosyal çevrede fazla konuşamayan, karşı cinsle iletişim kuramayan, kalabalık ortamlarda kitap okuyamayan, yemek yemeyen bir duruma gelmektedir.²² Genel olarak sosyal çevrede olumsuz durum yaşayan kişiler, olan durumları çok fazla düşünüp değerlendirdiklerinden, herkesin onları sürekli olarak anımsayacaklarını düşünmektedirler ve sadece kendi dünyalarına odaklanmalarının, aslında durumların, dış dünyayı çok fazla ilgilendirmediğini, fark edememektedirler.²³

Sosyal anksiyete, sadece sosyal çevrede ortaya çıkmaktadır. Bildiği kişilerin yanında veya bireyin tek olduğu durumlarda oluşmayan bu anksiyete durumu ancak başka bir ortama girildiğinde tetiklenebilir. Tanımadığı ortamda bulunan yabancı bireyler, karşı cins, yüksek statüye sahip kişiler, sosyal kaygıya sahip kişileri, yoğun kaygıya ve üzüntüye ittiği görülmektedir. Kişinin tehlikeyi hissettiği andan başlayarak beyni, takviye ettiği cevabı sürekli su yüzüne çıkararak, otomatik duruma getirmektedir. Kişi yaşadığı kaygı ve tehdidin absürt ve çok fazla olduğunu bilmesine rağmen bu duruma karşı koyamamaktadır.²⁴ Sosyal anksiyete'nin başlama yaşı, başlangıç yaşının erken olabildiği, kaygı belirtilerinin çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başladığı bilinmektedir.²⁵ Yapılan araştırmalarda ise sosyal anksiyete'nin başlama yaşı daha çok başlangıç yaşının ortalama 15.1 olduğunu ve

²⁰ Ahmet Koyuncu, **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Zemininde Gelişen İkincil Sosyal Fobi**, ROZA Yayın Evi, İstanbul, 2016, s.56.

²¹ Nagihan Tufan Yeniçikti, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s.26, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²² Serkan Çakır, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2010, s.7, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²³ Çakır, a.g.e., s.7

²⁴ Ahmet Koyuncu, **Sosyal Fobiklerde Dikkat Sorunları ve Hiperaktivite**, Liman Yayınları, İstanbul, 2012, s.12.

²⁵ Kelly A. vd., "Brief Measures to Screen for Social Phobia in Primary Care Pediatrics", **Journal of Pediatric Psychology**, 2006, 31(5), 512-521, s.516.

çoğunlukla belirtilerin 25 yaşından önce görülmeye başladığını göstermektedir.²⁶ Sosyal kaygı belirtilerinin farklı yaş gruplarında incelendiğin de belirtilerin en çok 30-44 yaşları arasında görüldüğü gözlemlenmiştir.²⁷

2.1.1. Sosyal Kaygının Belirtileri

Kızarma, uzun bakışlardan kaçınma sosyal anksiyetenin fiziksel belirtilerindedir. Diğer kaygı belirtileri: Titreme, kalp çarpıntısı, terleme veya seste titremedir. Sosyal anksiyete epizotunda diğer anksiyete bozukluklarında görülen, baş dönmesi ve nefes darlığı çok fazla görülmez.

Sosyal anksiyete uyarana bağlı olarak ortaya çıkar. Sosyal kaygılı bireyler, korktukları durumla karşılaşmak zorunda olduklarında veya beklenmedik bir zamanda bir olayla karşılaştıklarında, çeşitli fiziksel belirtiler gösterirler.²⁸

Bireyler, farklı kaygı durumlarında farklı fiziksel tepkiler göstermektedirler. Örneğin panik bozukluğu olan bir bireyde daha çok göğüste sıkışma veya ağrı hissi gibi durumlar görülürken, sosyal anksiyeteye sahip bireylerde daha çok ağız kuruluğu, yüz kızarması ve terleme görülmektedir.²⁹

Sosyal anksiyete'ye sahip bireylerde daha çok başka kişilerin, kendileri hakkındaki düşünceleriyle çok fazla ilgilenirler. Bu durum ise kişilerin, toplumsal durumlardan uzak durmaya neden olduğu için kendi hayatlarını da negatif etkiler. Bu bireylerin, düşünceleri esnek değildir. Çoğu durumlarda gerçeği yansıtmaya çok fazladır ve abartılıdır.³⁰

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal çevrede utanç duymaktan korktukları gibi çevrelerinde bulunan kişilerin bu durumu anlayacağından da korkarlar. Başkaları tarafından 'küçük', 'aptal', 'kaçık', 'zayıf' gibi değerlendirilmekten aşırı korkarlar. El veya seslerinin titremesinden çekindikleri için başka kişilerin yanında yemek yeme, kitap okuma, sunum yapma, yazı yazma gibi eylemleri yapmaktan kaçınırlar. Çok ağır vakalarda fiziksel tepkilere bağlı belirtiler panik atağı için tanı ölçütlerini karşılayabilir.³¹

²⁶ Denise A. vd., "Comorbidity of Generalized Social Anxiety Disorder and Depression in a Pediatric Primary care Sample", **Journal of Affective Disorders**, 2003, 80 (2004), 163-171, s.163.

²⁷ Ronald C. Kessler vd., "Prevalence, Severity, and Comorbidity Of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication", **Arch Gen Psychiatry**, 2005, 62, 617-627 s.618.

²⁸ Ertuğrul Köroğlu, **Kaygılarımız Korkularımız Nelerdir? Nasıl Baş Edilir?**, HYB Basım Yayın, Ankara, 2007, s.197-198.

²⁹ Köroğlu., a.g.e., s.198.

³⁰ Köroğlu., a.g.e., s.198.

³¹ Köroğlu., a.g.e., s.198.

Sosyal anksiyeteye sahip kişiler, kendilerini rahat hissetmedikleri ortamlarda güvenlik arayıcı davranışlar sergilerler. Bu davranışlara örnek olarak çok sıkı şekilde bardak veya fincanı tutma, çok fazla koyu makyaj, çok az iletişimde bulunma, çok az konuşma, göz temasında bulunmama, siyah gözlük takma, dış görünüşünün çok güzel olması için aşırı gayrette bulunma, kalabalık ortamlarda çok dikkat çekmeyecek yerlerde oturma gibi durumlar sorunların daha çok büyümesine neden olur. Bu güvenlik arayıcı davranışlar, bireyin başkaları tarafından dikkat çekmemek için yaptığı davranışlardır. Bu çabaları sonuç vermeyebilir birey, istemediği durumla karşılaşabilir.³²

Sosyal anksiyeteye sahip bireyler, kendilerini rahatsız eden ortamlara girmekten kaçınırken diğer taraftan bu durumu kendilerine yakıştıramazlar. Bu durumdan dolayı kendilerine duydukları güven azalır hatta kendilerine acıma, kendilerini sevmeme gibi durumlar görülebilir. Sosyal anksiyeteye sahip kişiler çok mükemmeliyetçi olduklarından dolayı kendilerin de sürekli kusur bulurlar, başka kişiler tarafından sevilmediklerini düşünürler. Bunlardan dolayı da değersiz olduklarını düşünürler.³³

Sosyal anksiyeteye sahip kişiler, korktukları toplumsal ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçınma davranışının sonrasında ise birey, kendisini suçlar bu davranışı birey kendisine yakıştıramaz ve kızgınlık duyar. Kaçmak ilk zaman kişiyi rahatlatır da uzun zaman da bireyin kendisi ve başka kişilere ait düşüncelerini, doğrulamasına neden olur.³⁴

Sosyal anksiyeteye sahip kişiler, kendi davranışlarında olumsuz değerlendirme eğilimleri vardır. Bireyler yaşadıkları olumlu güzel olayların üstünde çok fazla durmazken, olumsuz kötü olayları aşırı şekilde abartıp, sürekli anımsarlar. Yaşadıkları durum olumlu ise bunun sebebini çevrede ararken, olumsuz kötü durumların sebebini kendilerinde ararlar.³⁵

Sosyal kaygıyı körükleyen başka olay ise öğrenilmiş çaresizliktir. Daha önce yaşanan olumsuz kötü tecrübelerle dayanarak, aynı durumun yeniden tekrar

³² Ahmet Koyuncu, **Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi**, Liman Yayınları Bir Zen Yayınları, İstanbul, 2012, s.45.

³³ Yıldız Borkovik, **Sosyal Fobi: Görünen ve Görünmeyen Yüzleri**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010, s.59.

³⁴ Zerrin Binbay ve Ahmet Koyuncu, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2012, 1-13, s.1-3.

³⁵ Binbay ve Koyuncu, a.g.e., s.1-3.

olacağı düşünülür. Bunun sonucunda ise kişi sorunun tekrarlayacağını düşünerek hiçbir çaba da bulunmaz.³⁶

2.1.2.Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış

Sosyal kaygının belli kuramlar tarafından ele alınışına göre belli tanımlamalarda bulunmaktadır. Bu tanımlamalar: Bilişsel, Kendilik Sunumu, Sosyal Öğrenme, Psikanalitik, Beceri Eksikliği ve Davranışçı Kuramlara göre yapılmaktadır.

2.1.2.1. Psikodinamik Model

Bireylerin sağlıklı gelişim sırasında kişiler de çok fazla bağlanma isteği olur. Bu bağlanma davranışı, ebeveyn ile yeni doğanın yakın olmasını sağlar. Bireylerin yakınlaşması yaşamlarını devam ettirebilmek için ihtiyaç olan gücün öğrenilmesini sağlar. Bağlanma kuramına göre; bakım veren birey ile olan çocukluk dönemindeki yaşantılar. “nesne ilişkileri” halinde yani “interpersonal şemalar” olarak içselleştirilir. Burada nesne ilişkileri kavramı, doğru interpersonal hayat tarzından, farklı olan benlik ile ilintili başka kişilerin içselleştirilmiş zihinsel şemaları yerine kullanılmaktadır. Çocukluk dönemi yaşantılarının kalitesi ve devamlılığı nesne ilişkilerinin kökenini oluşturur. Bu içselleştirilmiş nesne reprezentasyonları başka kişilerin hareket ve beklentileri ve tutumlarını oluşturur.³⁷ Devamlı ve doyum sağlayıcı “nesne reprezentasyonları” korkulara karşı güven ve inanç duygusunun oluşmasını sağlar. Nesne ilişkilerindeki bozukluklar kişilerde kişisel güvenliği sarsar ve kişilerde anksiyete yatkinliklerini yükseltir.³⁸

Bu genel düzenek içinde sosyal fobide dinamik olarak üç temel etken üzerinde durulmaktadır:

1. Utanç Yaşantıları: Sosyal kaygı yaşayan kişilerde, bilinç dışı olarak başkaları tarafından dikkat çekme ve onaylanma isteği vardır. Bu istek ise bakım veren tarafından yargılama veya utandırılma hissini oluşturmaktadır. Bu hayali eleştiriden ve utandırılmaktan kaçınmak için sosyal kaygılı kişiler başka kişilerden onaylanamayacakları riskinin olduğunu gördükleri çevreden ve ortamlardan kaçınırlar.
2. Suçluluk Hissi: Sosyal kaygısı olan bazı kişiler, bilinç dışı olarak başka kişilerle olan ilişkilerinde karşı taraftan tam ve kusursuz bir ilgi görmek için saldırgan

³⁶ Yıldız., a.g.e., s.22.

³⁷ Dilbaz, a.g.e., s.20.

³⁸ Dilbaz, a.g.e., s.20.

bir tavır gösterirler. Bu talep ise tüm rakipleri korkutarak kaçırma veya yok etme isteğine eşlik eder.

3. Ayrılma Anksiyetesi: Sosyal kaygılı kişilerin bakım veren ile olan ilişkilerinde; utandırılan, yargılanan, dalga geçilen ve terk edilen kişiler olma ihtimali çok yüksektir. Bu istenmeyen durumlar, erken yaşantı döneminde içselleştirilerek daha sonraki süreçlerde bireyin, sosyal çevresindeki kişilere karşı yansıtmaları ile süreklilik eder. Bu olumsuz yansıtılmalar ise bireyin, çevresindeki kişilerin kendisinden kaçmasına neden olabilir. Bu istenmeyen durumların olmaması için ilk çocukluk dönemi çok önemlidir. Çocuğun hayatında olan yetişkinler, çocuğun korku ve kaygısına duyarlı olarak telafi etmeye çalışırsa sosyal kaygı sorununu önleyebilir.³⁹

2.1.2.2. Psikobiyolojik Model

Emniyet /Savunma modeline göre:

- Kişinin doğduğu andan itibaren defans düzeyi yapısal olarak aşırı yüksek ise,
- Kişinin doğduğu andan itibaren emniyet düzeyi yapısal olarak aşırı kuvvetsiz ise,
- Bakım veren kişinin rolü sıkı düzen sistemi ise,
- Bakım veren kişinin, işbirliği sistemi, cansız ise kişilerde çok fazla sosyal anksiyete oluşabilir.⁴⁰

Sosyal anksiyetesi olan kişilerde, sorunun kaynağı savunma - emniyet sistemi arasındaki dengenin bozulmasıdır. Bilimsel olarak birbirine bağlı ve birbirini tamamlayan bu sistemler savunma sisteminde çok fazla aktivite, emniyet sisteminde ise zayıfla, söz konusudur. Savunma sistemindeki öz "tehliledesin kendini koru" emniyet sistemindeki öz ise "güvendesin rahat ol" anlamındadır. Savunma sisteminin köken fonksiyonlardan birisi başka insanlardan gelen tehlikeli durumları saptamaktır. Bu sistemin çok fazla etkin hale gelmesi başka kişilerden gelen tehdide yönelik belirtilerin algılanmasını kolaylaştırır. Savunma sistemine sahip olan kişilerde başka kişilerle kurduğu ilişki yarışmacı tiptedir. Birey, benliğine kıyasla baskınlık kurmaya çalışan diğer kişilerle, yarışmaya başlar. Emniyet sistemine sahip olan kişiler ise savunma sistemine karşı çalışır; başka kişilerden gelen arkadaşça ve yardımlaşmalı tepkileri alır ve arkadaşça ve yardımlaşmalı ilişkiler kurmaya şans verir.⁴¹

³⁹ M. Hakan Türkçapar, "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", *Klinik Psikiyatri*, 1999, cilt:2, 247-253, s.248-249.

⁴⁰ Dilbaz, a.g.e.,s.20.

⁴¹ Türkçapar, a.g.e., s.249.



2.1.2.3. Kognitif Model

Kognitif modele göre; “sosyal anksiyetenin kökeninde başka kişilerin gözünde olumlu görünme isteği vardır.” Sosyal anksiyete yaşayan kişiler, korku duygusunu hissettikleri ortamlarda bulduklarında daha önce yaşadığı, olumsuz olayları tekrar yaşayacakları düşüncesinden dolayı korku duyarlar ve bunun tehlike olduğunu düşünürler. Sosyal bir ortamdayken başka kişiler tarafından beceriksiz görüneceklerini, yanlış davranacaklarını, başka kişiler tarafından eleştiriye maruz kalacaklarını düşünerek; ait olduğu ortamı, sosyal statüyü, kaybedeceklerini ve reddedeceklerini düşünürler. Bu negatif belirtiler, kişilerde davranışsal ve bedensel belirtiler oluşturur. Bu negatif belirtilere odaklanan kişilerde, kaçınma davranışı çok fazla şekilde görülür. Sürekli olarak benliklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerin varlığını öğrenmeye çalışırlar ve bu da kişilerde, kaygının artmasına ve devam etmesine neden olur.⁴²

Sosyal anksiyeteye sahip kişiler, sosyal çevrede tehlike de olduklarına inandıklarında kendileri ve sosyal çevreleriyle ilgili olarak oluşturdukları bir seri sayılı arkadaşları vardır. Bu bireyler, sosyal başarıyla ilgili çok fazla standartlara sahiptirler. “Konuşmam çok akıcı bir şekilde olmalı”, “her zaman akıllı ve parlak görünmeliyim” gibi düşünceleri vardır. Sosyal fobisi olan kişiler, sosyal ortama girdiklerinde “söylediğim sözler çok kötü”, “beni hiç sevmeyiler”, “çok sıkıcıyım”, “çok sıkıntılı” kişi olduğumu fark ettiler gibi otomatik düşünceleri koşullu görüşleriyle bağlantılıdır. Bu görüşlere sahip olmasıyla ilgili örnekler; “eğer başka kişiye farklı bir şey söylersem, bana akılsız derler ve reddederler.” “Eğer kişilere, saygılı görünmezsem, kişiler benim hakkımda kötü düşünürler” gibi düşünceleri vardır. Kökende yatan koşulsuz inançlar ise “ben çok sıkıcıyım akılsız ve tuhaf biriyim” gibi inançlardır.⁴³

Sosyal anksiyeteye sahip olan kişiler, başka kişiler tarafından olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu hissettiğinde, kişi kendisini değerlendirmeye ve gözleme odaklanır. Bu dikkat kayması o anda kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan hareketlerin ve benliği ile ilgili farkındalığı artması ve çevresindeki kişileri ve başka bireylerin tavırlarını, doğru şekilde değerlendirememesine yol açar. Kişinin benliğini değerlendirmede kullandığı içsel-öznel bilgiyi başka kişilerin benliğiyle ilgili düşüncesine eş sayar. Bu bilişsel çarpıtma süreci ise hislerden akıl yürütmeye bir örnektir. Yani sosyal anksiyeteye sahip olan kişiler aşağılanmış hissetmekle

⁴² Dilbaz, a.g.e., s.20.

⁴³ Türkçapar, a.g.e., s.250.

aşağılanmayı, kontrolsüz hissetmekle kontrolsüz, kaygılı hissetmekle kaygılı, görünmeyi birlikte tutarlar.⁴⁴

2.1.2.4. Rasyonel Emotif Model

Sosyal anksiyeteyle sahip kişiler, hem doğuştan hem de gelişim sırasında toplumla birlikteliklerinde fobik hale gelirler. Topluma karşı konuşma fobisi olan bir kişinin ilk amaçlarından biri; hem çok iyi sohbet etmek, hem de sohbet ederken hiç bir tedirginlik belirtisi göstermemektir. Burada ki irrasyonel görüş, “çevreye karşı iyi ve çok rahat sohbet etmek istediğim için kesinlikle böyle yapmak zorundayım.” Şayet bunu yapmazsam bu durum sadece şanssızlık değil çok kötü bir durum olur ve benim küçük, yetersiz hiçbir değerim olmadığını gösterir.⁴⁵

Buradaki fobi ego anksiyetesi:⁴⁶

- a) Sosyal çevreyle etkileşime girdiğimde sohbet etmekle ilgili kaygım olmamalı eğer kişiler benim kaygılı olduğumu sezerlerse çok iyi olmaz. Kişinin duyduğu rahatsızlık ise,
- b) Çok iyi konuşmak mecburiyetindeyim; berbat konuşsam çok iyi olmaz.
- a) Sohbet etmekle ilgili duyduğum anksiyete kaldıramayacağım kadar ağır. Bu duruma dayanmam!
- b) Sosyal çevreyle etkileşim sırasın da beceriksiz görünmemeliyim.

Kişilerin, rahatsızlıkla ilgili duyulan kaygıyı, Ellis bu durumu; düşük engellenme toleransına bağlar.⁴⁷

2.1.2.5. Öğrenme Koşullanma Modelleri

Daha çok travmatik koşullandırıcı yaşantının sonucunda fobilerin gelişebileceği bir varsayımdır.

- Doğrudan travmatik koşullanmada; Sosyal anksiyetesiye sahip kişiler, anksiyetenin kaynağını oluşturan yaşantılarını belleğe geri çağrılabilir.

⁴⁴ Türkçapar, a.g.e., s.250.

⁴⁵ Türkçapar, a.g.e., s.251.

⁴⁶ Türkçapar, a.g.e., s.251.

⁴⁷ Türkçapar, a.g.e., s.251.

- Gözlemsel koşullanmalarda ise belirli bir durum ya da nesne karşısın da bir başka kişinin bu korkularını gözlemlemesi fobi oluşması için yeterli olmaktadır.

2.1.2.6. Kendilik Sunum (SELF PRESENTATION) Modeli

Kaygının kendilik sunum varsayımlarına göre kişilerde şu iki belirtiler birliktelik gösterince sosyal kaygı yaşanır.

- Başka kişiler üzerinde çok iyi izlenim bırakma konusunda çok istekli olmak.

- İsteddiği izlenimleri elde etme konusunda şüphede bulunmak. Bu iki belirtilerden herhangi bir durum gerçekleşmezse sosyal kaygı oluşmaz. Belli bir benliğe ilişkin bir iddiada buldukları zaman kişiler haklı olabilmek, ilgi almak, sevmek için ek bir kaygı yaşarlar.

Kendilik sunumu açısından bakıldığında, karşı cinsiyetle karşılaştığında anksiyetenin neden ortaya çıktığını anlamak kolaydır: Bireyler karşı cinsiyet üzerinde, pozitif bir izlenim bıraktıklarında, seksüel ve sosyal açıdan çekici olduklarını gösteren öz benliklerini kanıtlamalarına yarayacak geri bildirimler alacaklardır. Bunun yanında ise kişiler, karşı cinsiyetlerle yaptığı etkinlikteki başarısı başka kişilere karşı kendisinin, sosyal becerisi olduğunu gösterecektir.⁴⁸

2.1.2.7. Sosyal Beceri Modeli

Sosyal beceri modeline göre; “Sosyal Anksiyete: Sosyal beceri eksikliği sonucunda oluşur”. Bu modelde, negatif değerlendirilme korkusu ve koşullanma dönemleri, kişilerin zorlanmalarının kökenini oluşturur. Hatta bu etmenler kişide korkuyu daha da çok arttırabilir. Sosyal beceri eksikliği sosyal kaygıdan çok utangaç olan kişilerde daha çok görünür.⁴⁹

Sosyal yalıtımı olan çocukların, sosyal beceri eksikliğine sahip oldukları ve bu eksikliklerinde içe kapanmaya, yaşlılarıyla sosyal etkileşimlerini azaltmaya ve bireyler arası ilişkilerde bozulmaya sebep olduğu kabul edilmektedir. Bu görüşten hareketle bu konuyla ilgili ilk araştırmalarda içine kapanık, sıkılgan ve yalnız olan çocuklara, eksik olduğu düşünülen sosyal beceriler kazandırılmaya çalışılmıştır. Bazı zaman, bireysel bazı zamanlar grup formatında okulda öğretmen tarafından

⁴⁸ Elif Karagün, Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, 2008, s.37- 38, (Yayımlanmış Doktora Tezi).

⁴⁹ Karagün, a.g.e., s. 41.

ya da kliniklerde terapistler tarafından uygulanan sosyal beceri programıyla, sosyal tutumların geliştirilmesi amaçlanmıştır.⁵⁰

1.2.3.Sosyal Fobi Tedavisinde Kullanılan Yöntemler:

1.2.3.1. İlaç Tedavisi: Farmakoterapi ile beklenti anksiyetesi, kaçınma davranışı fizyolojik ve otomatik belirtilerin azaltılmasının yanı sıra korku ile ilgili abartılı düşünce ve hislerin kontrol altına alınması amaçlanır.⁵¹

1.2.3.2. Psikolojik Tedavi

Sosyal Anksiyete'nin, tedavisinde etkinliği çok fazla gösterilmiş ilk psikolojik tedavi yaklaşımı "Alıştırma" tedavisidir. Üzerine gitme ilkesi üzerine kurulmuş olan alıştırma tedavisinde terapist, danışanın kaçınma davranışı gösterdiği ortamların dizelgesini çıkarır ve hiyerarşik bir sıra içinde, kaygı durumunu azaltana kadar kolaydan zora doğru danışanı ortalama "60-90" dakika bu ortamlarda bulunmasına gayret eder. Burada ki amaç kaygıyı değil danışanın kaygıyı tolere edilebilir duruma getirilmesini ve kişinin kaygıyla başa çıkma becerilerini kazanmasını sağlamaktır. Yani danışanın sosyal çevredeki becerilerini artırarak, kaygı duyduğu sonuçların olmayacağını göstererek, kişide özgüven duygusunu oluşturmaktır.⁵²

1.2.3.3. Bilişsel Davranışçı Tedaviler

Bilişsel yaklaşıma göre; sosyal anksiyete duygusal ve davranışsal tepkilerin; algılarla ve kaygılarla kuvvetli bir biçimde yönlendirilmesi ve tesir etmesi sonucudur.

Bilişsel modele göre sosyal kaygı yaşayan kişilerde, kendi davranışları ve başka kişilerin bu davranışları eleştirme biçimleri ile ilgili fonksiyonel olmayan bazı inançlar vardır. Bu inançlar, alıştırma yöntemi ile hastanın problemlerinin altında yatan, negatif inançları değiştirilerek tesir etmesini sağlar.⁵³

2.1.3.4. Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceri eğitiminde adımlar, yönerge verme, model olma, davranışsal prova yapma, geri bildirim ve pozitif pekiştirme'dir. Her seansta bir beceri hedefi konur ve bütün tedavi boyunca bunlar birbirine eklenir. Örneğin; kişilere ilk olarak göz teması kurma ve ses tonunu ayarlama ayrı ayrı öğretilir ve daha sonra bunlar bütünleştirilir.⁵⁴

⁵⁰ Karagün, a.g.e., s. 41.

⁵¹ Karagün, a.g.e., s. 41.

⁵² Karagün, a.g.e., s. 41-42.

⁵³ Dilbaz, a.g.e., s.24.

⁵⁴ Karagün, a.g.e., s. 45.

Bu eğitimde etkili sosyal davranış, düzeltici geri bildirimler, sosyal teşvikler ve ev ödevleri teknikleri uygulanır. Ayrıca gevşeme egzersizleri ve sistematik duyarsızlaştırma teknikleri diğer tedavi yöntemlerindedir.⁵⁵

2.2. ŞEMA TERAPİ MODELİ

Şema terapi modeli Young ve arkadaşları tarafından oluşturulan geleneksel, bilişsel-davranışçı, yenilikçi ve bütüncü bir terapi modelidir. Şema terapi modeli, tedavi ve kavramsal modelini birleştirerek bağlanma, bilişsel-davranışsal, nesne ilişkileri, geştalt, yapılandırmacı, psikanalitik okullardan gelen zengin unsurlardan oluşur.⁵⁶

Şema terapi modeline göre şemalar, gelişimsel olarak oluşurlar. Şemalar, çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve yaşam boyunca sürekli devam eden bir örüntü içindedirler. Şemalar, bireylerin hislerini, ilişki kurma biçimlerini, düşüncelerini ve davranışlarını etkilerler.⁵⁷ Şemalar her ne kadar birey için olumsuz hislere neden olsa da rahat ve bilindik olarak odaklanırlar. Güçlü şemalar kişiye belirli bir denetleme tutarlılık duygusu verir. Erken çocukluk döneminde yaşanan çevreye adapte olmak için ortaya çıkan şemalar, zamanla uyumsuz bir hale gelerek bireyin başkalarıyla ve kendi benlik algısıyla olan ilişkisine yarar sağlamayan bir hale gelirler.⁵⁸

2.2.1.Şema Kavramı

Şema kavramı, “bilimin farklı alanlarında çok fazla kullanılan bir kavramdır.” Şemalar genellikle “yapı, taslak, çerçeve anlamında kullanılır”. Şema modelinin ilk kullanımı “Antik Yunan’a” kadar dayanmaktadır. Stoacı felsefesinde, “çıkarım şemaları” şeklinde mantık ilkeleri kavramı olarak kullanılmıştır.⁵⁹

Kantçı felsefesine göre, “şema sınıfsal olarak kişilerin özelliklerini tabir etmek için şema kavramından yararlanılmıştır.” Şema kavramı yalnızca felsefe dalında değil literatür analizi, eğitim, geometri alanında da kullanılmaktadır.⁶⁰ Şemalar, çocukluk yaşantıları kökeninde oluşan ve çeşitli yaşam olaylarıyla gelişen bir kavramdır. Şemalar, kişilerin olaylar, duygular veya eylemlerle meydana gelen bilişsel kalıplardır.⁶¹ Şemaların oluşumunda aile, sosyal çevre ve yaşam olayları etkilidir.

⁵⁵ Dilbaz, a.g.e., s.24.

⁵⁶ Young vd., a.g.e., 2009, s.17.

⁵⁷ Jeffrey E. Young vd., **Hayatı Yeniden Keşfedin Daha Cesur, Üretken ve Doymulu Bir Hayat İçin Gerekli Araçlar**, Çev. Sandy Kohen ve Diana Güler, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012, s.14

⁵⁸ Young vd., a.g.e., 2009, s.26.

⁵⁹ Young vd., a.g.e., 2009, s.24.

⁶⁰ Young vd., a.g.e., 2009, s.24.

⁶¹ Jeffrey E. Young vd., **Şema Terapi Ayırıcı Özellikler**, Çev. Alp Karaosmanoğlu ve Nihan Azizlerli, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012, s.19.

Literatür taramasında şemaların, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandıkları görülmektedir.

Beck'e göre, "kişinin hislerinin ve davranışlarının değişmesinin bireyin çevreyi yapılandırmasına göre oluştuğunu vurgulamıştır." "Şemalar bellekte oluşan ve temel inançları içinde barındıran bir yapıdır." Birey bu uyarıcı ile karşılaştığında uyarıcının kodlanması ve elenmesi şemalara bağlıdır.⁶²

Bricker ve young'a göre, "şemaların çocukluk ve ergenlik döneminde geliştiği kişileri, yaşamları boyunca şekillenmeye devam eden sürekli ve değişmeyen olumsuz kalıplar olduğunu belirtmişlerdir."⁶³

Hawke ve arkadaşlarına göre, "erken dönem uyumsuz şemalar, yeni bir bilgi yorumlamada ve problemleri çözümede kılavuz görevindedirler." Bu kılavuz kendilerini tekrarlayıcı bir sistem ile yaptıkları için şemalar devamlı olarak varlıklarını sürekli devam ettirirler.⁶⁴

2.2.2.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar anılar, hisler, bilişler ve beden duyumlarını içeren, çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan, yaşam süresince devam eden, kişinin kendisinin ve başkaları ile ilişkisi olan işlevsiz yapılardır.⁶⁵ Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz olaylar çok fazla korunma, örselenme, mağduriyet hali şemaların oluşmasına neden olur. Çocuğun sürekli, kötü olaylara maruz kalması durumunda şemalar kalıplaşır. Bu kalıplaşmış şemaların, değişimi çok zordur. Şemalar bilindik geldiği için bireyin içindeki dürtüleri şemaları oluşturması yönündedir. Bireyler çoğu zaman şemaları gerçeklik olarak alırlar ve yaşanan durumları bu kalıplaşmış şemalara göre değerlendirirler.⁶⁶ Bu nedenle yaşamın erken dönemlerinde uyum sağlayıcı görünmelerine karşın yaşamın daha sonraki evrelerinde çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarına neden olabilir.⁶⁷

Young, Klosko ve Weishaar; "erken dönem uyumsuz şemaları şu şekilde tarif etmişlerdir."

⁶² Aoran T.Beck And David A. Clark, "An Information Processing Model of Anxiety: Automatic and Strategic Processes", **Behaviour Research and Therapy**, 1997, 49-58, s.5.

⁶³ Young vd., a.g.e., 2009 , s.26.

⁶⁴ Lisa D. Hawke vd., "Schema Therapy for Bipolar Disorder: A Conceptual Model and Future Directions", **Journal of Affective Disorders** , 2012, 148 (2013), 118–122, s.11.

⁶⁵ Gonca Soygüt ve Zehra Çakır, "Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2009 ,144-152 , s.145.

⁶⁶ Young vd., a.g.e., 2009, s.27.

⁶⁷ Young vd., a.g.e., 2009, s.28.

- * Yayılımcı, yaygın, içerik ve desenlerdir
- * Hatıralardan, hislerden, bilişsel ve bedensel duyumlardan oluşurlar
- * Bireyin kendisi ve başkası ile olan ilişkisini dikkate alırlar
- * Çocuklukta ve gençlikte oluşurlar
- * Kişinin yaşam süresince karmaşıklaşırlar
- * Az derecede işlevsizlerdirler.⁶⁸

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Kökenleri

Young ve arkadaşları “tarafından geliştirilen şemaların kökeninde aşağıda gösterilen üç grubun yer aldığını vurgulamışlardır.”⁶⁹

1. Temel Duygusal Gereksinimler: Young ve arkadaşlarına göre; “bütün insanların duygusal ihtiyaçları vardır. “Bununla birlikte bu ihtiyaçların fazlalığı kişiden kişiye değişir. Çocukluk çağında karşılanan çeşitli temel ihtiyaçlar ruhsal olarak uyumlu ve sağlıklı gelişim için önemlidir.”⁷⁰

Bu temel ihtiyaçlar şunlardır:

- a. Başkalarına güvenli bağlanma (emniyet, istikrar, kabul görme vb.) kapsar.
- b. Özerklik, kimlik algısı ve yeterlilik
- c. Öz denetim ve gerçekçi limitler
- d. Gerekli ihtiyaçlar ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- e. Oyun ve kendiliğindenlik ⁷¹

Kişinin, doğuştan gelen mizacı ve erken dönem yaşantı arasındaki bağlantı sonucunda belirtilen temel gereksinimlerin karşılanması yok olabilir. Gereksinimlerin, sağlıklı şekilde karşılanmayan, çocuk ve ergenlerde uyumsuz şemalar gelişir ve yaşamın daha sonraki dönemlerinde bu temel gereksinimler fonksiyonel olmayan yollar ile karşılanmaya çalışılır.⁷²

2. Erken Dönem Yaşam Tecrübeleri: Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen, ebeveyn ve çevresi ile olan ilişkisi kökeninde oluşur. Daha sonraki yaşantılarla çevre, aile, iş etkisi ile şekillenmeye devam eder.⁷³

⁶⁸ Young vd., a.g.e., 2009, s.225-26.

⁶⁹ Young vd., a.g.e., 2009, s.29.

⁷⁰ Young vd., a.g.e., 2009, s.29.

⁷¹ Young vd., a.g.e., 2009, s.29.

⁷² Young vd., a.g.e., 2009, s.29.

⁷³ Young vd., a.g.e., 2009, s.29.

“Young ve arkadaşları dört yaşam tecrübesi vurgulamışlardır.”⁷⁴

a.Gereksinimlerin Engellenmesi: Çocuğun en temel gereksinimleri (sevgi, kararlılık, düşünce, anne baba tutumu vb.) karşılanmaz ise bunun sonucunda duygusal yoksunluk yaşar.

b.Örselenme veya Kurbanlaştırma: Çocuğun güvenlik ihtiyacının karşılanmaması, zarar görmesi ve mağdur edilmesi sonucunda tehlike, acı, güvensizlik ve tehdidin varlığını yansıtan şemalar oluşur.

c.Özerklik ve Otonomi Oluşması: Çocuğa realist sınırlar konması gibi temel gereksinimlerin karşılanmadığı aşırı korunma yaşantısıdır. Ebeveynler aşırı korumacı davrandıkları gibi aksine onlara hiçbir sınır koymayıp aşırı tolerans’da gösterebilirler.

d.Seçici Özdeşim Kurma: Çocuğun diğer kişilerle edindiği tecrübeler ya da bunlarla kurduğu özdeşim ile oluşur. Bunun sonucunda çocuklar hislerini, tecrübelerini, düşüncelerini, davranışlarını seçici olarak içselleştirir ve özdeşim kurar yani model alır.

3. Duygusal Mizaç: Her birey dünyaya geldiğinde kendisine ait bir huya sahiptir ve çevresi ile bu huy aracılığıyla birliktelik oluşturur. Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin uyumunu etkilediği için önemlidir. Bu kuram, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda, mizaç özelliklerinin erken dönem yaşantılarla birlikte oluştuğunu öne sürmektedir.⁷⁵

2.2.4.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması

Şemalar, geçmiş yıllarda karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan oluşurlar. Şemalar kendilerini koruduklarından dolayı yetişkinlikte ihtiyaçlarını devam ettirirler. şema alanları olarak adlandırılan, 18 erken dönem uyumsuz şema ve 5 temel, şema alanı bulunmaktadır.

⁷⁴ Young vd., a.g.e., 2009, s.29-30.

⁷⁵ Young vd., a.g.e., 2009, s.31-32.

2.2.4.1. AYRILMA VE REDDEDİLME ALANI

İlk alan şemasına ait bireyler, empati, güven, bakım, kabul edilme, istikrar, sevgi, ait olma, duyguların aktarılması gibi ihtiyaçların başkaları tarafından karşılanmayacağını düşünerek başkalarıyla, güvenli ve tatmin edici bir bağlanma gerçekleştirememektedirler.⁷⁶ Bu alana sahip bireylerin gelişimsel öykülerine bakıldığında aile çevresi kopuk, soğuk, sevgisiz, reddedici ve ilgisiz ailelerden geldikleri gözlemlenmiştir.⁷⁷

Diğer erken dönem uyumsuz şemalardan farkı ise bu alana sahip olan bireylerin, çocukluklarında daha çok zarar gören ve çocuklukta travmatik olayları fazla olan kişilerdir. Bu şemaya sahip kişiler daha sonra kendilerine zarar veren ilişkiler kurarlar ya da kaçınırlar. Bu şema alanının beş alt boyutu vardır bunlar: “Terk Edilme\ Değişkenlik, Güvensizlik\Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk\Utanç, Sosyal İzolasyon\Yabancılaşma.”

⁷⁶ Berge Velipaşaoğlu, Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Obsesyon, Kompulsiyon ve Endişe ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Üst-Biliş Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s.4, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi)**.

⁷⁷ Young vd., a.g.e., 2009, s.33.

Şema alanı	Şemalar
Kopukluk ve reddedilme	Terk edilme\ değişkenlik Güvensizlik\kötüye kullanılma Duygusal yoksunluk Kusurluluk\utanç Sosyal izolasyon\yabancılaşma
Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık	Bağımlılık\yetersizlik Hastalık ve zarar karşısında dayanısızlık İç içe geçme \gelişmemiş kendilik Başarısızlık
Zedelenmiş sınırlar	Haklılık Yetersiz özdenetim ve kontrol
Başkaları yönelimlilik	Boyun eğme Kendini feda Onay arayıcılık
Aşırı uyarılma ve ketlenme	Karamsarlık\ kötümserlik Duygusal ketlenme Yüksek standartlar Cezalandırıcılık

Şekil1. Erken dönem uyumsuz şemaları ve şema alanları⁷⁸

⁷⁸ Young vd., a.g.e., 2009, s.34-38.

I. Terk Edilme /İstikrarsızlık

Bu şemaya sahip olan bireyler, sevdiği kişilerle uzun süreli ilişki kuramayacaklarına inanırlar çünkü önem verdikleri kişileri kaybedeceklerini ve sonsuza dek tek yaşayacaklarını düşünürler. Sevdiği kişilerden korunmayı ve ilgiyi göremedikleri zaman istikrarsız ve güvensiz hissederler. Tutarsız ve dengesiz ebeveyn tutumu, güvensizlik, bakım verenin bırakıp gitmesi veya ölmesi gibi durumlar bu şemanın oluşmasına temel olabilir.⁷⁹ Bu şemaya sahip bireyler, eşlerinin yaptıkları bazı davranışlardan yanlış düşüncelerde bulunurlar ve endişe duyduklarında eşlerine karşı fazla kıskançlık ve bağımlılık geliştirirler, muhtemelen bitmemesi için de tedbir almaya çalışırlar.⁸⁰

II. Şüphencilik/ Kötüye Kullanılma

Bu şemaya sahip bireyler, diğer insanların kendilerine zarar vereceklerini, kendilerine yalan söyleyeceklerini, zaaflarından yararlanacaklarını, küçük düşürüleceklerini, aldatılacaklarını, başkaları tarafından kötüye kullanılacaklarının düşüncelerini içerir. Zararın genellikle isteyerek olduğu aşırı ihmalin veya haksızlığın sonucu ortaya çıktığı düşüncesi vardır.⁸¹ Kişiler, her zaman aldatılacaklarını düşünürler bu yüzden kendilerini korumak için de diğer insanlardan kendilerini uzak durdururlar. Bu kişilerin istismar edici ailelerde yetiştikleri görülmektedir.⁸²

III. Duygusal Yoksunluk

Bu şemaya sahip bireyler, duygusal bağlanma arzularının başkaları tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı beklentisi vardır. Yoksunluğun üç biçimi vardır:

- a) Bakım yoksunluğu: Sevginin ve ilginin hissedilmediği, arkadaşlığın ve sıcaklığın yokluğu ve bakımın az olması
- b) Empati yoksunluğu: Dinleme ve anlayışın olmaması, kendilerini ifade edememesi
- c) Koruma Yoksunluğu: Güç yokluğu, bağ kurduğu kişilerle rehberlik kuramama ve korumanın olmaması⁸³

⁷⁹ Arnoud Arntz vd., **Uygulamada Şema Terapi Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi**, Çev.Gonca Soygüt, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2019, s.10.

⁸⁰ Arntz vd., a.g.e., s.10.

⁸¹ Young vd., a.g.e., 2012, s.25-26.

⁸² Arntz vd., a.g.e., s.11.

⁸³ Young vd., a.g.e., 2012, s.26.

IV. Kusurluluk /Utanma

Bu şemaya sahip bireyler, kendilerini değersiz, kötü, başkaları tarafından sevilmeyen, istenmeyen, kusurlu ve işe yaramayan kişiler olduklarını düşünürler, bu yüzden kişilerde suçlanma, reddedilme ve eleştirilmeye karşı duyarlılıkları vardır. Kişilerin, kendilerini çok fazla kusurlu görmeleri utanmalarına neden olabilir. Bu kusurlar ise; kapalı (cinsel dürtüler, kırgınlık, bencil olma) ya da açık (güzel gözükmeyen dış görünüş, sosyal ortamlarda sakarlık) var olabilir.⁸⁴ Kusurluluk ve Utanma şemasının oluşmasının kökeninde eleştiren, cezalandıran, reddeden çok fazla mesafeli olan başkalarıyla çok fazla kıyaslayan ebeveyn tutumu vardır.

V. Sosyal İzolasyon /Yabancılaşma

Bu şemaya sahip bireyler, aileleri dışında diğer gruplardan kendilerini farklı hissederek kendilerini gruba ait olmadıklarını düşünürler ve kendilerini sosyal dünyadan yalıtılmış olduklarını düşünürler.⁸⁵ Bu şemanın oluşmasında, arkadaşlık ilişkileri rol oynar. Küçükken, arkadaşları tarafından dışlanan, dalga geçilen, sevilmeyen kişilerde görülür. Sosyal dışlanma sonucu ortaya çıkar ve yetişkinlik döneminde de kaçınmayla birlikte devam eder.

2.2.4.2. ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA ALANI

Bu şemaya sahip kişiler, tek başlarına bir şey yapamayacaklarını ve tek başlarına hayatla ilgili sorumluluklarını, yerine getiremeyeceklerini düşünürler. Bireyin, gelişim sürecinde kendini ortaya koyabileceği, yeterliliğini anladığı durumların sınırlandırılması ve aşırı korunması durumunda bu şemanın oluşmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak çok fazla özgür bırakılan ve çok fazla korumacı olan ailelerin çocuklarında da görülür.⁸⁶ Bu şema alanın dört alt boyutu vardır bunlar: "Bağımlılık\Yetersizlik, Hastalık ve Zarar Karşısında Dayanıksızlık, İç içe Geçme\Gelişmemiş Kendilik ve Başarısızlıktır."

IV. Bağımlılık \Yetersizlik

⁸⁴ Young vd., a.g.e., 2012, s.26-27.

⁸⁵ Young vd., a.g.e., 2012, s.27.

⁸⁶ Arntz vd., a.g.e., s.14.

Bu şema boyutuna sahip bireyler, başka kişilerin yardımını almadan, günlük yaşantılarında başarılı olamayacaklarını düşünürler.⁸⁷ Çok uç durumlarda, kişiler gündelik sorunlarını kendileri tek başına çözemeyeceklerini, yeni görevler verildiğinde görevi yerine getiremeyeceklerini, yargılamada bulunamayacaklarını, iyi kararlar alamayacaklarını düşünebilirler.⁸⁸ Çaresizlik ve sınırlandırılma vardır. Bu çaresizlik durumu ise bazı yerlerde tetiklenebilir (Örn: Çok önemli kararlar verirken ve bir kişi seçerken). Aşırı evhamlı ve aşırı muhafazakâr ebeveyn tutumu bu şemanın oluşmasına neden olur.⁸⁹

VII. Zarar Görme \Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık

Bu şema boyutuna sahip kişiler, ansızın felaket olacağını düşünürler ve bu durumu, engelleyemeyeceklerini düşünerek, abartılı korku içinde olurlar. Bu felaketler sağlık (Kanser, AIDS vb.) duygusal (öfkelenme vb.) çevresel etkenler (asansörde kalma, yangın çıkması vb.) veya maddi durumlar (iflas etme vb.) gibi durumlar olabilir.⁹⁰ Bu durum ise Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şemasının oluşmasına neden olabilir.

VIII. İç içe Geçme / Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip bireyler, sevdikleri kişilere çok fazla duygusal bağlanma gerçekleştirirler bu durum ise kendilerine ve sosyalleşmelerine zarar verecek şekilde etkiler. Sevdikleri kişilerden destek görmediklerinde mutsuz ve başaramayacaklarını düşünürler.⁹¹ Bireylerin, gelişim sürecinde yeterince desteklenmemesi bu şemanın oluşmasına neden olabilir. Bu şema boyutuna sahip bireylerin, kendilerine ait kimlikleri yoktur.⁹²

IX. Başarısızlık

Bu şema boyutuna sahip bireyler, başarı gerektiren durumlarda (iş, okul, kariyer vb.) başarılı olamayacaklarının inançları vardır.⁹³ Akranlarına göre yetersiz olacaklarına inanırlar. Bu şemanın oluşumunda ebeveynlerin, sürekli çocuğu başkalarıyla kıyaslaması, üstün başarılar beklemesi, başarısızlıklarını kabul etmemesi gibi durumların çok büyük rolü vardır. Bu şemaya sahip bireyler kendilerine

⁸⁷ Arntz vd., a.g.e., s.15.

⁸⁸ Özge Zelal Yıldız, Evlilik Doyumunun Öncüleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.15, **(Yayımlanmış Yüksek Lisan tezi)**.

⁸⁹ Young vd., a.g.e., 2009, s.39.

⁹⁰ Young vd., a.g.e., 2012, s.28.

⁹¹ Young vd., a.g.e., 2009, s.40.

⁹² Arntz vd., a.g.e., s.17.

⁹³ Young vd., a.g.e., 2012, s.28-29.

verilen sorumlulukları, yerine getiremeyecekleri veya başarmak için çok fazla çalışarak, kendilerini ortaya koymaya çalışacaklardır.⁹⁴

2.2.4.3. ZEDELENMİŞ SINIRLAR ALANI

Bu şema alanı, içsel sınırları yeterince gelişmemiş kişileri içerir. Başka kişilere karşı sorumlulukları ve uzun süreli hedefleri yoktur. Başka kişilerle iletişim kurma, iş birliği içinde olma, sözleri yerine getirme, kişisel hedef koyma gibi durumlarda zorlanırlar. Bu şema boyutuna sahip kişilerin ebeveynleri, kişileri çok fazla serbest bırakan, yönlendirmede hiç karışmayan, hoşgörülü ve sınır koymayan, ebeveynlerden geldikleri görülmektedir. Bu şemanın oluşmasın da kişilerin, çocuklukta uyması gereken kurallara karışılmaması, sorumluluklar verilmemesi, görülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler, genelde kendi başına hareket etme özgürlüğüne düşkün olma ve şımarıklık gösterirler.⁹⁵ Bu şema alanın iki alt boyutu vardır bunlar: "Haklılık, Yetersiz Özdenetim ve Kontroldür."

X. Hak Görme \ Büyüklük

Bu şema boyutuna sahip kişiler, başkalarından üstün olduklarını diğer insanlardan farklı özel hakları ve ayrıcalıklı olduklarını düşünürler. Bu şema alanın da genellikle var olan kurallara uymama ne olursa olsun istediklerini gerçekleştirme vardır. Bu şema alanı, kişinin istediğini gerçekleştirmesini ve isteği şeyi elde edene kadar direktmesini içerir.⁹⁶ Bu şemaya sahip kişiler de başarı, güç, üstünlük, zengin olma önemlidir. Böyle kişiler, empatiden yoksundurlar. Bazı durumlarda ise kişiler başka kişilerin, his ve gereksinimlerini empati ve kaygı duymadan birçok yolu deneyerek, üstünlüğünü göstererek, başkasının düşüncesini değiştirerek veya başka kişilerin davranışlarını kendi istediklerine göre değiştirmeye çalışarak, kişilerle aşırı rekabet içine girmeyi ve kişilerde üstünlük kurmayı isterler.⁹⁷

XI. Yetersiz Öz Denetim \Öz Disiplin

Bu şema boyutuna sahip kişiler, kişisel hedeflerini gerçekleştirmede, kendini kontrol etmede ve engellenmeye karşı tolerans göstermede zorluk yaşarlar.⁹⁸ Kişiler hastalıklarından kaçınma konusunda abartılı düşünceleri vardır: Üzüntüden,

⁹⁴ Yıldız, a.g.e., 2018, s.15.

⁹⁵ Young vd., a.g.e., 2009, s.40.

⁹⁶ Arntz vd., a.g.e., s.17.

⁹⁷ Young vd., a.g.e., 2012, s.29.

⁹⁸ Young vd., a.g.e., 2009, s.41.

kavgadan sorumluluktan kaçınırlar.⁹⁹ Bu şema boyutunun oluşmasında, ebeveynlerin çok fazla kontrolcü olmaları ve özdenetim konusunda eksik kalmaları vardır.

2.2.4.4. DİĞERLERİ YÖNELİMLİLİK ALANI

Bu şema boyutuna sahip bireyler, kendi mutluluklarından çok başkalarını mutlu etmeyi daha çok önemserler.¹⁰⁰ Kişiler daha çok sevilme ve onay almayı isterler. Bu şema kişinin kendi hislerini, gereksinimlerini, dileklerini bastırmayı içerir ve kendilerini ifade etmede zorluk yaşamasına neden olur.¹⁰¹ Bu şema çocukluk döneminde, koşullu kabul ve koşullu saygı şeklinde büyüyen kişilerde görülür. Bu şemanın üç alt boyutu vardır bunlar: “Boyun Eğme, Kendini Feda, Onay Arayıcılıktır.”

XII. Boyun Eğicilik

Bu şema boyutuna sahip kişilerde, çok fazla kontrolü başka kişilere bırakma vardır; çünkü öfkeden, zarardan, ayrılmadan kaçınmak için bu şekilde davranırlar. Boyun eğme şemasına sahip kişiler, hislerini ve tercih kararlarını bastırırlar. Bu bastırma sonucunda bireylerde kızgınlık, agresif davranışlar, psikosomatik belirtiler oluşur. İki ayrı örüntüsü vardır:

1)Yoksunluğun bastırılması: Bireyin kendi kararları, tercihleri, isteklerini bastırmasıdır.

2) Hislerin bastırması: Hislerin ifadesi, özellikle kızgınlığın bastırılmasıdır.¹⁰²

XIII. Kendine Feda

Bu şema boyutuna sahip bireyler, başkalarını mutlu etmek için aşırı çaba gösterirler. Bu şema boyutu başkalarını üzecek eylemlerden kaçınma, bencil hissetmekten kaçınma, kendine ihtiyacı olan kişilerle bağlantıyı sürdürmeyi ve başka kişilere zarar vermektan kaçınmayı kapsar.¹⁰³ Başkaları ve çocukları için kendi ihtiyaçlarını görmezden gelen, ebeveynlerle yetişen bireylerde görülür.

XIV. Onay Arayıcılık \ Kabul Arayıcılık

⁹⁹ Young vd., a.g.e., 2012, s.30.

¹⁰⁰ Arntz vd., a.g.e., s.17.

¹⁰¹ Young vd., a.g.e., 2009, s.41.

¹⁰² Young vd., a.g.e., 2012, s.31.

¹⁰³ Young vd., a.g.e., 2012, s.31.

Bu şemaya sahip bireyler, güvenli ve kendisi gibi olması pahasına başka insanlardan onay almayı, onlarla birlik içinde olmayı, ilgi görmeyi, başkalarını aşırı önemsemeyi kapsar. Bu durumdan dolayı bu şema boyutuna sahip kişiler; sosyal ortam, maddi durum, fiziki görünüm ile ilgili aşırı uğraşları vardır.¹⁰⁴ Bu şemanın oluşumunda, ailede gösterilen ilgi ve sevginin aşırı gösterilmesi ve bireyin başarıyla birlikte kabul görülmesi vardır.

2.2.4.5. AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK ALANI

Bu şema boyutuna sahip olan bireyler, istemsiz olarak ortaya çıkan duyguları ve gereksinimleri dile getirmekten ve yaşamaktan kaçınmaktadırlar. “Duygusal Ketlenme” şemasına sahip bireyler, duyguları kendiliğinden gelen çocuksu davranışlar ve eğlenceler gibi çocuksu gereksinimleri gereksiz işe yaramayan gibi nitelendirerek değersizleştirirler.¹⁰⁵ Bu şema boyutunun dört alt boyutu vardır bunlar: “Karamsarlık\Kötümserlik, Duygusal Ketlenme, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılıktır.”

XV. Karamsarlık\ Kötümserlik

Bu şema boyutuna sahip kişiler, yaşamlarının olumsuz yönlerini abartırken, olumlu yönlerini umursamazlar.¹⁰⁶ Hayatları boyunca, kötü yaşamları olacaklarına inanırlar.¹⁰⁷ Bu yüzden hep kaygılı ve dikkatlidirler. Daha önce yaşanmış kötü olaylara takılı kalan ebeveynlere sahip kişilerde görülür.

XVI. Duyguların Bastırılması

Bu şema ya sahip bireyler, yargılanmaktan kaçınmak ya da dürtü kontrollerini kaybetme kaygısı ile hislerini baskırlarlar. Kişilerin, en çok baskıladığı alanlar:

- a) Kızgınlığın bastırılması
- b) Olumlu dürtülerin (mutluluk, sevinç, istek) bastırılması
- c) Bireyin üzüldüğünü ifade etmede ve ihtiyaçlarını söylemede güçlük
- d) Hisleri arka plana iterken rasyonelliğe önem vermektir.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Young vd., a.g.e., 2012, s.31.

¹⁰⁵ Arntz vd., a.g.e., s.17.

¹⁰⁶ Young vd., a.g.e., 2012, s.32-33.

¹⁰⁷ Young vd., a.g.e., 2009, s.43.

¹⁰⁸ Young vd., a.g.e., 2012, s.33.

XVII. Yüksek Standartlar\ Aşırı Eleştiricilik

Bu şema boyutuna sahip bireyler, utanç duymamak, aşağılanmamak, onaylanmak için çok güçlü standartları karşılamaları gerektirdiklerini düşünürler. Bu yüzden çok fazla baskı duygusu hissederler ve hafifletmekte zorlanırlar bu yüzden de kendilerine ve başka kişilere karşı çok fazla eleştiride bulunurlar. Bu şema genellikle; haz alma, sıhhat, öz- saygı, doyum sağlama gibi ilişkilerde her zaman bozulmayı sağlar.¹⁰⁹

XVIII. Cezalandırıcılık

Bu şema boyutuna sahip bireyler kendisi de dâhil olmak üzere hata yapıldığında çok fazla cezalandırılmaları gerektiği düşüncesi vardır. İsteklerini ve beklentilerini karşılamayan, tüm bireylere karşı yoğun agresif davranışlar, hoşgörüsüzlük, başkalarına karşı katlanamama gibi durumları içerir.¹¹⁰

2.2.5. Sosyal Anksiyete'nin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi

Ceylan, bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerini yordama gücü araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen fakültesinden seçilen bölümlerde öğrenim gören 195 erkek, 200 kadın olmak üzere toplam 395 öğrenciden oluşturulmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalardan; onay arayıcılık, başarısızlık, bağımlılık, duygusal yoksunluk, duygusal baskılanma, ayrıcalıklılık; bağlanma stillerinden korkulu bağlanma anlamlı düzeyde bulunmuş bu değişkenlerle birlikte sosyal fobi toplam varyansı % 52,5'ini açıklamıştır.¹¹¹

Altay, sosyal kaygısı olan bireylerle sosyal kaygısı olmayan bireyler arasındaki kişilerarası şema farklarıyla ilgili bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kişiler arası şemalar sosyal kaygısı olan bireyleri ve sosyal kaygısı olmayan bireyleri ayırıştırma konusunda, hem de sosyal kaygı yaşayan kişileri depresif belirti gösteren kişileri ayırıştırma konusunda gerekli ipuçları vermektedir.¹¹²

Dilay ve Elif tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı? Araştırılmıştır.Çalışmanın örneklemini 2011-2012 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde

¹⁰⁹ Young vd., a.g.e., 2012, s.33.

¹¹⁰ Young vd., a.g.e., 2012, s.34.

¹¹¹ Hacer Ceylan, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹² Z. Benek Altaylı, Sosyal Fobik Olan ve Olmayan Bireyler Arasındaki Kişilerarası Şema Farklılıkları, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

öğrenim gören 240 üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. “Çalışmada aracı değişken (mediatör) analizi uygulanmış analiz sonucuna göre ise duygu düzenleme güçlüğü’nün erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş sınırlar zedelenmiş otonomi şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisinde aracı rolünün olduğu bulgusuna varılmıştır.”¹¹³

Bintaş, tarafından yapılan çalışmada şema alanları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelendiğinde, sosyal anksiyete düzeyi düşük olan kişilere kıyasla sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan kişilerin “kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ” şema alanlarından daha yüksek puan aldığı ülkemizde yapılan bir çalışmada elde edilen bulgular arasındadır.¹¹⁴

Calvete, Orue, ve Halkin yaptığı çalışmalarda üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların “zedelenmiş otonomi, kopukluk, terkedilmişlik ve diğerleri yönelimlilik” kaygılı otomatik düşünceleri “başarısız performans beklentisi, olumsuz benlik algısı ve başka kişiler tarafından olumsuz değerlendirilme düşüncesi” yordayabileceğini şemalar ile sosyal kaygı belirtilerinin aracı rolü olabileceğini değerlendirmeye yönelik yaptıkları çalışmada bulgular özellikle diğerleri yönelimlilik şema alanının sosyal kaygı oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olduğu gözlemlenmiştir.¹¹⁵

2.3.ÜST BİLİŞ

Çağdaş bilişsel psikolojide son zamanlarda kullanılmaya başlanan üst biliş modeli, kişinin kendi bilgisi ve bilişsel süreçlerinin denetleyebilmesini ifade etmektedir. Üst biliş kavramı çok farklı tanımlarla ifade edilmektedir. İlk tanım Flavell tarafından 1970’lerin ilk zamanlarında “Meta Memory” ifadesiyle ortaya çıkmış ve bilişsel süreçler hakkındaki bilgi ve biliş olarak tanımlanmıştır.¹¹⁶

Üst biliş kavramı, bireyin kendi bilişsel süreçlerini bilme, yeni stratejiler seçme, planlar yapma, denetleyebilme, kullandığı stratejilerin yararlı olup olmadığını kontrol

¹¹³ Dilay Eldoğan ve Elif Barışkın, “Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Gücünün Aracı Rolü Var mı?”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2014, 108-114, s.109-118.

¹¹⁴ Pelin Bintaş Zörer, Bağlanma -Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2015,s.73-78, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹¹⁵ Esther Calvetea vd., “Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The Mediating Role of Anxious Automatic Thoughts”, **Journal of Anxiety Disorders**, 2013, 27(2013), 278-288, s.279-286.

¹¹⁶ Ivar Braten, “Vygotsky as Precursor to Metacognitive Theory: II. Vygotsky as Metacognitivist”, **Scandinavian Journal of Educational Research**, 1991, cilt: 35, 305-20, s.305.

edebilme, hatalarını düzeltebilme, gerektiği durumlarda öğrenme yöntemini ve kullandığı stratejilerini değiştirebilme gibi bilişsel süreçlerdir.¹¹⁷

Biliş; anlama, algılama, hatırlama, öğrenme yanıt verme gibi bireyin durumları, olayları ve yöntemleri kavramaya ve söylemeye yönelik zihinsel süreçlerdir. Bireyin bildiği her şeyi kapsar.¹¹⁸ Üst biliş ise bireyin, kendi bilişsel süreçlerinin farkında olması ve bu süreçleri denetleyebilmesini, yönetebilmesini sağlayan bir biliş üstü yöntemidir.¹¹⁹ Biliş ile üst biliş arasındaki fark ise bilişin, bireyin bir olay veya durum üzerine algılaması, anlaması, düşünmesi, hatırlaması iken; üst biliş ise bireyin süreçleri üzerinde farkındalık kazanıp kişinin düşünme sürecidir.¹²⁰

Wells'e göre üst biliş, "bireylerin yaptığı seçimler ve durumları yorumlaması bireylerin üst bilişsel süreçlerine bağlıdır ve bireylerin bu üst bilişsel süreçleri yorumlamasını, nesne mod ve üst biliş mod olarak iki şekilde ele almaktadır." Nesne mod da birey düşünceleri gerçeklik boyutunda görür ve inançları gerçek dünyayla ilişkilidir. Üst bilişsel mod da ise kişi bilinç düzeyinde içsel ve dışsal durumları kontrol edebilir. Üst bilişsel mod nesne modun bir üst modelidir ve yaptığı süreçlerin farkındadır.¹²¹

2.3.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler (KDYİ)

Bu modele göre, bilişin birbiriyle ilişkili olan üç aşaması vardır. Bu üç aşama şunlardır:

- Bilinçli olmayan, otomatik ve refleksif işlemler (lower level)
- Düşüncelerin ve davranışların bilinçli olarak yapılması (Online processing level)
- Benliğine ve üst bilişsel bilgilerine yönelik görüşlerin uzun süreli bellekte depolanması (Self-knowledge) bu üç aşamayı oluşturmaktadır.¹²²

Otomatik düzey olan alt düzey; girici düşüncelerin seçici dikkat ile bilinçli hale gelmesinden sorumlu bir düzeydir. Çevrimiçi işleme düzeyi ise uyarıcıların değerlendirilmesi ve kontrol stratejilerinin seçimiyle ilgili düzeydir.¹²³

¹¹⁷ Gregory Schraw, "Promoting General Metacognitive Awareness", **Instructional Science**, 1998, cilt:26, 113–125, s.113.

¹¹⁸ Robert L. Solso vd., **Bilişsel Psikoloji**, Cilt: Cevik Maatbacılık, Çev. Ayşe Ayçiçeği, Bilge Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2018, s.475.

¹¹⁹ Solso vd., a.g.e., s.489.

¹²⁰ Gregory Schraw, a.g.e., s.113-123.

¹²¹ Andrian Wells, **Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression**, Vol: Paperback edition, The Guilford press, London, 2009, p.8.

¹²² Wells, a.g.e., 2009, p.5.

¹²³ Andrian wells, **Emotional Disorders et Metacognition: Innovative Cognitive Therapy**, University of Manchester, 2000; aktaran Nimet Demirci, Fen Bilimleri Dersinde Üst Bilişsel Araştırmaya Dayalı

2.3.2. Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS)

Endişe, sabit dikkat ve yararsız kendi kendini düzenleme stratejileri veya başa çıkma davranışlarından oluşan Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS). İki tip meta bilişsel inanç vardır. Bunlar olumlu ve olumsuz meta bilişsel inançlardır. Olumlu inançlar endişe, tehdit, izleme veya diğer benzer stratejilerin yararlılığı ile ilgilidir. Olumsuz inançlar, düşüncelerin kontrol edilememesi ve tehlike ile ilgilidir.¹²⁴ BDS' ye göre, anksiyeteye ilişkili olarak birey, terdirgin olmanın gerekli olduğuna ve düşüncelerini kontrol edemeyeceğine yönelik inancı vardır. Bireyler, kendilerine yönelik olumsuz düşüncelere ve tehlike durumlarına odaklanma ve dikkat yanlılığı gösterirler.¹²⁵

2.3.3. Üst Bilişin Beş Faktörü

Olumlu İnançlar: Endişelenmenin, plan yapma ya da sorun çözmeye yardımcı olduğuna dair, kaygılanmaya yönelik olumlu inançları içerir.

Kontrol Edilmezlik ve Tehlike: İki boyuttan oluşmaktadır.

a) Kişinin işlevini yerine getirebilmesi ve güvende olabilmesi için kaygılarını kontrol etmesi gerekli olduğu inancıdır.

b) Kaygının kontrol edilemeyeceğine yönelik inançtır.

Bilişsel Güven: Bireyin kendisinin dikkat, bellek ve yeteneğine güven duymadığıyla ilgilidir.

Düşünceleri Kontrol İhtiyacı: Cezalandırılma, batıl inançlar, sorumlu olmayı içeren olumsuz inançları kontrol almayı içerir. Bu inançlar, bireyin kontrolü sağlayamadığı zaman ortaya çıkacak zarar verici durumlar ve bireyin sorumluluğu olacağı, cezalandırılacağı inançlarıdır.

Bilişsel Farkındalık: Bireyin düşünce süreciyle sürekli uğraştığını içerir.¹²⁶

2.3.4. Üst Biliş Boyutları

Flavell'den bu yana üst biliş çok farklı ve kapsamlı bir şekilde tasarlanmıştır. Brown ve Flavell üst biliş kavramını boyutlara ayırarak açıklamışlardır. Flavell; üst

Öğrenmenin Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Bilimsel Süreç Becerilerine, Akademik Başarılarına ve Üst Bilişsel Süreçlerine Etkisi , Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015, s.32, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹²⁴ Wells, a.g.e., 2009, p.8.

¹²⁵ Adrian Wells, "The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship With DSM-IV Generalized Anxiety Disorder" , **Cognitive Therapy and Research**, 2005, cilt:29, 107-121, s.108.

¹²⁶ Adrian Wells and Sam Cartwright-Hatton, "A Short form of the Metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ 30", **Behaviour Research and Therapy**, 2003, 42(4), 385-396, s.387.

bilişsel bilgiler ve üst bilişsel deneyimler olarak Brown ise, biliş bilgisi ve bilişin derlenmesi olarak ikili bölümlere ayırmıştır. Her iki bölümde de kişi kendi bileşenlerini takip etmesi, denetlemesi ve düzenlemesi olarak ifade etmiştir.¹²⁷ Üst biliş son zamanlarda; üst bilişsel bilgi, üst bilişsel izleme ve üst bilişsel denetleme olarak üç boyutu ifade edilmiştir:

1. **Üst bilişsel bilgi:** Bilişlerle ilgili bilgilerdir. Üst bilişsel bilgi bize bilişsel işlemlerimizin nasıl işlendiğine dair ne bildiğimizi söyler. Üst bilişsel bilgiler, kişinin kendi bilişsel özellikleri ve bireyin farklı bilişsel görevlerin doğasına bağlı bilgileri ve bireyin farklı bilişsel süreçlerle baş etmeyi sağlayan, olası bilgileri barındırmaktadır. Üst bilişsel bilgiler, uzun süreli bellekte depolanmış şekilde durdukları için durağandır ve bildirimsel bilgilerdir.¹²⁸
2. **Üst bilişsel izleme:** Bilişsel etkinlikte var olan durumun değerlendirilmesiyle ilgili durumları bilinçli ya da bilinçsiz tercihleri tanımlar. Bu bilişsel etkinlikler ise bir durumun başlatılması, sürdürülmesi, kullanılması veya uygulanan stratejinin değiştirilmesiyle ilgili karar verme mekanizmasıdır. Birey üst bilişsel izleme ile kendi durumunu değerlendirir ve süreçlerini denetler.¹²⁹
3. **Üst bilişsel denetleme:** Bilişsel süreçlerin farklı yönlerinin düzenlenmesidir. Bu düzenlemeler ise etkinliği bitirmek, sürdürülmesine karar vermek ya da değiştirilmek biçiminde yapılabilir.¹³⁰

2.3.5. Kaygı'nın Üst Biliş ile İlişkisi

Yeni çalışma alanlarından elde edilen verilerden üst bilişin, sosyal anksiyete için önemli olduğu belirtilmektedir.¹³¹ Nordahl ve Wells, çalışmalarında sosyal anksiyete ve tehlike ile bilişsel güvenilirlik ve kontrol edilemezlik faktörlerinin yüklendiğini belirtip, negatif üst bilişsel inançların rahatsızlıklar boyunca ortaya çıkan kişiler için en önemli etki alanı olduğunu söylemişlerdir. Düşük öz-odakla ilişkili herhangi bir şey seviyeli ve bilişsel güvenilirlik, sosyal performansa zarar verme potansiyeline sahiptir çünkü birey, dışa dönük sosyal durumun işlevselliğindeki çabası ve özverisini geri çekebilir.¹³² Nordahl ve Wells sosyal anksiyete de dâhil olmak üzere birçok bozuklukta

¹²⁷ Karakelle ve Saraç, a.g.e., s.46-47.

¹²⁸ Mehtap Çakır, Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Olan Bireylerde ve Sağlıklı Bireylerde Üst Biliş Düzeylerinin, Farkındalık ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.15, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹²⁹ Çakır, a.g.e., s.15.

¹³⁰ Karakelle ve Saraç, a.g.e., s.46-47.

¹³¹ Styliani Gkika and Adrian Wells, "The Impact of Metacognitive Beliefs and Anticipatory Processing on State Anxiety in High Socially Anxious Individuals in a Speech Task", **Journal of Experimental Psychopathology**, 2016, 588-600 s.589-598.

¹³² Henrik Nordahl and Andrial Wells, "Testing the Metacognitive Model Against the Benchmark CBT Model of Social Anxiety Disorder: Is it Time to Move Beyond Cognition?", **Open Access Journal**, 2017, s.1.

üst bilişsel inançların etkili olduğunu belirtmişlerdir.¹³³ Sosyal anksiyete, kişilerin kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterize olmakta ve olumsuz üst bilişsel inançlarda yaşanan değişim, sosyal anksiyete de iyileşmeye neden olmaktadır.¹³⁴

Literatürde, üst bilişsel süreçlerin kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır.¹³⁵ Olumsuz duygulanım ile üst bilişin doğrudan ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.¹³⁶ Üst bilişin, stresten etkilenme düzeyi, olumsuz duygulanımlar (kaygı ve depresyon) ile ilgili yapılan araştırmada, değişkenler arasında çok güçlü bir birlikteliğin olduğunu ve üst bilişin, kaygı üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır.¹³⁷ Başka bir araştırmada bireylerin, kaygı düzeylerinin artmasında, üst bilişsel farkındalığın etkili olabileceği vurgulanmıştır ancak bireyin, benlik saygısının bu ilişkiye aracı rol olduğu belirtilmiştir.¹³⁸ Literatürde pozitif üst bilişsel inançlar, kişilerin öz eleştirileri tekrarlarını azaltıp bireyin, bilişsel performanslarını ve olumlu düşüncelerini geliştirici olarak katkı sağlıyorken; negatif üst bilişsel inançlar, sürekli öz eleştiri tekrarı, olumsuz düşünceler, düşük öz saygı ve motivasyon düşüklüğüne katkı sağladığı bulunmuştur.¹³⁹

2.3.6. Sosyal Anksiyete ve Üst Bilişler ile İlgili Çalışmalar

Tosun ve Irak, Üst Biliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve Obsesif-Kompulsif belirtilerle ilişkisi konusunda ilgili Türkiye'deki çeşitli üniversitelerden seçilen 850 öğrenciyi örneklem olarak almışlardır ve çalışmaları sonucunda ise üst bilişin, Obsesif-Kompulsif belirtiler ile kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Sürekli kaygı ve Obsesif-Kompulsif semptomların, farklı üst bilişsel belirleyicilere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca bulgular ÜBÖ-30'un, ülkemizde, üst bilişi değerlendirmek için uygun olduğunu göstermiştir.¹⁴⁰

¹³³ Nordahl and Wells, a.g.e., 2017, s.1-10.

¹³⁴ Henrik Nordahl and Andrial Wells, "Metacognitive Therapy for Social Anxiety Disorder: An A-B Replication Series Across Social Anxiety Subtypes", **Original Research Article**, 2018, s.2.

¹³⁵ Juan Ramos-Cejudo and J. Martín Salguero, "Negative Metacognitive Beliefs Moderate the Influence of Perceived Stress and Anxiety in Long- Term Anxiety", **Psychiatry Research**, 2017, s.1-13.

¹³⁶ Komeil Zahedi Tajrishi vd., "Metacognitive Beliefs and Negative Emotions", **Social and Behavioral Sciences**, 2011, 30(2011), 530-533, s.530.

¹³⁷ Piryaei and M.Khademi, "EPA-1137-The Moderating Role of Metacognition in Relationship of Perceived Job Stress and Negative Affect", **European Psychiatry**, 2014, 1-1407.

¹³⁸ Clélia Quiles vd., "Associations Between Self-Esteem, Anxiety and Depression and Metacognitive Awareness or Metacognitive Knowledge", **Psychiatry Research**, 2015, 230(2), 738-741, 378-341, s.1.

¹³⁹ Daniel C. Kolubinski vd., "The role of Metacognition in Self-Critical Rumination: An Investigation in Individuals Presenting With Low Self-Esteem", **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 2016, 34(1), 73-85, s.9-10.

¹⁴⁰ Ahmet Tosun ve Metehan Irak, "Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2008, 67-80, s.67.

Normann ve ark., tarafından yapılan ruhsal bozukluğu olan hastalarda üst bilişsel tedavinin etkinliğini incelemek için yaptıkları çalışmada, kaygı veya depresyon tanısı almış 384 örneklem hakkında rapor vermektedirler.

Çalışma sonucu ise üstbiliş süreçleri tedavinin, depresyon ve kaygı bozukluklarını tedavi etmede etkili olduğunu göstermektedirler.¹⁴¹

Nordahl ve Wells., 505 katılımcı ile yaklaşık 8 hafta süren bir çalışma yapmışlardır. Bilişsel davranışçı tedaviler, sosyal kaygı belirtileri için altta yatan neden olarak sosyal inançları vurgularken, üst bilişsel model düşünme ile ilgili üst bilişsel inançların, sosyal kaygı ile birlikte birçok bozuklukta yer aldığını ileri sürmektedir. Sosyal kaygının daha iyi anlaşılması ve tedavinin ilerlemesi için kontrol edilemezlik ve düşüncelerin tehlikesi ile bilişsel güven faktörleri hakkındaki negatif üst bilişsel inançları içeren tam bir üstbilişsel teoriye geçmenin faydalı olabileceğini belirtmişlerdir. Nordahl ve Wells bu çalışma ile sosyal kaygının tedavisini sorgulamaktadırlar ve üst bilişsel modele destek sunmaktadırlar.¹⁴²

Nordahl ve Wells., sosyal anksiyetenin farklı şekillerine sahip 3 hastayı araştırma grubu olarak seçmişlerdir. Çalışma sonunda elde edilen bulgular ışığında sosyal anksiyete, üst biliş süreçleri için uygun bir tedavi olarak görülmüş ve farklı sosyal anksiyete boyutuna sahip olan hastalar için olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Tedaviden elde edilen kazanımların 6 aylık takipte korunduğu gözlemlenmiştir.¹⁴³

¹⁴¹ Noline Normann vd., "The Efficacy Of Metacognitive Therapy For Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review", **Depression And Anxiety**, 2014, 31(5), 402-11.

¹⁴² Nordahl and Wells, a.g.e., 2017, s.1.

¹⁴³ Henrik Nordahl and Andrial Wells, "Explaining Depression Symptoms in Patients With Social Anxiety Disorder: Do Maladaptive Metacognitive Beliefs Play a Role?." **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 2018, 25(3) 457-464, s. 2-25.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, “ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır.” İki veya daha çok değişken arasındaki değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar. Ayrıca araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanmaktadır. “Aynı zamanda araştırmamızın deseni kesitseldir.”

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Çalışmanın evrenini İstanbul gelişim üniversitesin de bulunan kadın ve erkek, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise İstanbul gelişim üniversitesin de bulunan 200 üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılar basit-tesadüfi örneklem modeliyle elde edilmiştir. 200 Katılımcıya onam formu verilmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan veri toplama araçları; Sosyo-Demografik Veri Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory Short Form-3, YSQ-SF3), Üst Biliş-30(ÜBÖ) Ölçeği olmak üzere 4 ölçeklerden oluşmaktadır.

3.3.1.Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmayı yapan kişi tarafından hazırlanan, sosyo-demografik veri formu, araştırmacının kim tarafından yapıldığı, araştırmaya katılan kişilere çalışmayla ilgili bilgi almak istedikleri takdirde araştırmayı yapan kişinin iletişim bilgileri ve gizlilik ilkesi hakkında bilgi verilmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin sosyal anksiyete düzeyleri erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkili olabileceği düşünülen demografik bilgiler elde edileceği düşünülerek hazırlanılmıştır. Kişilerin yaş, eğitim düzeyi, medeni durumu gibi sorularla bilgi alınması amaçlanan formda kapalı uçlu sorular ve çoktan seçmeli sorular vardır.

3.3.2 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Özgün adı, Liebowitz Social Anxiety Scale ölçeğidir. 1987 yılında, Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde ki asıl amaç, performans ve başarı durumlarında sosyal kaygı yaşayan kişilerin korku ve/veya kaçınma davranışlarını

belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Uygulama grubu sosyal kaygı yaşayan kişilerdir ancak çalışma tarama amaçlı sağlıklı toplumlarda uygulanabilir.

Ölçek 13'ü performans, 11'i sosyal etkileşim durumlarıyla ilgili olmak üzere toplam 24 madde içeren bir ölçektir. "Ölçek 24 madde dördümlük likert tipinde doldurulur." Ölçek kaygı ve kaçınma alt boyutlarına sahip olan ölçeğin 24 maddesi kaygı, 24 maddesi ise kaçınmayı ölçmektedir. Ölçeği doldurma sırasında her bir soru için olayların ne derecede kaygı ve korku yarattığı ile ne kadar kaçınmaya yol açtığıyla ilgili sorgulanır. Kişilerin her bölümdeki sorulardan elde ettiği puanlar toplanarak ayrı ayrı alt ölçek puanları elde edilir. "Duyulan kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verilir." "Puanlama 1: Yok ya da çok Hafif 2: Hafif 3: Orta derecede 4: Şiddetli olarak yapılır." Kaçınma davranışına göre, 1.Kaçınma yok ya da çok ender 2. Zaman zaman kaçınıyorum 3.Çoğunlukla kaçınıyorum 4.Her zaman kaçınıyorum. Ölçeğin Türkçe versiyonunda ve uyarlamasında kesme puanı hesaplanmamıştır. Türkçe versiyonun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Dilbaz ve Güz tarafından (2003) yılında yapılmıştır. LSAÖ'nün iç tutarlılığı cronbach Alpha 0,96 olarak bulunmuştur.¹⁴⁴ Türkçe versiyonun bulgularının şiddetini ölçmede ise nesnel, geçerli ve güvenilir bulunmuştur. "Ölçeğin Türkçe uyarlanmasını Soykan ve Ark., tarafından 2003 yılın da geliştirilmiştir."¹⁴⁵

3.3.3.Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory Short Form-3, YSQ-SF3)

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için Young ve Brown (1994) tarafından oluşturulan; "Young Şema Ölçeğinin kısa formu (YSÖKF3) kullanılmıştır." "Bu ölçek, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun ardından, farklı olarak Onay Arayıcılık ve Karamsarlık/Kötümserlik, Cezalandırıcılık şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 18 şemayı içeren 90 maddeden oluşan bir ölçektir." "Ölçeğin kısa formunu ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını ise Soygüt, Karaosmanoğlu, ve Çakır tarafından (2009) oluşturulmuştur." "Türkçe formu için 5 şema alanına ulaşılmış ve 14 faktörlü bir yapının (14 şema boyutu) uygun olduğu görülmüştür." Bu 5 alan ve boyutlar şu şekildedir: "kopukluk/reddedilme, (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/yabancılaşma, güvensizlik/kötüye kullanılma, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç); zedelenmiş özerklik ve başarısızlık (iç içe geçme/ gelişmemiş

¹⁴⁴ Nesrin Dilbaz, **Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı**, İstanbul, 2001, s.132.

¹⁴⁵ Çiğdem Soykan vd., "Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish Version" , **Psychol Rep**, 2003, s.1068.

kendilik, bağımlılık/yetersizlik, terk edilme/değişkenlik, başarısızlık, karamsarlık/kötümserlik, tehditler karşısında dayanıksızlık); zedelenmiş sınırlar (haklılık ,yetersiz özdenetim) diğerleri yönelimlilik (kendini feda, cezalandırılma) ve (yüksek standartlar, onay arayıcılık).

Ölçek, 6'lı likert tipi derecelendirilen (1=Benim için tamamıyla yanlış), (2=Benim için büyük ölçüde yanlış), (3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla),(4=Benim için orta derecede doğru), (5= Benim için çoğunlukla doğru), (6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) şeklinde toplam 90 sorudan oluşmaktadır." Her alt ölçek 5 sorudan oluşmakta ve buna göre her alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Ölçekte şema bazında sorulan sorulardan yüksek alınan puanlar, bireyin ilgili olduğu şemanın işlevsellik düzeyini ne kadar etkilediğine işaret etmektedir. "Ölçeğin şema boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0,63-0,80 arasında bulunmuştur, şema alanları için ise 0,53-0,81 arasında değişmektedir. Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur."¹⁴⁶

3.3.4.Üst Biliş-30 Ölçeği (ÜBÖ)

Üst biliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30). "1997 yılında cartwright-Hatton ve wells tarafından geliştirilen ölçeğin o jinal ismi Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)" şeklindedir." "Wells ve Cartwright- Hatton (2004) yılında bu ölçeğin 30 maddelik kısa formunu (ÜBÖ-30) oluşturmuşlardır." Ölçeği hazırlama sürecinde yazarlar, "Yaygın Kaygı Bozukluğu", "Panik Bozukluk", "Hipokondriazis" hastalarının endişe "(worry)" ve kişilerin girici düşüncelerini "(intrusive thoughts)" sormuşlar, bu tip bilişsel faaliyetlerle uğraşmalarının nedenlerini ve bunların kişilere nasıl sorunlar yaşadıklarını bilgilendirmelerini istemişlerdir. Bu işlem sonucunda yazarlar üst bilişleri içeren bir ifade havuzu elde etmişler, psikometri işlemler sonucunda 61 maddelik bir üst biliş ölçeği uzun formunu oluşturmuşlardır.¹⁴⁷

ÜBÖ-30'daki her madde, "1=kesinlikle katılıyorum, 2=Biraz katılıyorum, 3=Oldukça katılıyorum, 4=Tamamen katılıyorum uçlarına sahiptir ve 4 birimli likert tipi derecelendirme ölçeğidir." Ölçekten alınacak puanlar 30 ile 120 arasında değişir ve puanın yükselmesi patolojik tarzda üst bilişsel olayların yükseldiğine işaret eder.¹⁴⁸ Wells ve Cartwright-Hatton'nın (2004) yaptıkları psikometri çalışmaya göre, ÜBÖ-30'daki maddeler beş faktöre dağılmaktadır ve bu dağılım uzun formdakiyle özdeştir.

¹⁴⁶ İbrahim Yiğit ve Cihat Çelik, "İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2016, 77-87, s.43.

¹⁴⁷ Wells and Hatton, a.g.e., s.386-395.

¹⁴⁸ Wells and Hatton, a.g.e., s.388.

(1) Olumlu inançlar, 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerden oluşur (2) Kontrol edilemezlik ve tehlike, 6, 13, 15, 21, 25, 27. Maddelerinden oluşur. (3) Bilişsel güven, 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. Maddelerinden oluşur. “(4) Düşünceleri kontrol ihtiyacı, 2, 4, 9, 11, 16, 22. maddelerinden oluşur (5) Bilişsel farkındalık, 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddelerinden oluşur.”¹⁴⁹ÜBÖ-30’un Türkçe formunun faktör yapısı orijinaliyle aynı olmuştur. Söz konusu bulgular ÜBÖ-30’un Türkçe formunun yapı geçerliğine kanıt oluşturmuştur.¹⁵⁰ Wells ve Cartwright- Hatton’nın 2004 yılında yaptıkları psikometri çalışmada ÜBÖ-30’un maddeler arası korelasyon matrisi 3’ ün üstündedir ve bu diğer maddelerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. “Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri 0,93 ‘dür ve faktörler için Alpha değeri 0,72 ve 0,93 aralığındadır.” Alt ölçekler arası korelasyonların tümü anlamlı bulunmuştur ve ÜBÖ-30 uzun versiyonundakilerle tutarlıdır. Yapı geçerliliği ise 0,90’dır ve yapı geçerliliğiyle uygun olduğu görüldüğüne işaret etmektedir.¹⁵¹ “Yazarlar yakınsak geçerliliği (covergent validity) için, ÜBÖ-30’un sürekli kaygı, obsesif-kompulsif belirtiler ve patolojik endişe ile olan korelasyonuna bakmışlar ve ÜBÖ-30 bu üç değişkenlerle anlamlı olduğu bulunmuştur.”¹⁵²

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

4. İstatistiksel Değerlendirme

Bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi yapılırken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak girilmiştir ve bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde bütün ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bütün ölçekler ve alt ölçeklerde değerler -2, +2 arasında olduğundan kaynaklı normal dağılımı göstermektedir.¹⁵³ Uygulanan analizde %95 güvenilirlik düzeyi esas alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik iki grup arasındaki farkı analiz etmek için iki bağımsız değişken testi olan Bağımsız Gruplar t Testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkı analiz etmek için Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Regresyon yapımından önce regresyon şartlarına bakılmıştır

¹⁴⁹ Tosun ve Irak, a.g.e., s.69.

¹⁵⁰ Tosun ve Irak, a.g.e., s.69.

¹⁵¹ Wells and Hatton, a.g.e., s.390.

¹⁵² Wells and Hatton, a.g.e. , s.386.

¹⁵³ George D. vd., “**SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference**”, 17.0 update (10ed.) Boston: Person.

bağımlı değişken normal dağılmıştır. Çoklu korelasyon sorununu tespit etmek için Tolerance ve Vif değerlerine bakılmıştır ve çoklu korelasyon sorunu bulunmamıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini görmek için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alındı.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1. Örnekleme Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	100	50,0
	Kadın	100	50,0
	Toplam	200	100,0
Yaş		Ort.=21,17	Ss=2,30
	1	43	21,5
	2	40	20,0
	3	62	31,0
	4	33	16,5
	5	1	0,5
	Sınıf	Mezun	4
Y.L.1		1	0,5
Y.L.2		1	0,5
Kayıp		15	7,5
Toplam		200	100,0
Anne sağ Mı?	Evet	195	97,5
	Hayır	3	1,5
	Toplam	198	99,0
	Kayıp	2	1,0

Toplam		200	100,0
--------	--	-----	-------

	Evet	186	93,0
Baba sağ Mı ?	Hayır	12	6,0
	Kayıp	2	1,0

Toplam		198	99,0
			2,5

	Çok yetersiz	5	
	Yetersiz	18	9,0
Ekonomik Durum	Orta	84	42,0
	İyi	84	42,0
	Çok iyi	9	4,5
	Toplam	200	100,0

	Çalışıyor	33	16,5
Çalışma durumu	Çalışmıyor	166	83,0
	Toplam	199	99,5
	Kayıp	1	0,5

	Yalnız	20	10,0
	Aile	148	74,0
Kiminle yaşarsın	Aile dışı kişiler	9	4,5
	Yurt	17	8,5
	Diğer	6	3,0
	Toplam	200	100,0

	Hayır	178	89,0
Psikiyatrik Tedavi	Evet	22	11,0
	Toplam	200	100,0
	Hayır	188	94,0
Tanı konulmuş Psikiyatrik Hastalık	Evet	12	6,0
	Toplam	200	100,0
	Hayır	188	94,0
Kullanılan Psikiyatrik İlaç	Evet	12	6,0
	Toplam	200	100,0
	Hayır	181	90,5
Ailede Psikolojik Hastalık	Evet	17	8,5
	Toplam	198	99,0
	Kayıp	2	1,0
Toplam		200	100

Tablo 4.1'de "görüldüğü gibi örneklem grubunun %50,0'ı erkek, %50,0'ı kadın, %62,5'i, yaş ortalaması 21,17(ss=2,30), %21,5'i 1.sınıf, %20,0'ı 2.sınıf, %31,0'ı 3.sınıf, %16,5'i 4.sınıf, % 0,5'i 5.sınıf, %2,0'ı mezun, %0,5'i yüksek lisans 1.sınıf %0,5'i yüksek lisans 2.sınıf, %97,5'inin annesi sağ, %1,5'inin annesi ölü, %93,0'ının babası sağ, %6,0'ının babası sağ değil, %2,5'inin geliri çok yetersiz, %9,0'ının geliri yetersiz, %42,0'ının geliri orta, %42,0'ının geliri iyi, %4,5'inin geliri çok iyi, %16,5'i çalışıyor, %83,0'ı çalışmıyor, %10,0'ı yalnız yaşıyor, %74,0'ı ailesiyle yaşıyor, %4,5'i aile dışı kişilerle çalışıyor, %8,5'i yurttan yaşıyor, %3,0'ı diğer, %89,0'ı psikiyatrik tedavi görmemiş, %11,0'ı psikiyatrik tedavi almış, %94,0'ının tanı konulmuş bir psikiyatrik tanısı yok, %6,0'ının tanı konu konulmuş bir psikiyatrik tanısı var, %94,0'ı psikiyatrik ilaç kullanmıyor, %6,0'ı psikiyatrik ilaç kullanıyor, %90,5'inin ailede psikiyatrik tanısı yok, %8,5'inin ailede psikiyatrik tanısı var."

Tablo 4.2 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	Ort.	Ss.
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	91,45	22,45
Kaçınma	42,42	11,36
Kaygı	49,24	13,45

Tablo 4.2’de “görüldüğü gibi Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ortalaması $91,45 \pm 22,45$ Kaçınma ortalama puanı $42,42 \pm 11,36$ Kaygı ortalama puanı $49,24 \pm 13,45$ dür.”

Tablo 4.3 Young Şema Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	Ort.	Ss.
Duygusal Yoksunluk	9,36	4,79
Başarısızlık	11,66	5,39
Karamsarlık	12,09	5,80
Sosyal izolasyon	16,42	7,52
Duyguları Bastırma	11,77	5,04
Onay arayıcılık	18,30	6,92
Yetersiz Özdenetim	23,08	7,47
Kendini Feda	13,44	5,20
Cezalandırma	18,43	6,95
Kusurluluk	11,11	5,73
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	11,37	4,99
Yüksek standartlar	8,26	3,93
Bağımlılık	16,51	7,35
Terk Edilme	8,99	4,75

Tablo 4.3'de "görüldüğü gibi Duygusal Yoksunluk ortalama puanı $9,36\pm 4,79$ Başarısızlık ortalama puanı $11,66\pm 5,39$ Karamsarlık ortalama puanı $12,09\pm 5,80$ Sosyal İzolasyon ortalama puanı $16,42\pm 7,52$ Duyguları Bastırma ortalama puanı $11,77\pm 5,04$ Onay Arayıcılık ortalama puanı $18,30\pm 6,92$ Yetersiz Özdenetim ortalama puanı $23,08\pm 7,47$ Kendini Feda ortalama puanı $13,44\pm 5,20$ Cezalandırma ortalama puanı $18,43\pm 6,95$ Kusurluluk ortalama puanı $11,11\pm 5,73$ Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ortalama puanı $11,37\pm 4,99$ Yüksek Standartlar ortalama puanı $8,26\pm 3,93$ Bağımlılık ortalama puanı $16,51\pm 7,35$ Terk Edilme ortalama puanı $8,99\pm 4,75$ dur."

Tablo 4.4 Üst Bilişler Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	Ort.	Ss.
Üst Bilişler Ölçeği	66,77	15,48
Olumlu inançlar	12,76	4,02
Kontrol Edilmezlik ve Tehlike	13,56	4,32
Bilişsel Güven	12,46	3,62
Düşünceler Kontrol İhtiyacı	13,25	3,75
Bilişse Farkındalık	14,73	3,21

Tablo 4.4'de "görüldüğü gibi Üst Bilişler Ölçeği ortalama puanı $66,77\pm 15,48$ Olumlu İnançlar ortalama puanı $12,76\pm 4,02$, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike ortalama puanı $13,56\pm 4,32$ Bilişsel Güven ortalama puanı ortalama puanı $12,46\pm 3,62$ Kayıp Kontrol İhtiyacı ortalama puanı $13,25\pm 3,75$ Bilişsel Farkındalık ortalama puanı $14,73\pm 3,21$ dür."

Tablo 4.5 Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Liebowitz Sosyal Kaygı		
		Ölçeği	Kaygı	Kaçınma
Üst ilişler ölçeği	r	0,482**	0,461**	0,408**
Olumlu İnançlar	r	0,354**	0,335**	0,304**
Kontrol Edilmezlik ve Tehlike	r	0,387**	0,390**	0,304**
Bilişsel Güven	r	0,430**	0,389**	0,390**
Düşünceler ve kontrol ihtiyacı	r	0,445**	0,421**	0,383**
Bilişsel Farkındalık	r	0,347**	0,341**	0,282**

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

“Üst Bilişler Ölçeği toplam puanı ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları olan Kaygı ve Kaçınma Alt Boyutları puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur .”

“Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike, Bilişsel Güven, Kayıp Kontrol İhtiyacı, Bilişsel Farkındalık, Alt Boyutları toplam puanı ile Liebowitz Sosyal Kaygı

Ölçeği ve Alt Boyutları olan Kaygı ve Kaçınma Alt Boyutları puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.”

“Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu toplam puanı ile Kaçınma Alt Boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.”

Tablo 4.6 Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Üst Bilişler Ölçeği Puanlarıyla Yaş Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaş
Duygusal Yoksunluk	R	-0,028
Başarısızlık	R	-0,085
Karamsarlık	R	-0,185*
Sosyal İzolasyon	R	-0,096
Duyguları Bastırma	R	-0,106
Onay Arayıcılık	R	-0,132
Yetersiz Özdenetim	R	-0,118
Kendini Feda	R	-0,056
Terk Edilme	R	-0,074
Bağımlılık	R	-0,093
Cezalandırma	R	-0,015
Kusurluluk	R	-0,021
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	R	-0,108
Yüksek standartlar	R	-0,012
Üst Bilişler Ölçeği	R	0,053
Olumlu İnançlar	R	0,085
Kontrol Edilmezlik ve Tehlike	R	0,055
Bilişsel Güven	R	0,039
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	R	-0,001
Bilişsel Farkındalık	R	0,032
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	R	-0,112
Kaygı	R	-0,065
Kaçınma	R	-0,153 *

Tablo 4.6’da “görüldüğü gibi Üst Bilişler Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları ile Yaş arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;”

Karamsarlık toplam puanı ile “Yaş arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur” ($r=-185$, $p<0,01$). “Kaçınma toplam puanı ile Yaş arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur” ($r=-153$, $p<0,01$).

Tablo 4.7 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Young Şema Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Liebowitz Sosyal			
		Kaygı Ölçeği	Kaygı	Kaçınma
Duygusal Yoksunluk	r	0,326**	0,243**	0,356**
Başarısızlık	r	0,434**	0,345**	0,450**
Karamsarlık	r	0,433**	0,388**	0,396**
Sosyal İzolasyon	r	0,449**	0,381**	0,436**
Duyguları Bastırma	r	0,369**	0,281**	0,396**
Onay Arayıcılık	r	0,335**	0,286**	0,324**
Yetersiz Özdenetim	r	0,148**	0,150**	0,115**
Kendini Feda	r	0,380**	0,313**	0,380**
Terk Edilme	r	0,452**	0,310**	0,494**
Bağımlılık	r	0,449**	0,317**	0,512**
Cezalandırma	r	0,316**	0,283**	0,290**
Kusurluluk	r	0,463**	0,357**	0,493**
Tehditler Karşısında				
Dayanıksızlık	r	0,494**	0,452**	0,441**
Yüksek Standartlar	r	0,243**	0,233**	0,206**

Tablo 4.7’de “görüldüğü üzere Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Young Şema Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;”

“Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Kendini Feda, Terk Edilme, Bağımlılık, Cezalandırma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Alt Boyutları toplam puanı ile Liebowitz

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları olan Kaygı ve Kaçınma Alt Boyutları puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.”

“Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Yetersiz Özdenetim, Cezalandırma, Yüksek Standartlar Alt Boyutları toplam puan ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları olan Kaygı ve Kaçınma Alt Boyutları puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

“Bağımlılık Alt Boyutu toplam puanı ile Kaçınma Alt Boyutları puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.”



Tablo 4.8 Young Şema Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına Ait Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	T	P	R^2	F	P	Tolerance	VIF
Sabit	56,707	9,123		6,216	0	0,35	6,97	0.000		
Duygusal Yoksunluk	-0,634	0,426	-0,135	-1,488	0,138				0,435	2,297
Başarısızlık	0,221	0,424	0,053	0,52	0,603				0,345	2,895
Karamsarlık	0,444	0,371	0,115	1,198	0,232				0,393	2,547
Sosyal İzolasyon	0,005	0,341	0,002	0,015	0,988				0,274	3,645
Duyguları Bastırma	0,426	0,379	0,096	1,123	0,263				0,495	2,019
Onay Arayıcılık	0,088	0,317	0,027	0,277	0,782				0,376	2,657
Yetersiz Özdenetim	-0,476	0,246	-0,158	-1,936	0,054				0,536	1,866
Kendini Feda	0,35	0,363	0,081	0,964	0,336				0,508	1,968
Terk Edilme	-0,217	3,284	-0,007	-0,066	0,947				0,337	2,964
Bağımlılık	1,783	2,888	0,067	0,617	0,538				0,304	3,285
Cezalandırma	-0,173	0,335	-0,054	-0,518	0,605				0,333	3,000
Kusurluluk	0,728	0,413	0,186	1,764	0,079				0,325	3,081
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	1,282	0,456	0,285	2,809	0,006				0,349	2,866
Yüksek Standartlar	0,763	0,437	0,134	1,747	0,082				0,613	1,631

Tablo 4.8'de "görüldüğü gibi Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları Sosyal Kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R^2=0,350$, $p<0,01$). Adı geçen değişkenler sosyal kaygıdaki toplam varyansın yaklaşık %35'ini açıklamaktadır. Beta katsayısına göre etki gücünün sırası."

“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Kusurluluk, Yetersiz Öz Denetim, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Kendini Feda, Bağımlılık, Cezalandırma, Başarısızlık, Onay Arayıcılık, Terk Edilme, Sosyal İzolasyon şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Sosyal Fobi için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer değişkenler önemli bir yordayıcı değildir.”

Tablo 4.9 Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Liebowitz sosyal kaygı ölçeği	Erkek	90,37	21,26	-0,673	197	0,501
	Kadın	92,52	23,63			
Kaygı	Erkek	48,22	12,53	-1,064	197	0,289
	Kadın	50,25	14,29			
Kaçınma	Erkek	42,58	11,14	0,193	196	0,847
	Kadın	42,27	11,62			

Tablo 4.9’da “görüldüğü gibi örneklem grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarından almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.”

Tablo 4.10 Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd	P
Üst Bilişler Ölçeği	Erkek	66,95	15,30	0,165	196	0,869
	Kadın	66,59	15,73			
Olumlu İnançalar	Erkek	13,19	3,84	1,507	196	0,133
	Kadın	12,33	4,17			
Kontrol Edilmezlik ve tehlike	Erkek	13,29	4,28	-0,854	196	0,394
	Kadın	13,82	4,37			
Bilişsel güven	Erkek	12,59	3,54	0,470	196	0,639
	Kadın	12,34	3,71			
Düşünceler ve Kontrol İhtiyacı	Erkek	13,24	3,49	0,000	196	0,997
	Kadın	13,25	4,01			
Bilişsel farkındalık	Erkek	14,63	3,31	-0,464	196	0,643
	Kadın	14,84	3,13			

Tablo 4.10'da "görüldüğü gibi örneklem grubunun Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutlarından almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır."

Tablo 4.11 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Ayrılma ve Dışlanma Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Duygusal	Erkek	10,58	5,27	3,711	195	0,000
Yoksunluk	Kadın	8,12	3,90			
Terk Edilme	Erkek	3,02	0,78	2,196	196	0,029
	Kadın	2,80	0,62			
Sosyal İzolasyon	Erkek	17,54	7,88	2,117	195	0,036
	Kadın	15,29	7,00			
Kusurluluk	Erkek	12,52	6,12	3,559	195	0,000
	Kadın	9,69	4,94			

Tablo 4.11’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk Alt Boyutundan almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Erkek Grubun diğer gruptan istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.”

Tablo 4.12 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Özgürlük Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Bağımlılık	Erkek	4,17	0,89	3,319	195	0,001
	Kadın	3,78	0,76			
Tehditler karşısında Dayanıksızlık	Erkek	11,87	5,26	1,426	195	0,156
	Kadın	10,86	4,68			
Başarısızlık	Erkek	12,46	5,98	2,110	195	0,036
	Kadın	10,86	4,62			

Tablo 4.12’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Bağımlılık, Başarısızlık Alt Boyutundan almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Erkek Grubun diğer gruptan istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.”

Tablo 4.12’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Alt Boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.”

Tablo 4.13 Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Zayıf Sınırlar Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Yetersiz	Erkek	22,99	7,59	-0,162	195	0,871
Öz	Kadın	23,16	7,38			
Denetim						

Tablo 4.13’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Yetersiz Öz Denetim Alt Boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.”

Tablo 4.14 Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Onay	Erkek	17,94	6,97	-0,744	195	0,458
Arayıcılık	Kadın	18,67	6,88			
Kendini	Erkek	13,98	5,26	1,465	195	0,145
Feda	Kadın	12,90	5,10			

Tablo 4.14’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Onay Arayıcılık, Kendini Feda Alt Boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.”

Tablo 4.15 Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Aşırı Duyarlılık Baskılama Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Yüksek Standartlar	Erkek	8,19	4,21	-0,258	195	0,797
	Kadın	8,34	3,64			
Duyguları Bastırma	Erkek	12,58	5,35	2,275	195	0,024
	Kadın	10,96	4,59			
Karamsarlık	Erkek	11,86	5,52	-0,565	195	0,573
	Kadın	12,33	6,10			
Cezalandırma	Erkek	18,93	7,20	1,011	195	0,313
	Kadın	17,93	6,68			

Tablo 4.15’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Yüksek Standartlar, Karamsarlık, Cezalandırma Alt Boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.”

Tablo 4.15’den de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Duyguları Bastırma Alt Boyutundan almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Erkek Grubun diğer gruptan istatistiksel açıdan $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.”

Tablo 4.16 Örneklemin Tanı Konulmuş Psikiyatrik Hastalık Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Tanı Konulmuş psikiyatrik hastalık		Ortalama	Ss.	T	Sd.	P
Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği	Hayır	90,51	21,16	-2,478	197	0,014
	Evet	107,55	36,06			
Kaygı	Hayır	48,63	12,78	-2,703	197	0,007
	Evet	59,73	19,99			
Kaçınma	Hayır	42,11	10,88	-1,628	196	0,105
	Evet	47,82	17,42			

Tablo 4.16'da "görüldüğü gibi örneklem grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaygı Alt Boyutundan almış oldukları puanların tanı konulmuş psikiyatrik hastalık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Psikiyatrik Tanısı Olan Grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur."

Tablo 4.16'da "görüldüğü gibi, örneklem grubunun Kaçınma Alt Boyutundan almış oldukları puanların, tanı konulmuş psikiyatrik hastalık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır."

Tablo 4.17 Örneklemin Psikiyatrik Tedavi Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Psikiyatrik tedavi		Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Hayır	90,61	21,40	-1,542	197	0,125
	Evet	98,57	29,59			
Kaygı	Hayır	48,69	12,97	-1,706	197	0,090
	Evet	53,95	16,60			
Kaçınma	Hayır	42,16	10,99	-0,936	196	0,350
	Evet	44,62	14,23			

Tablo 4.17’de “görüldüğü gibi örneklem grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarından almış oldukları puanların, psikiyatrik tedavi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.”

Tablo 4.18 Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Eğitim Durumu		Ort.	Ss.	T	Sd.	P
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Lisans	92,04	21,65	2,479	188	0,014
	Yüksek Lisans	77,36	16,37			
Kaygı	Lisans	49,41	13,18	1,530	188	0,128
	Yüksek Lisans	43,86	11,45			
Kaçınma	Lisans	42,87	10,92	3,131	187	0,002
	Yüksek Lisans	33,50	8,64			

Tablo 4.18'de "görüldüğü gibi örneklem grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Alt Boyutundan almış oldukları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Lisans Olan Grubun diğer gruptan istatistiksel açıdan $p < 0,5$, $p < 0,014$, $P < 0,002$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 4.19 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Libowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Çok yetersiz	94,20	40,03	G.Arası	1932,451	4	483,113	0,958	0,432
	Yetersiz	91,83	19,84	G.İçi	97850,846	194	504,386		
	Orta	89,55	20,14	Toplam	99783,296	198			
	İyi	94,24	21,55						
	Çok iyi	81,22	40,34						
	Toplam	91,45	22,45						
Kaygı	Çok yetersiz	47,40	19,05	G.Arası	794,327	4	198,582	1,100	0,358
	Yetersiz	48,50	11,88	G.İçi	35014,095	194	180,485		
	Orta	47,83	12,04	Toplam	35808,422	198			
	İyi	51,45	13,58						
	Çok iyi	44,56	22,40						
	Toplam	49,24	13,45						
Kaçınma	Çok Yetersiz	46,80	21,23	G.Arası	516,665	4	129,166	1,001	0,408
	Yetersiz	43,33	9,52	G.İçi	24893,699	193	128,983		
	Orta	41,71	10,48	Toplam	25410,364	197			
	İyi	43,32	10,99						
	Çok iyi	36,67	18,19						
	Toplam	42,42	11,36						

Tablo 4.19’da “görüldüğü gibi Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır($p>0,05$).”

Tablo 4.20 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Üst Bilişler Ölçeği	Çok yetersiz	69,80	20,39	G.Arası	751,338	4	187,8	0,781	0,539
	Yetersiz	72,39	15,61	G.İçi	46439,975	193	240,6		
	Orta	65,86	14,42	Toplam	47191,313	197			
	İyi	66,08	15,51						
	Çok iyi	68,56	21,95						
	Toplam	66,77	15,48						
Olumlu inançlar	Çok yetersiz	13,00	3,32	G.Arası	133,424	4	33,35	2,109	0,081
	Yetersiz	15,28	3,77	G.İçi	3052,420	193	15,81		
	Orta	12,57	3,80	Toplam	3185,843	197			
	İyi	12,35	4,06						
	Çok iyi	13,22	5,40						
	Toplam	12,76	4,02						
Kontrol Edilmezlik ve Tehlike	Çok yetersiz	13,00	4,80	G.Arası	9,863	4	2,466	0,130	0,971
	Yetersiz	14,00	5,12	G.İçi	3673,025	193	19,03		
	Orta	13,49	4,12	Toplam	3682,889	197			
	İyi	13,48	4,33						
	Çok iyi	14,22	5,12						

	Toplam	13,56	4,32						
	Çok Yetersiz	13,20	5,76	G.Arası	5,744	4	1,436	0,108	0,980
Bilişsel Güven	Yetersiz	12,72	3,86	G.İçi	2575,509	193	13,34		
							5		
	Orta	12,36	3,49	Toplam	2581,253	197			
	İyi	12,43	3,46						
	Çok iyi	12,78	5,09						
	Toplam	12,46	3,62						
	Çok yetersiz	14,80	3,83	G.Arası	62,066	4	15,51	1,105	0,356
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Yetersiz	14,72	3,61	G.İçi	2711,308	193	14,04		
							8		
	Orta	12,92	3,54	Toplam	2773,374	197			
	İyi	13,14	3,90						
	Çok iyi	13,56	4,45						
	Toplam	13,25	3,75						
	Çok Yetersiz	15,80	4,38	G.Arası	25,518	4	6,379	0,614	0,653
Bilişsel Farkındalık	Yetersiz	15,67	2,57	G.İçi	2005,295	193	10,39		
							0		
	Orta	14,52	3,25	Toplam	2030,813	197			
	İyi	14,67	3,18						
	Çok İyi	14,78	3,87						
	Toplam	14,73	3,21						

Tablo 4.20’de “görüldüğü gibi Üst Bilişler Ölçeği ve Alt Boyutları sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).”

Tablo 4.21 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Ayrılma ve Dışlanma Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Terk Edilme	Çok yetersiz	3,12	1,35	G.Arası	2,290	4	0,572	1,131	0,343
	Yetersiz	3,14	0,69	G.İçi	97,648	193	0,506		
	Orta	2,96	0,70	Toplam	99,938	197			
	İyi	2,81	0,64						
	Çok iyi	2,89	1,05						
	Toplam	2,91	0,71						
Duygusal Yoksunluk	Çok yetersiz	11,00	6,00	G.Arası	45,180	4	11,29	0,488	0,745
	Yetersiz	10,22	4,54	G.İçi	4447,9	192	23,16		
	Orta	9,43	3,99	Toplam	4493,1	196			
	İyi	8,93	5,11						
	Çok iyi	9,89	8,18						
	Toplam	9,36	4,79						
Kusurluluk	Çok Yetersiz	13,20	4,97	G.Arası	166,29	4	41,57	1,275	0,281
	Yetersiz	12,56	4,78	G.İçi	6261,2	192	32,61		
	Orta	11,31	5,95	Toplam	6427,5	196			
	İyi	10,23	5,13						
	Çok İyi	13,22	9,61						
	Toplam	11,11	5,73						

Sosyal İzolasyon	Çok Yetersiz	20,60	13,69	G.Arası	405,12	4	101,2	1,820	0,127
	Yetersiz				7		82		
	Yetersiz	19,72	7,24	G.İçi	10686,	192	55,66		
					741		0		
	Orta	16,39	7,32	Toplam	11091,	196			
					868				
	İyi	15,30	6,75						
	Çok İyi	17,89	10,95						
	Toplam	16,42	7,52						

Tablo 4.21’de “görüldüğü gibi Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır($p>0,05$).”

Tablo 4.22 Örneklem Gelir Değişkenine Göre Zedelenen Özgürlük Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Bağımlılık	Çok Yetersiz	4,69	1,42	G.Arası	5,797	4	1,449	2,070	0,086
	Yetersiz	4,31	0,91	G.İçi	134,447	192	0,700		
	Orta	3,96	0,76	Toplam	140,243	196			
	İyi	3,86	0,79						
	Çok İyi	4,06	1,35						
	Toplam	3,98	0,85						
Tehditler karşısında Dayanıksızlık	Çok Yetersiz	12,40	8,73	G.Arası	70,674	4	17,668	0,705	0,590
	Yetersiz	12,94	4,37	G.İçi	4815,011	192	25,078		
	Orta	11,19	4,93	Toplam	4885,685	196			
	İyi	11,02	4,63						
	Çok İyi	12,33	7,53						
	Toplam	11,37	4,99						
Başarısızlık	Çok Yetersiz	11,20	5,89	G.Arası	77,130	4	19,282	0,658	0,622
	Yetersiz	12,50	4,62	G.İçi	5622,759	192	29,285		
	Orta	11,98	5,47	Toplam	5699,888	196			
	İyi	11,02	4,95						
	Çok İyi	13,22	9,23						
	Toplam	11,66	5,39						

Tablo 4.22’de “görüldüğü gibi Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).”

Tablo 4.23 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Zedelenen Zayıf Sınırları Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Çok yetersiz	29,40	4,77	G.Arası	368,907	4	92,227	1,676	0,157
Yetersiz	24,56	7,80	G. İçi	10564,950	192	55,026		
Orta	22,88	7,38	Toplam	10933,858	196			
İyi	22,26	7,19						
Çok İyi	25,89	9,91						
Toplam	23,08	7,47						

Tablo 4.23’de “görüldüğü gibi Yetersiz Öz Denetim Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).”

Tablo 4.24 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Kendini Feda	Çok yetersiz	15,80	5,40	G.Arası	46,066	4	11,516	0,421	0,79
	Yetersiz	14,22	4,21	G.İçi	5248,5	192	27,336		3
					13				
	Orta	13,39	5,34	Toplam	5294,5	196			
					79				
Onay Arayıcılık	İyi	13,16	4,97						
	Çok İyi	13,67	7,79						
	Toplam	13,44	5,20						
	Çok Yetersiz	20,80	5,97	G.Arası	70,260	4	17,565	0,362	0,83
	Yetersiz	19,28	6,52	G.İçi	9313,4	192	48,508		5
				66					
	Orta	18,08	6,85	Toplam	9383,7	196			
					26				
	Çok iyi	18,32	6,88						
	İyi	16,89	9,75						
	Toplam	18,30	6,92						

Tablo 4.24’de “görüldüğü gibi Kendini Feda, Onay Arayıcılık Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).”

Tablo 4.25 Örneklemin Gelir Değişkenine Göre Aşırı Duyarlılık Baskılama Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Ort.	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Karamsarlık	Çok Yetersiz	16,00	9,85	G.Arası	251,506	4	62,877	1,90	0,11
								1	2
	Yetersiz	14,89	5,95	G.İçi	6350,849	192	33,077		
	Orta	11,71	5,04	Toplam	6602,355	196			
	İyi	11,76	5,87						
	Çok İyi	10,89	7,83						
	Toplam	12,09	5,80						
Duyguları Bastırma	Çok yetersiz	15,00	3,74	G.Arası	88,303	4	22,076	0,86	0,48
								7	5
	Yetersiz	12,72	4,59	G.İçi	4890,418	192	25,471		
	Orta	11,78	4,98	Toplam	4978,721	196			
	Çok İyi	11,49	4,92						
	İyi	10,56	7,75						
	Toplam	11,77	5,04						
Yüksek Standartlar	Çok Yeteresiz	11,40	5,22	G.Arası	77,862	4	19,466	1,26	0,28
								8	4
	Yetersiz	9,06	4,15	G.İçi	2948,412	192	15,356		
	Orta	7,82	3,52	Toplam	3026,274	196			
	İyi	8,32	4,08						
	Çok İyi	8,56	4,82						
	Toplam	8,26	3,93						
Cezalandırma	Çok Yetersiz	25,80	8,58	G.Arası	406,710	4	101,67	2,15	0,07
								8	7
	Yetersiz	20,61	7,26	G.İçi	9051,614	192	47,144		
	Orta	17,67	6,63	Toplam	9458,325	196			
	İyi	18,27	6,68						
	Çok İyi	18,44	8,93						
	Toplam	18,43	6,95						

Tablo 4.25'de "görüldüğü gibi Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırma Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$)."



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişlerin sosyal anksiyete düzeyindeki aracı rolü ele alınmıştır. Araştırma amaçları doğrultusunda ortaya koyulan veriler bu bölümde literatür ışığında tartışılarak ele alınacaktır.

“Araştırmanın sonuçlarına göre, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, bağımlılık, cezalandırıcılık, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarından alınan puan arttıkça sosyal kaygı toplam puanı artmakta ayrıca kaygı ve kaçınma alt boyutları düzeylerinde de artış olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Literatür incelendiğinde, sosyal anksiyete ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir.”

Rhein ve Sukawatana (2015) anksiyete düzeyi ile bağlantılı olabilecek şemaları araştırdıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin pek çok stres faktörüne maruz kaldığını ve bu sebeple “terk edilme/değişkenlik, hastalıklar ve zarar karşısında dayanıksızlık, karamsarlık/kötümserlik” başta olmak üzere bir çok uyum bozucu şemanın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini yordadığını belirtmiştir.¹⁵⁴ Yapılan bu çalışma ile sonuçlarımız benzerlik göstermektedir, insanın temel duygusal ihtiyaçlarının evrenselliği ve zedeleyici erken dönem yaşantılar bu sonuçlarda etkili olduğu söylenebilir.

Zadahmad ve Torkan'ın (2016) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmasında da, “hastalık ve zarar karşısında dayanıksızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon/yabancılaşma” sosyal anksiyeteyi yordayan uyumsuz şemalar olarak tespit edilmiştir.¹⁵⁵ Bintaş Zörer'in (2015)'de elde ettiği bulgulara göre, şema alanları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki ele alındığında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilere oranla “kopukluk/reddedilme, yüksek standartlar, zedelenmiş özerklik ve başarısızlık,

¹⁵⁴ Douglas Rhein and Parisa Sukawatana, “Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology”, **International Education Studies**, 2015, 108-126, s.108-124.

¹⁵⁵ Maryam Zadahmad and Hajar Torkan, “Investigation of the Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles With Anxiety”, **International Journal of Educational and Psychological Researches**, 2016, 49-53,s.49-53.

başkaları yönelimlilik” şema alanlarından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.¹⁵⁶

Calvete, Orue ve Hankin (2013) bu çalışmada elde edilen bulgularla paralel olarak üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların (kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi, başkaları yönelimlilik) kaygılı otomatik düşünceleri (olumsuz benlik algısı, başarısız performans beklentisi ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu) yordayabileceği ve bu otomatik düşüncelerin şemalar ile sosyal kaygı belirtilerinin aracı değişkeni olabileceği üzerine yaptıkları çalışma neticesinde, özellikle başkaları yönelimlilik şema alanının sosyal kaygının gelişiminde ve devamlılığında önemli bir role sahip olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmaların literatüre en önemli katkısı, şemalar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin iki yönlü olabileceğine vurgu yapmasıdır. Otomatik düşünceler erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumuna etki ederken, erken dönem uyumsuz şemalarında yeni otomatik düşünceleri etkilediğini ifade etmiştir.¹⁵⁷ A. A. Özbaş ve arkadaşlarının (2012) ulaştığı sonuca göre şemalar kaygılı otomatik düşünceleri yordarken diğer yandan bu düşüncelerin şemaları sürdürücü ve kaygı belirtilerini arttırıcı bir etkidedir. Örneklemini üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan bir grup öğrencinin oluşturduğu bir çalışmada öğrencilerin anlık kaygı düzeylerinin “kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerlik ve başarısızlık, başkaları yönelimlilik” şemalarıyla; sürekli kaygı düzeylerinin ise “kopukluk/reddedilme, başkaları yönelimlilik” şemalarıyla anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Üniversite sınavına hazırlık gibi stresli bir süreçte bu şemaların aktive olmasının başarısızlıkla ilgili düşünce yanılsamalarına yol açabileceği ve kaygıyı arttırabileceği düşünülmüştür.¹⁵⁸ Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006), örneklemini sosyal fobiye sahip hastalar, başka kaygı bozukluklarına (OKB ve panik bozukluk) sahip hastalar ve kontrol grubunun oluşturduğu, sosyal fobiyle bağlantılı şemaları incelemeyi amaçladıkları çalışmanın bulgularında sosyal fobi belirtileri olan katılımcıların kontrol grubuna oranla yüksek standartlar dışında diğer tüm şemalardan; diğer kaygı bozukluklarına sahip katılımcılara oranla da “başarısızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, kopukluk ve reddedilme, güvensizlik/kötüye kullanılma, bağımlılık/yetersizlik, sosyal izolasyon, boyun eğme” şemalarında anlamlı düzeyde yüksek değer elde ettiğini göstermektedir.¹⁵⁹ Eldoğan’ın (2012) yaptığı bir başka çalışmada, şema alanları

¹⁵⁶ Pelin Bintaş Zörer, a.g.e., s.73-78.

¹⁵⁷ Esther Calvete vd., a.g.e., s. 279-286.

¹⁵⁸ Azize Atlı Özbaş vd., “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 2012, 1(2), 81-89, s.82-88.

¹⁵⁹ Jose Pinto-Gouveia vd., “Early Maladaptive Schemas and Social Phobia”, **Cognitive Therapy and Research**, 2006, 571-584, s.572-583.

açısından incelendiğinde, sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek olan kişilerin, sosyal kaygı belirti düzeyi düşük ve orta olan bireylere oranla erken dönem uyumsuz şema alanlarından “kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar” şema alanlarından daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir.¹⁶⁰ Young (2003), sosyal kaygının temelinde kusurluluk/ utanç ve sosyal izolasyon şemalarının önemli derece rol oynadığını ifade etmiştir. Görüldüğü üzere literatür sonuçları bizim çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Gerek kuramsal bilgi gerekse yapılan istatistiksel çalışmalar da aynı sonuçları vermektedir.

“Çalışmadan edilen bulgulara göre; üst biliş düzeyi, kontrol edilemezlik düzeyi, olumlu inançlar düzeyi, bilişsel güven düzeyi, kayıp kontrol ihtiyacı düzeyi, bilişsel farkındalık düzeyi arttıkça sosyal fobi, kaygı ve kaçınma düzeyleri de artmaktadır.”

Gkika ve Wells'e göre (2016) üst bilişler, sosyal kaygı bozukluğunun devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadır.¹⁶¹ Nordahl ve Wells'in (2017) çalışmalarında sosyal kaygıyı kontrol etmek ve negatif üst bilişsel inançların ters ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Düşük seviyeli bilişsel güvenilirlik ve öz-odağa ilişkin herhangi bir şey sosyal performansa zarar verme potansiyeline sahiptir çünkü birey, dışa dönük sosyal durumun işlevselliğindeki gayret ve fedakarlığını geri çekebilir. Nordahl ve Wells (2017) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı da dahil olmak üzere birçok psikolojik bozuklukta üst bilişsel inançların etkili olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁶² Sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterizedir ve negatif üst bilişsel inançlarda meydana gelen değişim sosyal kaygıda iyileşmeye sebep olmaktadır. Gkika ve arkadaşları (2018) ise pozitif ve negatif üst bilişsel inançlar ile birlikte düşünceleri kontrol edebilme konusundaki inançları da olumlu ve büyük ölçüde sosyal kaygı ile ilişkilendirmiştir.¹⁶³

¹⁶⁰ Dilay Eldoğan, “Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012.

¹⁶¹ Gkika and Wells, a.g.e., s.589-598.

¹⁶² Nordahl and Wells, 2017, a.g.e.,

¹⁶³ Styliani Gkika vd., “Social Cognition and Metacognition in Social Anxiety: a Systematic Review”, **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 2018, 25(1),10-30,s.10-30.

Wells ve Matthews'in (1994) üst biliş modeli ile paralel olarak, üst bilişsel inançların sosyal kaygı üzerinde doğrudan ve dolaylı (bilişsel süreçler) olmak üzere 2 şekilde etkili olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁶⁴

Wong ve arkadaşları (2010) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygının yüksek düzeylerinin yineleyici düşünceler hakkındaki güçlü pozitif üst bilişsel inançlar ile pozitif olarak ilişkili olabileceğini öngördüler. Ayrıca yaptıkları çalışmada tekrarlayıcı düşünceler hakkındaki pozitif üst bilişsel inançların, sosyal kaygı ile sürekli tekrarlayıcı düşünceler arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini gözlemlediler.¹⁶⁵

Nordahl ve Wells'e göre (2017) bilişsel davranışçı tedaviler, sosyal kaygı belirtileri için altta yatan neden olarak sosyal inançları vurgularken, üst bilişsel model düşünme ile ilgili üst bilişsel inançların, sosyal kaygı ile birlikte birçok bozuklukta yer aldığını ileri sürmektedir. Sosyal kaygının, daha iyi anlaşılması ve tedavinin ilerlemesi amacıyla, kontrol edilemezlik ve düşüncelerin tehlikesi ile bilişsel güven faktörleri hakkındaki negatif üst bilişsel inançları içeren tam bir üst bilişsel teoriye geçmenin yararlı olabileceğini belirtmektedirler. Nordahl ve Wells bu çalışma ile sosyal kaygının tedavisini sorgulamaktadırlar ve üst bilişsel modeli desteklemektedirler.¹⁶⁶

Gavric ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygılı olan ve sağlıklı olan kişilerden oluşan katılımcılara laboratuvarında, standart bir sosyal performans görevini tamamlatmışlardır. Sosyal kaygısı olan bireyler, sosyal bir görevde performanslarını olumsuz olarak nitelendirmişler ve diğer gruptaki katılımcılara oranla, olay sonrası işlem hakkında, daha fazla sayıda, pozitif üst bilişsel inancı onaylamıştır. Çalışmanın sonucunda, sosyal kaygının, bilişsel ve üst bilişsel model ile uyumlu olduğu ve bu modellerin, sosyal kaygıda, negatif düşünme kalıplarını başlatmaya ve sürdürmeye yarayan bilişsel süreçleri idrak etmemize yardımcı olduğu bulgulanmıştır.¹⁶⁷

¹⁶⁴ Gerald Matthews and Adrian Wells, **Attention and emotion: A Clinical Perspective**, Psychology. Psychology Press, 1994, s.297-315.

¹⁶⁵ Quincy J.J. Wong and Michelle L. Moulds, "Socially Anxious Individuals Hold Positive Metacognitive Beliefs About Rumination?" ,**Behaviour Change**, 2010, 69-83,s.69-83.

¹⁶⁶ Nordahl and Wells, a.g.e., 2017, s.1-5.

¹⁶⁷ Dubravka Gavric vd., "Post-Event Processing in Social anxiety Disorder: Examining the mediating Roles of Positive Metacognitive Beliefs and Perceptions of Performance", **Behaviour Research and Therapy**, 2017, 1-12, s.1-2.

Nordahl ve Wells (2018), sosyal kaygı bozukluğunun farklı şekillerine sahip 3 hastayı araştırma grubu olarak seçmişlerdir. Çalışma sonunda elde edilen bulgular ışığında sosyal kaygıda, üst bilişsel tedavi uygun bir tedavi olarak görülmüş ve farklı sosyal kaygısı olan hastalar için olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Tedaviden elde edilen kazanımların 6 aylık takipte korunduğu gözlemlenmiştir.¹⁶⁸ Alanyazındaki çalışmaların bulgularından da anlaşılacağı üzere üst biliş süreçlerinin sosyal kaygı için önemli olduğu anlaşılmaktadır. Tüm bu veriler, çalışmamızdan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

“Çalışmanın sonucuna göre sosyal kaygı ile cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.”

Alanyazın incelendiğinde, sosyal kaygının hangi cinsiyette daha fazla görüldüğüyle ilgili araştırma bulgularının, birbirleri ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmaların bulgularına göre, erkeklerin sosyal kaygı düzeyleri farklı olurken, bazı çalışmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.¹⁶⁹ LaFollette (1996) yaptığı çalışmada, sosyal kaygıya ilişkin sosyal kaçınma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır. Erkeklerin sosyal kaçınma ortalamalarının kızların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁷⁰ Baltacı (2010)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada elde edilen bulgulara göre sosyal kaygının kız ve erkek öğrencilerinde sosyal kaçınma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.¹⁷¹ Gümüş (1997)'ün üniversite öğrencileriyle Öztaş (1996)'ın ise kültürlerarası yapmış olduğu araştırmalarda, kız ve erkek öğrenciler arasında sosyal durumlarda yaşanan rahatsızlık ve bu durumlara girme sıklığı açısından, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu araştırmaların bulgularına göre de sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

¹⁶⁸ Nordahl and Wells, a.g.e., 2018 s. 2-25.

¹⁶⁹ Zülal Erkan vd., “Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından” İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2002, 10(10), s.64-73.

¹⁷⁰ Hugh LaFollette, **Personal Relationships:love, Identity, and Morality**, 1996; aktaran: Atılğan Erözkan, Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Konya, 2007, s.235.

¹⁷¹ Önder Baltacı, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s. 57 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Bazı epidemiyolojik çalışmalarda, sosyal fobinin, kadınlarda daha sık görüldüğü, fakat kliniğe başvuranların, daha çok erkeklerden oluştuğu da ifade edilmektedir.¹⁷²¹⁷³ Çiçekçi (2019)'in yaptığı çalışmada, sosyal kaygıya ilişkin demografik değerlendirmeler incelendiğinde; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt ölçekleri olan kaygı ile kaçınma boyutları ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı kadın öğrencilerde, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.¹⁷⁴ İzgiç ve arkadaşlarının (2000) yaptıkları çalışmadan elde edilen bulgulara göre sosyal kaygının, kadınlarda, erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁷⁵ Bal ve arkadaşları da (2013) buna paralel şekilde, sosyal kaygının kadınlarda daha kronik bir seyir izlediğini, belirti şiddetinin ve işlevsellikteki bozulmanın daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁷⁶ Güzin (2007)' in yaptığı çalışmada da, aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenleri, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.¹⁷⁷ Çalışmadan elde ettiğimiz veriler literatüdeki bu bulgularla uyumluluk göstermektedir.

“Yapılan araştırmaya göre sosyal kaygı ve yaş değişkenleri beraber ele alındığında elde edilen bulgular şöyledir: Karamsarlık arttıkça yaş azalmaktadır. Aynı zamanda bulgular göstermiştir ki kaçınma arttıkça yaş azalmaktadır.”

Biggs ve arkadaşlarının (2012) elde ettikleri bulgulara göre sosyal anksiyete, 11-17 yaşları arasında en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Artan sosyal anksiyete tepkileriyle beraber korku ve kaçınma davranışı ergenlerin arkadaşlıklarının kalitesini düşürmektedir ve sosyal etkileşimlerini de negatif şekilde etkilemektedir. Alanyazında sosyal anksiyete ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Durmuş (2007) yaptığı çalışmada; “17-19 yaş ve 26 ve üzeri yaş” değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. “17-19 yaşında olan öğrencilerin,” daha

¹⁷² Eren Gümüş A., Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1997, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁷³ Öztaş T., Across-Cultural Study of Social Anxiety in University Students, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Boğaziçi Üniversitesi, 1996, s.90, **(Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁷⁴ Seyla Çiçekçi, Sosyal Kaygı ile Üstbiliş Arasındaki İlişkinin Özel Bir Eğitim Kurumundaki Öğrencilerde İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi Mersin, 2019 s.41-42 **(Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁷⁵ Ferda İzgiç vd., “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı/The Prevalence Of Social Phobia İn University Student Population”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2000, 1(4), s.207-214.

¹⁷⁶ Ufuk Bal vd., “Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları”, **Arşiv Kaynak Tarama Dergisi**, 2013, 22(4), 441-459 s.442-454.

¹⁷⁷ Güzin Sübaşı, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler”, **Eğitim ve Bilim**, 2007, cilt:32, s.9.

yüksek oranda sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir.¹⁷⁸ Özyürek ve Demiray (2010) kaygıyla ilgili çalışmalarında, kaygı düzeyinin birçok değişkenden etkilendiğini göstermektedir. Yaş, kaygıyı etkileyen en önemli faktördür. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk sürekliliği değişir.¹⁷⁹ Özdal ve Aral (2005) yaş sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu da belirlenmiştir.¹⁸⁰ Bayoğlu ve Purutçuoğlu (2010) yaş arttıkça kaçınma düzeylerinin de düşmekte olduğu saptanmıştır.¹⁸¹ Bizim çalışmamıza benzer sonuçların varlığına rağmen yaş faktörüne dair sonuçların nötrlüğünü saptayan çalışmaların mevcut olduğunu söyleyebiliriz.

“Araştırmadan elde edilen sonuca göre, tanı konulmuş psikiyatrik hastalığı olan kişilerde sosyal fobi ve kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur. Buna karşın psikiyatrik tanı almış olan kişilerle kaçınma davranışı düzeyi arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır. Sosyal fobi ve eğitim durumu arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek lisans grubuna oranla lisans grubundaki kişilerin sosyal fobi ve kaçınma düzeyinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bulgulara göre, gelir düzeyi ve psikiyatrik tedavi almış olmak ile sosyal fobi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.”

Ruscio ve ark., (2008), Acartürk ve ark., (2008), yaptıkları çalışmalarda sosyal fobi hastalarında psikiyatrik eş tanının yaygın olduğunu saptamışlardır.¹⁸² ¹⁸³ Dilbaz ve Güz (2002), yaptıkları çalışmada sosyal anksiyete düzeylerinin başka bir psikiyatrik eş tanısı olan kişilerde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.¹⁸⁴ Turan ve ark., (2000) sosyal fobi hastalarıyla yaptıkları çalışmalarında, sosyal fobinin psikiyatrik hastalıklarla sıklıkla birliktelik gösterdiğini bildirmişlerdir.¹⁸⁵ Bizim çalışmamızdan da elde edilen verilerle çalışmaların bulguları uyumludur. Gültekin ve Dereboy (2011)'un araştırmasından elde edilen bulgular şöyledir; sosyal fobi riski kadınlarda erkeklere göre 1.7 kat, ailesinde psikiyatrik hastalık öyküsü olanlarda olmayanlara göre 1.8 kat

¹⁷⁸ Ümmet Durmuş, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine Ve Aile ortamı Bağlamında İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2007, s.121, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁷⁹ Arzu Özyürek ve Kemal Demiray, “Yurtta Ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, 2010, 11 (2), 247-256, s.248-255.

¹⁸⁰ Funda Özdal ve Nermin Aral “Baba Yoksunu Olan Ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygı” **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, 6(2),s.124-147.

¹⁸¹ A.S. Bayoğlu ve E. Purutçuoğlu, “Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Gelecek Beklentileri Ve Sosyal Destek Algıları”, **Kriz Dergisi**, 18(1), 27-39, s.27-38.

¹⁸² Ayalet Meron Ruscio vd., “Social Fears and Social Phobia in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication”, **Psychol Med**, 2008,1(4), 15-28,s.15-28.

¹⁸³ Ceren Acartürk vd., “Social Phobia and Number of Social Fears, and Their Association With Comorbidity, Health-Related quality of life and help Seeking: A Population-Based Study”, **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**, 2008,43, 273-9, s.275-278.

¹⁸⁴ Nesrin Dilbaz ve Hatice Güz, “Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları”, **Nöropsikiyatri Arşivi**, 2002, 39(2-3-4), 79-26 s.82.

¹⁸⁵ Metin Turan vd., “Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği”, **Klinik Psikiyatri**, 2000, 3(3), 170-175, s.174.

daha fazladır. Gelir seviyesinin artışıyla beraber sosyal fobi görülme sıklığının azaldığı görülmüştür. Öğrencinin eğitim gördüğü bölüm ve sınıflarla sosyal fobi görülme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı. Üst sınıflarda alt sınıflara göre özgül sosyal fobinin şiddetinde azalma görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi. Sosyal fobisi olanlarla olmayanlar arasında kendi öz bildirimlerine göre akademik başarı düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark saptanmadı. Gültekin ve Dereboy'un (2011) çalışmasının sonuçlarına göre bazı noktalarda farklılık göstermektedir; çalışmadan elde edilen bulgularda cinsiyet ve sosyal fobi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış olmasına karşın Gültekin ve Dereboy (2011)'un araştırmasında kadınlarda sosyal fobi düzeyi erkeklere oranla daha fazla bulunmuştur.¹⁸⁶ Ohayan ve Schatzberg (2010) yaptığı araştırmada da sosyal anksiyete düzeyinin erkeklere oranla kadınlarda daha fazla olduğu saptanmıştır.¹⁸⁷ Bizim çalışmamızda sosyal anksiyete düzeyi ve gelir seviyesi arasında ilişki bulunamamasına rağmen Gültekin ve Dereboy'un araştırmasında gelir düzeyinin artması ile sosyal anksiyete düzeyinin azalması arasında bir bağlantı bulunmuştur.¹⁸⁸ Bizim çalışmamızda sosyal anksiyete ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Gültekin ve Dereboy'un çalışmasında da aynı bulguya rastlanmıştır.

Kılıç ve Durat (2017) çalışmalarında sosyodemografik değişkenlerin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Özellikle eğitim durumu, cinsiyet (kadınlarda daha fazla) gibi faktörler ile ilişkilidir.¹⁸⁹

Bu çalışmadan elde edilen sonuçların örneklemden elde edilen verilerle sınırlı olduğunu ve çalışmaya katılım gösteren katılımcıların soruları samimiyetle cevapladıkları varsayılmıştır. Bu bağlamda elde edilen veriler bu sınırlıklar bağlamında yorumlanıp tartışılmıştır.

¹⁸⁶ Bülent Kadri Gültekin ve İ.Ferhan Dereboy, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2011, 150-58 ,s.150-157.

¹⁸⁷ Maurice M. Ohayon ve Alan F. Schatzberg, "Social Phobia and Depression: Prevalence and Comorbidity", **Journal of Psychosomatic Research**, 2010, 235–243, s.238.

¹⁸⁸ Gültekin ve Dereboy, a.g.e., s.150-157.

¹⁸⁹ Zeynep Kılıç ve Gülgün Durat, "Üniversite Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi ", **Sakarya Tıp Dergisi**, 2017,97-104, s.101-103.

SONUÇ

Bu araştırmada temel olarak incelenmek istenen konu sosyal kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişlerle nasıl bir ilişki olduğunu saptamaktır. Bu araştırma için gerek birlikte gerek ayrı ayrı bütün değişkenler ölçümlere tabi tutulmuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre;

Duyguları bastırma, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, başarısızlık, duygusal yoksunluk, yetersiz özdenetim, kendini feda, karamsarlık, terk edilme, cezalandırıcılık, bağımlılık, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarından alınan puan arttıkça sosyal kaygı toplam puanı artmakta ayrıca kaygı ve kaçınma alt boyutları düzeylerinde de artış olduğu görölmüştür.

Üst biliş düzeyi, olumlu inançlar düzeyi, kontrol edilemezlik düzeyi, bilişsel güven düzeyi, kayıp kontrol ihtiyacı düzeyi, bilişsel farkındalık düzeyi arttıkça sosyal fobi, kaygı ve kaçınma düzeylerinde de artışlar görölmüştür.

Sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sosyal kaygı ve yaş değişkenleri beraber incelendiğinde elde edilen veriler şöyledir: Karamsarlık arttıkça yaş azalmaktadır. Aynı zamanda veriler göstermiştir ki kaçınma arttıkça yaş azalmaktadır.

Tanı konulmuş psikiyatrik hastalığı olan kişilerde sosyal kaygı ve kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur.

Psikiyatrik tanı almış olan kişilerle kaçınma davranışı düzeyi arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

Sosyal kaygı ve eğitim durumu arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek lisans grubuna oranla lisans grubundaki kişilerin sosyal fobi ve kaçınma düzeyinin daha fazla olduğu görölmüştür.

Gelir düzeyi ve psikiyatrik tedavi almış olmak ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerin geçmiş yaşantılarında oluşup yetişkinlik döneminde etkisini göstermektedir. Kişilerde, üst biliş süreçlerinde de artış olması sonucunda sosyal kaygı gibi etkenler görülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulabilir:

- Bu araştırmanın evreni sadece İstanbul ilindeki üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalar da daha kapsamlı araştırmanın yapılması ve araştırma evreni ve örneklem grubunun çok fazla olması konuya dair daha fazla bilgi sunabilir.
- Sosyal anksiyetenin azalması için özellikle kişilere hastaneler, eğitim kurumları, sivil toplum kuruluşlarında konuyla ilgili çalışma yapılması, çözümler üretilmesi ve semilerler verilmesi sosyal anksiyetenin azalmasına yardımcı olabilir.
- Kişilere sosyal anksiyete, erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilgili kitaplar önerilerek kişilerin farkındalıkları arttırabilir.
- Kişilere; sosyal anksiyete ile ilgili baş etme yöntemleri ve farklı tedavi yöntemleri ile ilgili bilgiler verilmesi kişiler de sosyal anksiyetenin azalmasına katkı sağlayacaktır.
- Erken dönem uyumsuz şemalar bebeklik döneminde oluşup etkisi yetişkinlik döneminde görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar sonucunda kaygı gibi belirtiler görülmektedir. Bu çalışma boyunca yaptığım araştırmalarda ülkemizde uyum bozucu şemalar konusunda yeterli araştırma ve yerli kaynak olmadığını görmüş olup, özellikle bu alanda daha çok araştırma yapılması gerekmektedir.
- Kaynak üretilmesi ülkemizde şema terapinin öğrenilip, uygulanması açısından son derece önem arz ettiği gibi, bu çalışma da bundan sonraki çalışmalara da bu anlamda hem kaynak olması hem de yol gösterici olması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, HYB Yayıncılık, Ankara, 2014.

American Psychiatric Association, DSM-II. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 1968.

American Psychiatric Association, DSM-III. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 1968.

ARNTZ Arnoud and JACOB Gitta, Uygulamada Şema Terapi Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi, Çev. Gonca Soygüt, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2019.

BURKOVİK Yıldız, Sosyal Fobi: Görünen ve Görünmeyen Yüzleri, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

DİLBAZ Nesrin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi El Kitabı, İstanbul, 2001.

KOYUNCU Ahmet, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Zemininde Gelişen İkincil Sosyal Fobi, Roza Yayın Evi, İstanbul, 2016.

KOYUNCU Ahmet, Sosyal Fobiklerde Dikkat Sorunları ve Hiperaktivite, Liman Yayınları, İstanbul, 2012.

KOYUNCU Ahmet, Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi, Liman Yayınları Bir Zen Yayınları, İstanbul, 2012.

KÖROĞLU Ertuğrul, Kaygılarımız Korkularımız Nelerdir? Nasıl Baş Edilir? HYB Basım Yayın, Ankara, 2007.

LAFOLLETTE Hugh, Personal Relationships:love, Identity, and Morality, 1996.

MATTHEWS Gerald and WELLS Adrian, Attention and Emotion: A clinical Perspective, Psychology Press, 1994.

ÖZTÜRK Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2011.

SOLSO Robert L., MACLİN M. Kimberly, MACLİN Otto H., Bilişsel Psikoloji, Çev. Ayşe Ayçiçeği-Dinn, İstanbul Bilge Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2018.

YOUNG Jeffrey, KLOSKO Janet S., Hayatı Yeniden Keşvedin Daha Cesur, Üretken ve Doyumlu bir Hayat için Gerekli Araçlar, Çev. Sandy Kohen ve Diana Güler, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012.

YOUNG Jeffrey, KLOSKO Janet S. ve Weishaar, M. E., Şema Terapi, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009.

YOUNG Jeffrey, Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, London: The Guildford Press, 2003.

YOUNG Jeffrey, RAFAELİ Eshkol and BARNSTEİN David P., Şema Terapi Ayırıcı Özellikler, çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012.

WELLS Andrian, Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression, cilt: Paperback Edition, The Guilford Press, London, 2009.

WELLS Andrian, Emotional Disorders et Metacognition: Innovative Cognitive Therapy, University of Manchester, UK ,2000.

MAKALELER

ACARTÜRK Ceren, De GRAAF Ron, VAN STRATEN Annemieke, TEN HAVE Margreet, Social Phobia and Number of Social Fears, and Their Association With Comorbidity, Health-Related quality of life and Help Seeking: A Population-Based Study, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43, 2008.

BAİLEY Kelly A., CHAVİRA Denise A. and STEİN Martin T., STEİN Murray B., Brief Measures to Screen for Social Phobia in Primary Care Pediatrics, Journal of Pediatric Psychology, 31(5), 2006.

BAL Ufuk, ÇAKMAK Soner, UĞUZ Şükrü. Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 22(4), 2013.

BAYOĞLU A. S. ve PURUTÇUĞLU E., Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Gelecek Beklentileri Ve Sosyal Destek Algıları, Kriz Dergisi, 18(1), 2010.

BİGGS Bridget K., VERNBERG Eric M., and WU Yelena P., Social Anxiety and Adolescents' Friendships: The Role of Social Withdrawal, The Journal of Early Adolescence, 32(6), 2012.

BECK Aoran T., CLARK David A., An Information Processing Model of Anxiety: Automatic and Strategic Processes, Behaviour Research and Therapy, 35(1), 1997.

BİNBAZ Zerrin ve KOYUNCU Ahmet, Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 2012.

BRICKER David C., Ph.D. and YOUNG Jeffrey E., *A Client's Guide to Schema Therapy*, Schema Therapy Institute, 2012.

BRATEN Ivar, Vygotsky as Precursor to Metacognitive Theory: II. Vygotsky as Metacognitivist, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 35(4), 1991.

CHAVIRA Denise A., STEIN MURRAY B. And BAILEY Kelley STEIN Martin T., Comorbidity of Generalized Social Anxiety Disorder and Depression in a Pediatric Primary Care Sample, *Journal of Affective Disorders*, 31(5), 2003.

CALVETE Esther, ORUE Izaskun and HANKIN Benjamin, Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The mediating role of Anxious Automatic Thoughts, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2003), 2013.

CEJUDO-Juan Ramos SALGUERO and J. Martín, Negative Metacognitive Beliefs Moderate the Influence of Perceived Stress and Anxiety in Long-Term Anxiety, *Psychiatry Research*, 2017.

DERREN George, PAUL Mallery, *SPSS for Windows step by step. A Simple Study Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston:Pearson, 2010.

DİLBAZ Nesrin, Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası*, 1, 1997.

DİLBAZ Nesrin ve GÜZ Hatice, Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4), 2002.

ELDOĞAN Dilay, Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 2018.

ELDOĞAN Dilay ve BARIŞKIN Elif, Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Gücünün Aracı Rolü Var mı?, *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 2014.

ELDOĞAN Dilay, Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rölünün İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, 2012.

ERKAN Zülal, GÜÇRAY Sonay, SABAHATTİN Çam, Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10), 2002.

IZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan, KUGU Nesim, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı/The Prevalence of Social Phobia in University Student Population, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1(4), 2000.

GKİKA Styliani and WELLS Adrian, The Impact of Metacognitive Beliefs and Anticipatory Processing on State Anxiety in High Socially Anxious Individuals in a Speech Task, Journal of Experimental Psychopathology, 7(4), 2016.

GKİKA Styliani, WITTKOWSKI Anja, WELLS Adrian, Social Cognition and Metacognition in Social Anxiety: a Systematic Review, Clinical Psychology & Psychotherapy, 25 (1), 2018.

GAVRIC Dubravka, MOSCOVİTCH David A., ROWA Karen, MCCABE Randi E., Post-Event Processing in Social Anxiety Disorder: Examining the Mediating Roles of Positive Metacognitive Beliefs and Perceptions of Performance, Behaviour Research and Therapy, 91, 2017.

GÜLTEKİN Bülent Kadri, DEREBOY İ. Ferhan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, Türk Psikiyatri Dergisi, 22(3), 2011.

HAWKE Lisa D., PROVENCHER Martin D. And PARİKH SAGAR V., Schema Therapy for Bipolar Disorder: A Conceptual Model and Future Directions, Journal of Affective Disorders, 148, 2012.

JOSE Pinto-Gouveia, CASTİLHO Paula, GALHARDO Ana, CUNHA Marina, Early Maladaptive Schemas and Social Phobia, Cognitive Therapy and Research, 30(5), 2006.

KARAKELLE Sema ve SARAÇ Seda, Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üst Biliş Çalışmaları mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım mı?, Türk Psikoloji Yazıları, 13(26), 2010.

KASHDAN Todd B., Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis, Clinical Psychology Review, 27(2007), 2006.

KARAASLAN Özgül, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi, Bozok Tıp Dergisi, Bozok Med J, 7(2), 2007.

KESSLER Ronald C., CHIU Wai Tat and Demler Olga, WALTERS Ellen E. Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Arch Gen Psychiatry, 62 (6), 2005.

KOLUBINSKI Daniel C., NIKCEVIĆ Ana V., LAWRENCE Jacqueline A. and SPADA Marcantonio M., The role of Metacognition in Self-Critical Rumination: An Investigation in Individuals Presenting With low Self-Esteem, Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 34(1), 2016.

KILIÇ Zeynep ve DURAT Gülgün, Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi, Sakarya Tıp Dergisi 7(2), 2017.

NORMANN Nicoline, The Efficacy Of Metacognitive Therapy For Anxiety And Depression: A Meta-Analytic Review”, Depression And Anxiety, 31(5), 2014.

NORDAHL Henrik, NORDAHL Hans M., VOGEL Patrick A., WELLS Adrian, Explaining Depression Symptoms in Patients With Social Anxiety Disorder: Do Maladaptive Metacognitive Beliefs Play a Role?, Clinical psychology & psychotherapy, 2018, 25(3), 2018,

NORDAHL Henrik and WELLS Andrian, Metacognitive Therapy for Social Anxiety Disorder: An A–B Replication Series Across Social Anxiety Subtypes, Original Research Article, 2018.

NORDAHL Henrik and WELLS Andrian, Testing the Metacognitive Model Against the Benchmark CBT Model of Social Anxiety Disorder: Is it time to Move Beyond Cognition?, Open Access Journal, 12(5), 2017.

NORDAHL Henrik, WELLS Andrian, Metacognitive Therapy for Social Anxiety Disorder: An A–B Replication Series Across Social Anxiety Subtypes, Original Research ARTICLE, 2018.

OHAYON Maurice M. and SCHATZBERG Alan F., Social Phobia and Depression: Prevalence and Comorbidity, Journal of Psychosomatic Research, 68(3), 2010.

ÖZBAŞ ATLI Azize, SAYIN Aslıhan, COŞAR Behçet, Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(2), 2012.

ÖZYREK Arzu ve DEMİRAY Kemal, Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Doğu Üniversitesi Dergisi, 11(2), 2010.

ÖZDAL Funda ve ARAL Nermin, Baba Yoksunu Olan Ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygı, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 2005.

PİRYAEİ S., KHADEMİ M., EPA-1137–The Moderating role of Metacognition in Relationship of Perceived job Stress and Negative Affect, European Psychiatry, 29(1), 2014.

RHEIN Douglas and SUKAWATANA Parisa, Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology, International Education Studies, 8(7), 2015.

RUSCİO Ayelet Meron, BROWN Timothy A., CHIU Wai Tat, SAREEN Jitender, STEIN Murray B., KESSLER Ronald C., Social Fears and Social Phobia in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication, Psychol Med, 1(4), 2008.

SOYGÜT Gonca ve ÇAKIR Zehra, Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişiler Arası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış, Türk Psikiyatri Dergisi, 20(2), 2009.

SOYKAN Çiğdem, ÖZGÜVEN DEVRİMCİ Halise ve GENÇÖZ Tülin, Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish Version, Psychol Rep, 93(3), 2003.

SCHRAW Gregory, Promoting General Metacognitive Awareness, Instructional Science, 1998.

SÜBAŞI Güzin, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, Eğitim ve Bilim, 32(144), 2007.

TOSUN Ahmet ve İRAK Metehan, Üst Biliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği Güvenirliliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi, Türk Psikiyatri Dergisi, 19(1), 2008.

TURAN Metin, ÇİLLİ Ali S, AŞKIN Rüstem, HERKEN Hasan, KAYA Nazmiye, KUCUR Rahim, Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği, Klinik Psikiyatri, 3(3), 2000.

TÜRKÇAPAR M.Hakan, Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, Klinik Psikiyatri, 2, 1999.

TAJİRİSHIA Komeil Zahedi, MOHAMMADKHANİD Shahram and JADİDİ Fatemeh, Metacognitive Beliefs and Negative Emotions, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2011.

TRİNCAS Roberta, OTTAVIANİ Cristina, COUYOUMDJIAN Alessandro, Specific Dysphoric Symptoms are Predicted by Early Maladaptive Schemas, The Scientific World journal, 2014.

YİĞİT İbrahim ve ÇELİK Cihat, İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Yazıları, 19(38), 2016.

ZADAHMAD Maryam and TORKAN Hajar, Investigation of the Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles With Anxiety, International Journal of Educational and Psychological Researches, 2(1), 2016.

WATSON David, FRIEND Ronald, Measurement Of Social - Evaluative Anxiety, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33(4), 1969.

WELLS Adrian, MATTHEWS, Gerald, Attention and emotion: A Clinical Perspective. Psychology Press, 1994.

WELLS Adrian, GAD, Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis, American Psychological Association, 9, 2002.

WELLS Andrian, Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder, Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 23, 1995.

WELLS Adrian, The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship With DSM-IV Generalized Anxiety Disorder, Cognitive Therapy and Research, 29(1), 2005.

WELLS Adrian, HATTON-Cartwright Sam, A Short form of the Metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30, Behaviour Research and Therapy, 42(4), 2004.

WONG Quincy JJ. and MOULDS Michelle L., Do Socially Anxious Individuals Hold Positive Metacognitive Beliefs About Rumination?, Behaviour Change, 27(2), 2010.

QUİLES Clélia, PROUTEAU Antoinette and VERDOUX, Associations Between Self-Esteem, Anxiety and Depression and Metacognitive Awareness or Metacognitive Knowledge, Psychiatry research, 230(2), 2015.

TEZLER

ALTAYLI Z.Benek, Sosyal Fobik Olan ve Olmayan Bireyler Arasındaki Kişilerarası Şema Farklılıkları, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BALTACI Önder, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

CEYLAN Hacer., Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇAKIR Mehtap , Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Olan Bireylerde ve Sağlıklı Bireylerde Üst Biliş Düzeylerinin, Farkındalık ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,2018,**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇAKIR Serkan, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Uludağ Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2010, **(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)**.

ÇİÇEKÇİ Seyla, Sosyal Kaygı İle Üstbiliş Arasındaki İlişkinin Özel Bir Eğitim Kurumundaki Öğrencilerde İncelenmesi, Çağ Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2019, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

DEMİRCİ Nimet, Fen Bilimleri Dersinde Üst Bilişsel Araştırmaya Dayalı Öğrenmenin Dördüncü Sınıf öğrencilerinin Bilimsel Süreç Becerilerine, Akademik Başarılarına ve Üst Bilişsel Süreçlerine Etkisi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2015,**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

DURMUŞ Ümmet, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜMÜŞ EREN, A. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARAGÜN Elif, Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 2008, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

ÖZTAŞ T, Across-Cultural Study of Social Anxiety in University Students, Sosyal Bilimler Enstitüsü Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 1996, **(Yüksek Lisans Tezi)**.

VELİPAŞAOĞLU Berge, Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Obsesyon, Kompulsiyon Ve Endişe ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Üst Biliş Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi)**.

YENİÇIKTI Nagihan Tufan, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILDIZ Özge Zelal, Evlilik Doyumunun Öncüleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul, 2018, **(Yayımlanmış Yüksek Lisan tezi)**.

ZÖRER Bintaş Pelin, Bağlanma- Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2015, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKLER

Ek-A: Sosyo-demografik Veri Formu

Vaka no:

Tarih:

1) Cinsiyet:

1. Erkek 2.Kadın.....

2) Doğum tarihi : /..... /..... Yaş :

3) Doğum Yeri : _____

4) sınıf : _____yıl

5) Bölüm: _____

6) Anne sağ mı?

1.Evet 2. Hayır

7) Baba sağ mı?

1.Evet 2.Hayır

8)Sosyo-ekonomik durum: Kendi gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Çok yetersiz 2. Yetersiz 3. Orta 4. İyi 5.Çok İyi

9) Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz ?

1. Çalışıyor 2.Çalışmıyor

10) Kiminle yaşıyorsunuz ?

1. Yalnız 2. Aile 3. Aile dışı kişilerle 4. Yurt 5.diğer

11) Daha önce psikiyatrik tedavi aldınız mı?

1.Yok 2. Var _____ (Varsa yerin adını yazınız.)

12) Tanı konmuş bir psikiyatrik hastalık var mı?

1. Yok 2. Var _____(Varsa adını yazınız.)

13) Kullandığınız psikiyatri ilacı var mı?:

1. Yok 2. Var _____(Varsa adını yazınız)

14) Ailede tanısı konulmuş Psikiyatrik Hastalık var mı?

1. Yok 2. Var _____(Varsa adını yazınız.)

EK-B Liebowitz Sosyal Kaygı Belirtileri Ölçeği

KAYGI kısmında durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. KAÇINMA kısmında aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin.

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak

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

2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak

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

3. Dikkatleri üzerinde toplamak

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

4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak

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

5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak

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

6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek

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

7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak

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

8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek

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

9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi

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

10. Gözlendiği sırada çalışmak

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

11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak

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

12. Bir eğlenceye gitmek

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

13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak

1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla Konuşmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
17. Umumi yerlerde yemek yemek			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
18. Evde misafir ağırlamak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
21. Umumi telefonları kullanmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
22. Yabancılarla konuşmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli
24. Umumi tuvalette idrar yapmak			
1 Yok ya da çok hafif	2 Hafif	3 Orta derecede	4 Şiddetli

Kaçınma Puan

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

3. Dikkatleri üzerinde toplamak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

10. Gözlendiği sırada çalışmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze Konuşmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

12. Bir eğlenceye gitmek

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

13.Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

14.Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

15. Gözlendiği sırada yazı yazmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla Konuşmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

17. Umumi yerlerde yemek yemek

1 Kaçınma yok ya da çok ender kaçınırım 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

18. Evde misafir ağırlamak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

21. Umumi telefonları kullanmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

22. Yabancılarla konuşmak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak

1 Kaçınma yok ya da çok ender 2 Zaman zaman kaçınırım 3 Çoğunlukla kaçınırım

4 Her zaman kaçınırım

24. Umumi tuvalette idrar yapmak

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

EK:C Young Şema Ölçeği

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta

iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. ____ Uyumsuzum.

5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

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

8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım 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, önemsemiğimi göstermek gibi).

13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabulenirim.
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 bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; 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 yılmınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
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 yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebilir veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstediklerimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
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 i 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 yaptığımın 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. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları zebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
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 olmadığımı 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 sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararıma 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.

EK-D ÜSTBİLİŞLER ÖLÇEĞİ-30

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir.

Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz.

Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Derecelendirme

1.Katılmıyorum

2.Biraz katılıyorum

3.Oldukça katılıyorum

4.Tamamen katılıyorum

1. Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur

1 2 3 4

2. Endişelerim benim için tehlikelidir

1 2 3 4

3. Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm

1 2 3 4

4. Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim

1 2 3 4

5. Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum

1 2 3 4

6. Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam, ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur

1 2 3 4

7. Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir

1 2 3 4

8. Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır

1 2 3 4

9. Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder.

- 1 2 3 4
10. Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur
- 1 2 3 4
11. Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelmek elimde değildir
- 1 2 3 4
12. Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım
- 1 2 3 4
13. Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir
- 1 2 3 4
14. Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir
- 1 2 3 4
15. Endişelerim beni deliye döndürebilir
- 1 2 3 4
16. Düşüncelerimin sürekli farkındayım
- 1 2 3 4
17. Hafızam zayıftır
- 1 2 3 4
18. Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim
- 1 2 3 4
19. Endişelenmek yaşadıklarımın baş etmeme yardımcı olur
- 1 2 3 4
20. Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir
- 1 2 3 4
21. Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam
- 1 2 3 4
22. Bazı düşünceleri kontrol altına almadığım için cezalandırılacağım
- 1 2 3 4
23. Endişelenmek sorunları çözmeme yardımcı olur

1 2 3 4

24. Yerlerle ilgili hafızama güvenim azdır

1 2 3 4

25. Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür

1 2 3 4

26. Hafızama güvenmem

1 2 3 4

27. Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim

1 2 3 4

28. İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir

1 2 3 4

29. Olaylarla ilgili hafızama güvenim azdır

1 2 3 4

30. Düşüncelerimi sürekli incelerim

1 2 3 4



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 27.03.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-09

KARAR NO: 2020-09-18: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Miyese UYGUR'un "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Üst Bilişler İle İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 18.11.2019 tarih ve 2019-20 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 verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

