T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ÖZ SAYGI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Deniz MOLLA ÖZEN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Deniz MOLLA ÖZEN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Öz Saygı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 23.06.2025

Sayfa Sayısı : 133

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

Dizin Terimleri : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygı, Öz-saygı

Türkçe Özet : Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çocukluk ve ergenlik yaşantıları süresince oluşan bu şemaların, kişilerin sosyal kaygı yaşama düzeyi ve benlik algısına (öz saygı) etkisi üzerine bazı sonuçları bulmak amaçlanmıştır. Ayrıca genç yetişkin bireylerde görülen sosyal kaygı ve özsaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet ve aile yapısı değişkenlerine göre de incelenmiştir.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Deniz Molla Özen

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ÖZ SAYGI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Deniz MOLLA ÖZEN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

İstanbul – 2025

BEYAN

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

Deniz MOLLA ÖZEN

…/…/2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Deniz Molla Özen'in **"Genç Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Özsaygı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, **PSİKOLOJİ** bilim dalında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr.Öğr.Üyesi Selcen Yetkin ÖZDEN*
(Danışman)

İmza

Üye *Dr.Öğr.Üyesi Suna ÖMERBAŞOĞLU*

İmza

Üye *Dr.Öğr.Üyesi Aman Sado ELEMO*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı ve özsaygı düzeyleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Kişilerin erken çocukluk döneminden itibaren yaşadıkları deneyimlerin, zamanla işlevsel olmayan şema yapılarının gelişimine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada, söz konusu şemaların bireylerin sosyal kaygı düzeylerini ve benlik saygılarını nasıl etkilediği ile birlikte, cinsiyet ve aile yapısı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 18-30 yaş aralığında, 182 kadın (%52,8) ve 163 erkek (%47,2) olmak üzere toplam 355 kişiden oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAS) ve Benlik Saygısı Değerlendirme Kısa Formu (BSDÖ-KF) uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS Statistics for Windows 25.0 (deneme sürümü) kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular, kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerlerine yönelim ve yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı (kaygı ve kaçınma alt boyutları dahil) arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, çoklu regresyon analizleri sonucunda, sadece zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının sosyal kaygı üzerinde anlamlı etkileri olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgulara göre, bireylerin zedelenmiş otonomi şemasına dair skorları arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de yükseldiği; zedelenmiş sınırlar şemasındaki skorlar yükseldikçe ise sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Zedelenmiş otonominin sosyal kaygı üzerindeki etkisi, diğer şemalara kıyasla daha belirgindir. Öte yandan, zedelenmiş sınırlar ile erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının, olumlu benlik saygısıyla negatif; olumsuz benlik saygısıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dikkat çekici bir şekilde, zedelenmiş sınırlar şeması olumlu benlik saygısını pozitif, olumsuz benlik saygısını ise negatif yönde yordayan bir faktör olarak öne çıkmıştır. Diğerlerine yönelim şema alanı da olumlu benlik saygısını artırıcı, olumsuz benlik saygısını ise azaltıcı bir değişken olarak bulunmuştur. Yüksek standartlar şeması ile benlik saygısı arasında korelasyon bulunsa da çoklu regresyon analizlerinde bu

şemanın olumlu ya da olumsuz benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, kadın katılımcıların sosyal kaygı, kaygı ve kaçınma alt boyutlarında erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca, aile yapısına göre yapılan değerlendirmelerde, kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar şema alanlarında; kaçınma alt boyutunda ve benlik saygısının olumlu ve olumsuz yönlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şema, Sosyal Kaygı, Özsaygı

SUMMARY

In this study, the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety and self-esteem levels in young adults was examined. It is thought that the experiences of individuals from early childhood may lead to the development of dysfunctional schema structures over time. In this study, it was investigated how these schemas affect individuals' social anxiety levels and self-esteem, and whether they differ in terms of gender and family structure variables. Within the scope of the study, a sample group consisting of a total of 355 individuals, 182 females (52.8%) and 163 males (47.2%), between the ages of 18-30. Demographic Information Form, Young Schema Scale Short Form (YŞÖ-KF3), Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) and Self-Esteem Assessment Short Form (BSDÖ-KF) were applied to the participants. SPSS Statistics for Windows 25.0 (trial version) was used for data analysis.

The findings showed that there were significant and positive relationships between disconnection, impaired autonomy, other-orientation and high standards schema domains and social anxiety (including anxiety and avoidance sub-dimensions). However, multiple regression analyses revealed that only impaired autonomy and impaired boundaries schema domains had significant effects on social anxiety. According to these findings, it can be said that as the scores of individuals on impaired autonomy schema increase, their social anxiety levels also increase; and as the scores on impaired boundaries schema increase, their social anxiety levels decrease. The effect of impaired autonomy on social anxiety is more pronounced compared to other schemas. On the other hand, no significant relationship was found between impaired boundaries and early maladaptive schemas and social anxiety.

Disconnection and impaired autonomy schema domains were found to be negatively related to positive self-esteem and positively related to negative self-esteem. Interestingly, damaged boundaries schema was found to predict positive self-esteem positively and negative self-esteem negatively. The orientation to others schema domain was also found to be a variable that increases positive self-esteem and decreases negative self-esteem. Although there was a correlation between high standards schema and self-esteem, no significant effect of this schema on positive or negative self-esteem was found in multiple regression analyses.

In the analyses conducted according to the gender variable, it was observed that female participants had significantly higher scores in the sub-dimensions of social anxiety, anxiety and avoidance compared to males ($p<0.05$). In addition, in the evaluations made according to family structure, significant differences were found in the disconnection, damaged autonomy, high standards schema areas; in the avoidance sub-dimension and in the positive and negative aspects of self-esteem ($p<0.05$).

Keywords: Early Maladaptive Schema, Social Anxiety, Self-Esteem

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
KISALTMALAR ..... **viii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
EKLER LİSTESİ ..... **x**
ÖNSÖZ ..... **xi**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı 4
1.2. Araştırmanın Önemi 4
1.3. Araştırmanın Problemi ve Hipotezler 5

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN TANIMLANMASI

2.1 Erken Dönem Yaşam Deneyimleri 7
2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Tanımı ve Özellikleri 8
2.3 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılmas 9
2.3.1 Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı 10
2.3.2 Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı 11
2.3.3 Zedelenmiş Sınırlar Alanı 12
2.3.4 Başkaları Yönelimlilik Alanı 13
2.3.5 Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı 13
2.4 Ebeveyn Tutumlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Üzerindeki Etkisi 14
2.5 Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri 17
2.5.1 Şemaya Teslim Olma 17
2.5.2 Şemayı Aşırı Telafi Etme 17
2.5.3 Şemadan Kaçınma 18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI VE ÖZSAYGI

3.1. Sosyal Kaygının Tanımı ve Psikolojik Yaklaşımlar 19
3.2 Sosyal Kaygı (Fobi) Tanı Kriterleri Kriterleri 22
3.3 Ebeveyn Çocuk İlişkisinin Sosyal Kaygı Üzerindeki Rolü 23

3.4 Diğer Psikolojik Bozukluklara Bağlı Olarak Sosyal Kaygı 25
3.4.1 Depresyon ve Sosyal Kaygı 25
3.4.2 Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ile İlişkisi 26
3.4.3 Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ile İlişkisi 27
3.4.4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile İlişkisi 28
3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yapılan Araştırmalar 29
3.6. Özsaygının Tanımı ve Temel Bileşenleri 31
3.7 Özsaygının Gelişimi 32
3.8 Özsaygıyı Etkileyen Faktörler 34
3.8.1 Aile İlişkileri 34
3.8.2 Akademik Başarı 36
3.8.3 Kişisel Deneyimler 37
3.8.4 Sosyal İlişkiler 38
3.9 Özsaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki 40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

4.1 Araştırma Modeli 42
4.2 Evren ve Örneklem 42
4.3 Veri Toplama Araçları 43
4.3.1 Demografik Bilgi Formu 44
4.3.2 Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği 44
4.3.3 Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu (BSDÖ-KF) 45
4.3.4 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) 46
4.4. Verilerin Analizi 47

BEŞİNCİ BÖLÜM
BULGULAR

5.1 Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular 48

ALTINCI BÖLÜM
TARTIŞMA

6.1 Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. 61
6.2 Genç yetişkin bireyelrde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile öz saygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır 63

6.3 Genç yetişkinlerde sosyal kaygı düzeyi ile öz saygı düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmaktadır.. 66
6.4 Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) anlamlı birer yordayıcıdır.. 68
6.5 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır.. 70
6.6 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır 71
6.7 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.. 73
6.8 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. 75

SONUÇLAR VE ÖNERİLER 78
KAYNAKÇA 82
EKLER 100

KISALTMALAR

APA	**:**	American Psychiatric Association
BSDÖ-KF	**:**	Benlik Saygısı Değerlendirme Kısa Formu
DSM	**:**	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
LSAS	**:**	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
OKB	**:**	Obsesif Kompulsif Bozukluk
RSES	**:**	Rosenberg Self-Esteem Scale
SP	**:**	Social Phobia
SPSS	**:**	Statistical Package for the Social Sciences
TSSB	**:**	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
YŞÖ-KF3	**:**	Young Şema Ölçeği Kısa Form-3
YAB	**:**	Yaygın Anksiyete Bozukluğu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Karşılaştırılması 10
Tablo 2. Katılımcıların Tanıtıcı Bilgileri.....42
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçlar 48
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama Dağılımı.....49
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Puanlarının Farklılık Durumu.....50
Tablo 6. A Katılımcıların Aile Yapısına Göre Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Puanlarının Farklılık Durumu 51
Tablo 7. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Arasındaki İlişki.....53
Tablo 8. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Sosyal Kaygı (LSAS) Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları 56
Tablo 9. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Olumlu Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları 57
Tablo 10. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Olumsuz Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları 59

EKLER LİSTESİ

EK-A: ETİK KURUL ONAY YAZISI

EK-B: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

EK-Ç: BENLİK SAYGISI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KISA FORM

EK-D: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Toplumsal ve bireysel düzeyde iyilik halini destekleyen psikoloji disiplini içerisinde yer almak ve literatüre katkı sunmak, uzun süredir hedeflerim ve ideallerim arasında yer almaktaydı. Bu mesleği seçme isteğim yalnızca mesleki bir yönelim değil, aynı zamanda insanlara anlamlı bir şekilde dokunma ve bilimsel üretim yoluyla topluma katkı sağlama arzusunun bir yansımasıdır. Zorlu ve yoğun bir emek gerektiren bu tez sürecinde, yanımda olan ve desteğini esirgemeyen herkese teşekkür etmek isterim.

Her şeyden önce, her koşulda yanımda olan, beni yüreklendiren, bugünlere gelmemi sağlayan ve destekleyen canım aileme en içten şükranlarımı sunuyorum. Sevgili annem Armağan Molla ve babam Cengiz Molla'ya varlıkları ve sonsuz sevgileri için teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde, kilometrelerce uzaktan bana yardımcı olan, emek veren ve desteğini her zaman hissettiren sevgili abim Oğuz Molla'ya minnettarım.

Hayat yolculuğumun en kıymetli eşlikçisi, değerli hayat arkadaşım Sezer Özen'e, karşılaştığım her zorlukta bana siper olduğu, varlığıyla bana güç kattığı ve sevgisiyle yolumu aydınlattığı için sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca, beni sevgiyle büyüten, bana iyi insan olmayı öğreten ve merhametiyle her daim içimi ısıtan canım babaannem Esma Molla'yı rahmetle ve özlemle anıyorum. Hâlâ bir yerlerden beni izlediğine ve başarılarımla gurur duyduğuna olan inancım sonsuz.

Son olarak, tez sürecimde akademik bir rehber olarak katkılarıyla yolumu aydınlatan, değerli tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Selcen Yetkin Özden'e teşekkür ederim. Bu tez, yalnızca akademik bir çalışmanın ürünü olmanın ötesinde, hayatımda iz bırakan tüm bu değerli insanların emeği ve sevgisiyle şekillenmiştir.

GİRİŞ

Bireyin erken yaşam deneyimleri, kişilik gelişiminden sosyal ilişkilere kadar birçok psikolojik yapıyı önemli ölçüde etkiler (Aydoğdu ve ark., 2024). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocuklukta edindiği ve çoğu zaman farkında olmadan taşıdığı zihinsel kalıplardır (Gör ve ark., 2017). Şemalar, bireylerin kendisi, diğerleri ve dünya hakkındaki temel inanç ve varsayımlarını içeren bilişsel ve zihinsel çerçevelerdir (Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2015). Jeffrey Young'un şema terapisi kuramına dayanan bu kavram, bireyin çocukluk döneminde karşılaştığı çevresel faktörler ve bakım veren kişilerle olan etkileşimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Şemalar referans noktalarımızı oluşturur (Young, 1999). Young'a göre (Soygüt ve ark., 2009), şemalar ana inanç sistemleridir ve bireyin dünyayı algılama, değerlendirme, yorumlama yollarını belirler. Bir başka deyişle, derinde yatan ve sorgulanmayan kabuller olarak düşünülebilir (Young ve ark., 2003). Kişi tarafından değişmez doğrular olarak kabul görür (Yalçın ve ark., 2017). Şemalar, verilerin hızlı bir şekilde zihnimizde özümsenmesini sağlar ve karar verme süreçlerinde önemli bir rol oynar (Mariet ve ark., 2014). Bunun yanında psikiyatrik rahatsızlıklarda olumsuz duygu durumuna ve olumsuz davranışlara neden olan uyumsuz şemalar da vardır (Güler, Tuncay, 2021). Bu şemalar, yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlar ve zamanla daha karmaşık bir yapı kazanır. Kişinin hem kendine dair algısını hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri şekillendirmede önemli bir rol oynar (Young ve ark., 2006). Bilişsel terapinin en temel varsayımlarından birisi, uyumsuz şemaların, stresli bir yaşam olayıyla tetiklenene kadar uyumakta olduklarıdır (Thimm, 2017). Olumsuz şemalar çoğunlukla aktif değildir. Anksiyete gibi durumlarda durumsal aktif olur, çünkü tetiklenir. Güncel tetikleyici bir yaşam olayıyla şema tetiklendiğinde, kişi dünyayı ve kendini o inancın gözünden görür (Jovev ve Jackson, 2004).

Kaygı, insanın sebepsiz bir şekilde hissettiği huzursuzluk duygusudur. Dünya üzerinde yaşayan tüm insanlar bu duyguya sahiptir (Karahan ve Karaaziz, 2021). Kaygı insanoğlunun güdülenmek için ihtiyaç duyduğu ve normal sınırlarda olduğunda bize fayda sağlayan bir duyguya dönüşür (Calvete ve Orue, 2008). Harekete geçmek için kaygıya ihtiyaç duyarız. Ancak normal sınırların üzerinde olan aşırı kaygı kişinin işlevsel olmayan duygu ve davranışlarda bulunmasını ve kişinin kontrolü kaybetmesini sağlar (Kömürcü ve Gör, 2016). İnsan sosyal bir canlıdır ve yalnız başına

güçsüz ve aciz bir varlık olarak nitelendirilebilir. Birey gücünü çevresindekilerle iletişim kurmaktan alır, bu sebeple sosyal bağlar ve kişilerarası iletişim insanın hayatını sürdürebilmesi için gereklidir (Akkuş, 2024).

Sosyal kaygı ya da sosyal anksiyete, psikoloji literatüründe oldukça sık incelenen ve farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış bir kavramdır (Çetin ve ark., 2014). Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin sosyal ortamlarda insanlarla etkileşime geçtiğinde hissettiği sıkıntı ve korkudur (Kashdan, 2017). DSM-V olarak bilinen, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı kriterlerini içeren el kitabında bu rahatsızlık, bireyin girdiği toplumsal ortamlarda başkaları tarafından incelendiğini düşündüğü veya kendini rencide edecek bir davranışta bulunabileceği ve aşağılanma korkusu hissettiği bir bozukluk olarak tanımlanır (APA, 2013). Sosyal kaygılı kişiler toplumdaki diğer kişiler tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceklerini düşünmektedirler. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda sürekli olarak tetikte olma eğilimindedirler. Bu bireyler, başkalarının kendilerini yetersiz, beceriksiz, aptal ya da küçük düşmüş olarak algılayacaklarına dair yoğun bir endişe taşırlar. (Webb ve ark., 2010). Yapılan araştırmalarda sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlara girmekten kaçınması ve sosyal becerilerinin zayıf olması daha az etkileşim kurma ve arkadaş edinme eğilimi içinde oldukları görülmüştür. Bu bireylerin arkadaşlarıyla az sıklıkta görüşmeyi tercih ettikleri ve arkadaşlık ilişkilerinin düşük kalitede olduğu ortaya çıkmıştır (Tian, 2013).

İnsan yalnızca başkalarıyla değil kendi ile de bir ilişki kurar. Özsaygı bu ilişkinin olumlu bir benlik yansıması olarak görülebilir. Benzer şekilde, kişinin kendi değerini duygusal açıdan değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Branden, 1992). Kişinin kendiyle kurduğu ilişki, hayata bakışını ve başkalarına karşı davranış biçimini belirler (Atsan, 2017). Öz-saygı bireyin davranış ve düşüncelerine yön veren temel motivasyon kaynağıdır (Greenberg, 2008). Kendilik algısı düşük olan bireyler, genellikle kendilerini önemsiz ve yeterli olmadıkları şeklinde değerlendirme eğilimindedir (Orth ve Robins, 2014). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, genel yaşam doyumu, öznel mutluluk düzeyleri, kişilerarası ilişkilerdeki başarıları ve stresle başa çıkma becerileri açısından daha avantajlı konumda oldukları birçok araştırma tarafından onaylanmıştır (Bartoletti, 2006; Baumeister ve ark., 2003). Düşük benlik algısı ise depresyon, kaygı, başarısızlık ve yalnızlık kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir

(Mann ve ark., 2004). Benlik saygısının gelişiminde erken dönem deneyimlerin, aile yapısının, kültürel ve çevresel etmenlerin etkisi büyük bir öneme sahiptir (Çuhadaroğlu, 1986). Özetle sosyal kaygı ve öz-saygı kavramlarının bireyin şemaları tarafından etkilendiğini belirtilen bulgular psikoloji literatüründe geniş bir yelpazeye sahiptir.

Bu araştırma, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmanın temel amacı, erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı ve özsaygı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Bunun yanı sıra, özsaygının sosyal kaygı üzerindeki aracılık rolü (özellikle düşük özsaygının bu ilişkide nasıl bir etki oluşturduğu) değerlendirilmektedir. Ayrıca, aile yapısının erken dönem uyumsuz şema gelişimindeki rolü ve cinsiyete bağlı olarak sosyal kaygı ve özsaygı düzeylerinde görülen farklılıklar da araştırmanın kapsamına alınmıştır.

Araştırmanın temel varsayımı şu şekildedir: Erken dönem uyumsuz şemalar (örneğin kusurluluk şeması) bireyi sosyal olarak kaygılandırabilir ve derinlerde yatan yetersizlik duygusu olumsuz benlik algısının gelişmesine sebep olabilir. Bu ilişkiyi açıklarken şemaların bireysel duygusal süreçleri nasıl etkiledikleri üzerine odaklanılmıştır. Araştırmada katılımcı grubunun evrensel olduğu ve doğru cevapları verdiği kabul edilerek kullanılan ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin doğru olduğu varsayılmıştır. Katılımcılardan oluşan örneklemin yaş aralığının 18-30 yaş arası olduğu belirtilmiş ve belirli bir yaş grubuna odaklanılmıştır. Bu araştırma 182 kadın 163 erkek olmak üzere 355 kişi ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinler arasında erken döneme ait uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı ile öz saygı seviyeleri arasındaki bağlantıyı incelemektir. Çocukluk ve ergenlik yaşantıları süresince oluşturulan bu şemaların, kişilerin sosyal kaygı yaşama düzeyi ve benlik saygısı (öz saygı) üzerine etkisi üzerine etkilerini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Araştırmanın bir diğer amacı, sosyal kaygı durumunun demografik yapılar (cinsiyet ve aile yapısı) arasında ne gibi farklılıklar gösterdiğini incelemektir. Ortaya çıkacak sonuç ve bulguların, sosyal kaygı ve düşük öz saygı gibi sorunların teşhisine katkı sağlaması ve bu problemlerin azaltılmasına yönelik terapi ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine destek olması beklenmektedir. Young ve arkadaşlarına (2003) göre erken dönem uyumsuz şemalar beş temel şema alanı altında gruplandırılmaktadır. Bunlar; kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve performans, diğerlerine yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlıktır. Araştırma bu beş alt boyut kapsamında değerlendirilecektir. Aynı zamanda sosyal kaygı ve özsaygının, veri toplanan genç yetişkin grubun demografik yapıları, cinsiyet ve aile yapısı arasında nasıl farklılıklar olduğunu ve hangi şema alanlarıyla ilişkili olduğunu ortaya çıkaracaktır. Bu araştırma, kendilerine ve çevrelerine olan algılarını formüle edebilen bu derin yapıların, sosyal ve duygusal işlevsellik üzerindeki fonksiyonlarını daha iyi anlamayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, bireylerin erken çocukluktan itibaren oluşturdukları uyumsuz şemaların özsaygı ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini daha derinlemesine araştırmayı hedeflemektedir. Bu şemaların, bireylerin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Özyüksel (2022) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, Şimşek (2019) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ancak,

literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Özsaygı, bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri ve duygusal tutumlarıyla ilgili olup, psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesidir (Ayaz ve Doğan, 2023). Erken dönem uyumsuz şemaların, bireyin özsaygısını nasıl etkilediği konusunda net bulguların eksikliği, bu alandaki bilgi boşluğunu göstermektedir. Hem teorik hem de uygulamalı bilime katkı sağlaması beklenmektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu şemaları fark ederek, negatif etkilerini azaltmalarına yönelik araçların geliştirilmesi önemlidir. Psikolojik destek ve terapi süreçlerindeki bilgilerin uygulanması, bireylerin yaşam kalitesini geliştirmesinde önem arz eden bir role sahiptir (Young ve ark., 2003). Bunun yanı sıra bu çalışmada, şema terapisi yöntemlerinin sosyal kaygıyı azaltmayı ve özsaygıyı artırmak için nasıl yöntemler kullanabileceği açısından, farklı bakış açıları sağlayabilir.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Hipotezler

Bireylerin erken dönem yaşam deneyimleri kişinin psikolojisi üzerinde önemli etkilere sahip olduğu uzun yıllardan beri bilinmektedir (Yalçın ve ark., 2018). Çocuklukta bakım veren tarafından temel ihtiyaçlar karşılanmamışsa kişide birtakım şemalar ve başa çıkma biçimleri gelişmesine neden olur (Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2015). Özsaygı, bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve kendine ne ölçüde inandığı anlamına gelirken, sosyal kaygı, bireyin sosyal çevre ile ilişkilerinde hissettiği yoğun stres ve korkuyu simgeler (Leary, 1983). Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunmasına rağmen, bu çalışmalar genellikle sınırlı örneklemlerle yapılmış ve çoğunlukla üniversite öğrencileriyle sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular ise sınırlıdır. Dolayısıyla, bu üç yapı arasındaki ilişkilerin genç yetişkin grubunda daha geniş ve temsili bir örneklemle ele alınması, literatürdeki boşluk için önem arz etmektedir (Pinto-Gouveia ve ark., 2006).

Araştırma kapsamında hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

1) Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2) Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeylerinde, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) anlamlı birer yordayıcıdır.

3) Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile öz saygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4) Genç yetişkinlerde sosyal kaygı düzeyi ile öz saygı düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmaktadır.

5) Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır.

6) Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır.

7) Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.

8) Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin yaşamı boyunca etkili olur. Young'ın Şema Terapi Modeli'ne (2003) dayalı olarak, bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadıkları deneyimler sonucunda geliştirdikleri uyumsuz şemaların, yetişkinlik döneminde de sosyal ilişkiler, duygusal süreçler ve öz saygı üzerinde belirleyici etkilerinin sürdüğü varsayılmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar sosyal kaygı ve öz saygıyı etkiler. Araştırmanın temel hipotezi, erken dönemde geliştirilen uyumsuz şemaların (örneğin, kusurluluk, yetersizlik, sosyal izolasyon) bireyin sosyal kaygı düzeyini artırdığı ve öz saygıyı düşürdüğü yönündedir. Bu ilişkiyi ortaya koyarken, şemaların bireyin duygusal süreçleri üzerinde etkili olduğu varsayılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN TANIMLANMASI

2.1 Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Erken dönem uyumsuz şemalar, hayatın erken evrelerinde oluşmaya başlayan ve zamanla şekillenen, geçmişten miras olarak aldığımız bilişsel yapılardır (Gör ve ark., 2017). Young, (1990) geliştirdiği şema kuramında, şemaların çoğunlukla çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanılan deneyimler sonucu ortaya çıkan, tekrarlayıcı, değişime dirençli, ruhsal yapıya derinlemesine kök salmış yapılar olarak görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların meydana gelmesinde belirleyici olan birtakım faktörler vardır. Olumsuz ebeveyn biçimleri, bağlanma problemleri, olumsuz erken dönem yaşantılar (istismar veya ihmal) bunlardan bazılarıdır (Eldoğan, 2014).

Şemaların ortaya çıkmasında ve şekillenmesinde etkili olan 4 temel erken dönem yaşam deneyimi olduğunu söyleyebiliriz. Bunlardan ilki, erken dönem çocukluk yaşantılarında, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasından kaynaklı olarak çocuğun sevgiden yoksun olarak büyümesidir (Young, 1999). Burada yaşanan yoksunluk duygusu çocuğun ilerideki yaşamında zihninde yer eder ve bu duygu temel bir inanç haline dönüşebilir (Özmelek Taş ve Eginli, 2024). Böylelikle kişide duygusal yoksunluk veya terk edilme şemaları görülebilir. İkinci deneyim, çocuğun temel güvenlik ihtiyacının karşılanmaması halinde kişinin kendini güvende hissetmemesi, zarar görmesi ve geçmiş yaşantılarında yaşadığı birtakım travmalar sonucunda çocukta kaygı, karamsarlık, güvensizlik/kötüye kullanma gibi şemaların gelişmesidir (Özyüksel, 2022). Üçüncü deneyimde çocuğun ihtiyaçları olması gerekenden fazla bir biçimde karşılanır. Çocuğa herhangi bir sınır konmaz, istediği her şeyi elde edebileceği anlayışı yansıtılır. Çocuğa olumsuz hiçbir şey söylenemez ve çocuk aşırı şımartılır. Böyle bir durumda çocukta özerklik duygusu, sınırların olması gibi temel ihtiyaçlar karşılanmaz. Böylelikle çocukta haklılık/üstünlük şemaları görülebilir (Young ve ark., 2003). Dördüncü deneyimde ise seçici içselleştirme söz konusudur. Çocuk, ebeveynin bütün davranış ve düşünce biçimini kendine rol model alarak ebeveyniyle bütünleşir. Bu durumda ebeveynle kurulan aşırı özdeşim çocuğun özerklik alanında kendi gibi hareket

edememesi sebebiyle bu alanda bir şemaya dönüşebilir (Rafaeli ve ark., 2010; Young ve ark., 2003).

2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Tanımı ve Özellikleri

Erken dönemdeki uyumsuz şemalar; çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimlerin etkisiyle oluşan derin zihinsel yapı taşlarıdır (Çakırca, 2020). Şema kavramı, yapı, iskelet ve taslak anlamında kullanılır (Yaka, 2011). Bilişsel psikolojide şema çevreden gelen güncel bilgiyi, incelemek, filtrelemek, kodlamak ve yorumlamak için rehber gibi hizmet gören taslak yapılardır (Young, 1999). Bu şemalar bireyin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde etki yaparlar. Jeffrey Young (1990) tarafından şema terapisi kuramında tanımlanan bu kavram; temel duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanamaması durumunda ortaya çıkarlar. Bireysel düşünceleri, kendi, aile ve dünyayla ilgili algıları şekillendiren bu şemalar yaşam boyunca var olabilir ve işlevsiz davranış kalıplarına yol açabilir (Kılınç ve Önder, 2019).

Şemaların dayandığı bazı temel prensipler vardır; Ahlaki gerçeklik kavramı niyetlerin değil sonuçların önemli olduğunu gösteren bir kavramdır. Örneğin bir işe başlarken ne kadar olumlu duygularla veya büyük bir hevesle başlarsak başlayalım, kişi bunların hiçbir önemi yokmuş gibi davranır ve sadece sonuca odaklanır (Young ve ark., 2006). Kişi için önemli olan sonucun berbat olmasıdır. Bu süreçte gösterdiği çabanın veya edindiği kazanımların bir önemi yoktur. Diğer bir kavram keskin adalettir. Kişinin yaşama dair kesin yargıları vardır. Örneğin kötü durumların kötü insanların başına geldiğine inanır. Başına gelen herhangi bir olumsuzlukta bu felaketi hak ettiğini düşünür (Yalçın ve ark., 2018). Bu da kişinin benlik algısında bozulmalara yol açar ve özsaygının azalmasına sebep olur. Üçüncü kavram ise ben merkezli nedenselliktir. Kişi başına gelen bütün olayların sebebi olarak kendisini görür. Oysaki hayatta her şey bizimle ilgili değildir. Birtakım şeyleri kişiselleştirmek yalnızca kişiye zarar verir. Kişi çoğu zaman yanlış bir yerden bakar ve kendini kolayca yargılayabilmeye meyillidir (Karaosmanoğlu ve ark., 2015). Özetle şemalar kendi olumsuz yapısını destekleyecek bağlantı ağları kurarlar (Durmuş, 2020).

Young'a göre (2003) erken dönem uyumsuz şemaların ortak özellikleri şunlardır:

- Şema anılar, duygular, duyumlar ve bilişlerden oluşur.
- Ruhsal yapıya derinlemesine kök salmış yapılardır.
- Şemaların kendilerini devam ettirme eğilimi vardır. Kendilerini sürdürürler.
- Kişinin yaşamı boyunca gelişmeye devam eder ve karmaşıklaşır.
- Davranışlar şema tarafından güdülenir fakat şemanın bir parçası değildir. Davranışlar şemaların bir sonucu olarak görülür.
- Şemalar tekrarlayıcı ve değişime dirençli yapılardır. Kısa dönemli yöntemlerle değiştirilmeleri zordur.
- Uyumsuz şemalar, bireyin hem kendisiyle hem de çevresi ile olan ilişkilerinde problemlere yol açar ve sıkça olumsuz duygusal tepkilere neden olur (Young ve ark., 2003).

2.3 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması

Bireyin çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, bazı işlevsel olmayan düşünce ve inanç kalıplarının gelişmesine neden olabilir. Bu kalıplar zamanla erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılan yapılara dönüşür ve kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle olan ilişkilerinde etkili olur (Jovev ve Jackson, 2014). Bu çalışmada, bireylerdeki erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçek, bireyin yaşantılarını şekillendiren beş temel alan üzerine kuruludur. Bunlar; Ayrılma ve reddedilme, Zedelenmiş özerklik, Başkalarına yönelimlilik, Aşırı tetikte olma ve bastırılma ve Zedelenmiş sınırlardır. Bu beş temel alan, toplamda 18 alt şemayı içermektedir (Young, 1999).

Türkiyede klinik örneklem üzerinde yürütülen çalışmaya göre ise şemaların Sevgi, Saygı, Güven ve Onay olmak üzere dört alan altında toplandığına dair veri elde edilmiştir (Köroğlu ve Türkçapar, 2013). YŞÖ-KF3'ün Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik analizleri, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Temel Bileşenler Analizi ile şema boyutları belirlenmiştir. Yapılan analize göre 54 yorumlanabilir 14 faktörün olduğu 15 faktörlü yapı belirlenmiştir. Ardından yapılan üst sıra faktör analizi ile 5 faktörlü yapıda karar kılınmıştır (Soygüt ve ark., 2009; Young, 1999). Young (1999)

tarafından tanımlanan şema alanları ile Türkiye örnekleminde Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından belirlenen şema alanları karşılaştırmalı olarak Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Karşılaştırılması

Tematik Alan	**Young (1999)** **Şema Alanı ve Şemalar**	**Soygüt ve Ark. (2009)** **Şema Alanı ve Şemalar**
1. Bağlanma ve Güven Sorunları	**Kopukluk ve Reddedilmişlik** - Terk Edilme - Güvensizlik - Duygusal Yoksunluk - Kusurluluk - Sosyal İzolasyon	**Kopukluk** - Duygusal Yoksunluk - Duyguları Bastırma - Sosyal İzolasyon/Güvensizlik - Kusurluluk
2. Özerklik ve Yeterlilik Eksikliği	**Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma** - Bağımlılık - İç İçelik - Dayanıksızlık - Başarısızlık	**Zedelenmiş Otonomi** - İç İçe Geçme/Bağımlılık - Terk Edilme - Başarısızlık - Karamsarlık - Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
3. Sınır Sorunları ve Hak İhlali	**Zedelenmiş Sınırlar** - Hak Görme - Yetersiz Özdenetim	**Zedelenmiş Sınırlar** - Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
4. Başkalarını Memnun Etme Odaklılık	**Başkaları Yönelimlilik** - Kendini Feda - Boyun Eğicilik - Onay Arayıcılık	**Diğerleri Yönelimlilik** - Kendini Feda - Cezalandırılma
5. Aşırı Kontrol ve Baskı	**Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık** - Karamsarlık - Duyguları Bastırma - Yüksek Standartlar - Cezalandırıcılık	**Yüksek Standartlar** - Yüksek Standartlar - Onay Arayıcılık

2.3.1 Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı

Bu alandaki şemalar, sevgi, güvenlik ve yakınlık ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasından kaynaklanır:

- *Terk Edilme:* Kişi yakın ilişkilerinin sürekliliği olmayacağına inanır. Yakınlık kurduğu kişiler tarafından bir gün terk edileceğine dair bir inanç geliştirir. Bu şemaya saip kişiler genellikle sevdiklerini bir gün kaybedeceklerini düşünerek derinlerde bir kaybetme korkusu yaşarlar (Young, 1999; Young ve Klosko, 2011).

- *Güvensizlik:* Bu şema alanına sahip kişiler, genellikle çevresindeki insanlardan zarar göreceği ya da suistimal edileceği korkusunu taşır. İnsanların ondan faydalanabileceğini düşünür. Diğerlerinin onu kandırabileceği veya incitebileceği düşüncesindedirler. Bu kişiler genellikle çocukluk dönemlerinde yakınları veya tanımadıkları biri tarafından istismara uğramış veya şiddete maruz kalmış kişilerdir (Young ve ark., 2003; Young, 1999). Bu nedenle bireyde çevresindeki insanlara karşı aşırı bir güvensizlik duygusu ortaya çıkar. Bu durum ileri boyutlara taşındığında kişide paranoyak davranışlar ortaya çıkabilir.

- *Duygusal Yoksunluk*: Bu şema alanına sahip kişiler duygusal anlamda yara almış kişilerdir. Çocukluk döneminde karşılanmayan sevgi, sıcaklık, empati gibi temel duygusal ihtiyaçların yetişkinlik döneminde de başkaları tarafından karşılanmayacağını düşünür (Young, 1999; Young ve ark., 2003). Kişi yeterince sevildiğine inanmaz, bu durum kendini sevilmeye değer görmemesiyle ilgilidir.

- *Kusurluluk/Utanç:* Kişi kendini değersiz, kusurlu ya da sevgiye layık olmayan biri olarak görür. Yaşamı boyunca karşılaştığı her durumda kendini suçlu bulur ve nedenini bilmediği derin bir utanç duyar. Bu şemaya sahip bireyler genellikle çocukluk döneminde istismara uğramış, cezalandırılmış veya fiziksel şiddete maruz kalmış kişiler olarak görülmektedir (Young, 1999; Young, Klosko & Beck, 1993).

- *Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:* Kişi kendini toplumdan ya da gruplardan dışlanmış hisseder. Bir grubun veya toplumun parçası gibi hissetmez, bulunduğu ortama karşı kendini yabancılaşmış hisseder. Hiçbir yere ait olmadığını düşünür. Bu şemaya sahip bireyler genellikle çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından reddedilme, aşağılanma veya aşırı eleştirilme gibi davranışlara maruz kalmış kişiler olarak görülmektedir (Young, 1999; Warburton ve McIlwain, 2005).

2.3.2 Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

Bu alan, bireyin bağımsız hareket edebilme ve kendine güven geliştirme konusundaki eksikliğini içerir:

- *Bağımlılık/Yetersizlik:* Bu kişiler günlük yapılacak işler için başkalarına aşırı bir bağımlılık duyarlar. Kendilerini yetersiz hissettiklerinden bir görevi tek başlarına başaramayacağını düşünürler. Bu şemeya sahip kişiler genellikle çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından bir şeyleri bağımsız bir şekilde tek başına

yapabilecekleri konusunda desteklenmemiş ve sorumluluk verilmemiş çocuklardır. Bu nedenle herhangibir görevi yapmak için başkalarına ihtiyaç duyarlar (Young, 1999; Young ve Klosko, 2011).

- *İç İçe Geçme:* Bu şemaya sahip bireyler tam bireyleşme sağlayamamaktadır. Diğerler insanlardan destek almadan yaşayamayacaklarına dair yoğun bir inanç içindedirler. Yakınlık kurdukları kişilerle iç içe geçmiş bir benlik algısına sahiplerdir bu nedenle benlik algısı sağlıklı bir şekilde gelişmemiştir. Bu bireylerin özgüvenleri düşük düzeyde olabilir. Genellikle çocukluk dönemlerinde aşırı kaygılı ebeveynler tarafından yetiştirilmiş kişiler oldukları düşünülmektedir (Young ve ark., 2003).

- *Başarısızlık:* Kişi yeterince başarılı olamayacağına dair sürekli bir inanç geliştirir. Okul veya iş hayatında rekabet gerektiren alanlarda kendini diğerlerine kıyasla daha başarısız görür bu nedenle rekabet etmek istemez ve bunun sonucunda kaçınma davranışı gösterebilir. Bu şemaya sahip kişiler genellikle çocukluklarında bakım verenleri tarafından aşırı eleştiriye, veya istismara maruz kalmış kişiler olarak ortaya çıkmaktadır (Young, 1999, Young ve ark., 2003).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: Kişi karşısına çıkan zorluklarla baş etmekte zorlanır. Baş etme becerileri zayıftır ya da bir şeyi çözüme ulaştırma konusunda kendini güçsüz hisseder. Her an bir felaket olacağına, bu felaketin sonucunda zarar göreceğine ve kendini koruyamayacağına inanır. Bu şemaya sahip kişiler çoğunlukla çocukluk döneminde aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarına maruz kalmış veya travmatik olaylar yaşamış kişiler olabileceği düşünülmektedir. (Young, 1999; Warburton ve McIlwain, 2005).

2.3.3 Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Bu şemalar, bireyin özdenetim eksikliğinden ya da aşırı özgürlük ihtiyacından kaynaklanır:

- *Hak Görme:* Kişi genellikle özel bir statüye sahip olduğunu düşünür, kendini diğer insanlardan üstün görme eğilimindedir. Başkalarıyla eşit haklara sahip olduklarına inanmazlar. Bu nedenle istedikleri her şeyin anında olması gerektiğini düşünürler. Çevresindeki insanlara karşı empati kurma becerileri zayıftır. Bu şemaya sahip kişilerin ebevynleri çoğunlukla çocukluk döneminde sınır koymayan ebevynler olarak ortaya çıkmaktadır (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

• *Yetersiz Özdenetim:* Kişi isteklerini ertelemekte, dürtüleri kontrol etmekte ya da disiplinli olmakta zorlanmaktadır. Özdenetim eksikliğinde kaynaklı olarak kişi suça meyilli olabilmektedir. Bu şemeya sahip kişler genellikle çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından ihmal edilmiş veya yeterince dsipline edilmemiş çocuklar olarak ortaya çıktıkları belirtilmektedir (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

2.3.4 Başkaları Yönelimlilik Alanı

Bu alan, kişinin kendini ifade etme ve doğal davranma hakkının engellendiği durumları içerir:

• *Boyun Eğicilik:* Kişi başkalarının ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından önce geldiğini düşünür. Bu şemaya sahip kişiler kendi isteklerini söylemekten çekinir. Söylediğinde ise kişide çoğunlukla suçluluk duygusu hakim olur. Genellikle çocukluk dönemlerinde ebevynlerin cezalandırıcı tutumu, çocuğun kendi başına karar almasına izin verilmemesi ve aşırı baskıcı tutumlar bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Young, 1999).

• *Kendini Feda Etme:* Kişi başkalarını memnun etmek amacıyla sürekli olarak fedakarlıkta bulunmak ister ve bunun için yoğun bir istek duyar. Başkalarının ihtiyaçları kendi ihtiyaçlarından önce gelir bu nedenle kendi ihtiyaçlarını ihmal etme eğilimindedir. Bu şemaya sahip kişiler genellikle çocukluk döneminde kendi isteklerini göz ardı eden aşırı fedakar ebeveyn tutumlarına ile büyümüş kişiler oldukları öne sürülmektedir (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

• *Onay Arayıcılık:* Kişi sürekli takdir edilme ve beğenilme ihtiyacı duyar. Çevresindeki insanların duygu ve düşüncelerine göre hareket eder. Kabul görmek amacıyla para, statü, dış görünüş gibi konulara oldukça önem verir. Bu şemaya sahip bireyler genellikle çocukluk döneminde koşullu sevgi gösteren ebeveynler tarafından büyütüldükleri öne sürülmüştür (Young, 1999).

2.3.5 Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı

Bu alandaki şemalar, sevgi, ait olma ve kabul görme ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanır:

• *Duyguların Bastırılması*: Kişi, başkalarının kendisini küçümsemesinden kaçınmak amacıyla duygularını ve düşüncelerini sık sık bastırma yoluna gider.

Genellikle cinsel heyecan, öfke, kırılganlığı ifade eden duygular en sık bastırılan duygular arasındadır. Bu şemaya sahip bireyler genellikle çocukluk döneminde duygularını ifade etmeleri açısından ebeveynleri tarafından desteklenmemiş çocuklar olarak görülmektedir (Young ve ark., 2003; Young, 1999).

- *Yüksek Standartlar:* Kişi hayatında kazandığı başarılardan tatmin olmayarak her zaman daha iyisini yapmaya çalışır. Kendini yeterli görmemesi nedeniyle takdir kazanmak için aşırı bir çaba harcar. Genellikle mükemmeliyetçi ve tatmin olmayan eleştirel ebeveynlerin çocukları bu şema alanına sahip olma eğilimindedir (Young ve ark., 2003; Young, 1999).
- *Karamsarlık:* Kişi her şeyin kötüye gideceğine dair sürekli bir beklenti içindedir. İyi giden şeylerin bir sonu olduğuna inanır. Olayların yalnızca olumsuz yönlerine odaklanma eğilimindedirler. Bu şemanın oluşumunda, çoğunlukla karamsar ve endişeli tutum sergileyen ebeveynlerin etkisinin büyük olduğu ifade edilmektedir (Young ve ark., 2003; Young, 1999).
- *Cezalandırıcılık:* Kişi genellikle yapılan hatalar sonucunda cezalandırılması gerektiğine inanır. Kendine ve çevresine karşı acımasız bir tutum içindedir. Hoşgörülü ve affedici davranmakta zorlanır. Bu şemanın oluşumunda, çoğunlukla aşırı disiplinli ve cezalandırıcı ebeveyn davranışlarının etkili olduğu gözlemlenmektedir (Young ve ark., 2003; Young, 1999).

Bu 18 şema, bireyin hayatını etkileyen temel psikolojik yapı taşlarıdır. Her biri, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirir ve yaşam kalitesini etkiler.

2.4 Ebeveyn Tutumlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Üzerindeki Etkisi

Her ailenin birbirinden farklı çocuk yetiştirme yöntemleri vardır. Bu yetiştirme yöntemleri ebeveyn tipleri olarak tanımlanır. 1966 yılında Diana Baumrind tarafından yürütülen çalışmalar ele alınarak 3 farklı ebeveyn tipi belirlenmiştir. Bunlar yetkili, otoriter ve izin verici aile tipleridir (Baumrind, 1966; Kuzgun, 1999). Daha sonrasında Baumrind 1991 yılında yaptığı çalışmalarla ihmalkâr ebeveyn tipini de eklenmiş ve dört ebeveyn türü olduğunu belirlenmiştir. (Dost ve ark., 2019). Bu ebeveyn tiplerinden sağlıksız olanların bazıları da aşırı koruyucu, baskıcı-otoriter ve ihmalkâr aile yaklaşımlarıdır, sağlıklı olan ise demokratik aile yapısıdır (Özdemir ve ark., 2012). Baskıcı-otoriter aile tutumu içerisinde yetişen çocuk ebeveynlerinden koşulsuz sevgi

göremez. Daha çok katı ve disiplinli bir tutum sergileyen aile, çocuğa sevgi şefkat gibi duyguları veremez. Çocuk keskin sınırlar ve katı bir tavırla karşılaşır. Sevilmek, değer görmek için anne babanın kurallarına uymalı ve onların istekleri doğrultusunda hareket etmelidir (Yörükoğlu, 1978). Çoğu zaman çocuğa söz hakkı verilmez. Böyle bir ortamda çocuk kendi fikirlerini açıkça ifade edemez. Bu da yetişkinlik döneminde kişinin kaygılı, tutarsız, insan ilişkilerinde başarısız bir kişilik geliştirmesine sebep olabilir (Çakır, 2010). Özellikle erkek çocuklarda ailenin baskın ve cezalandırıcı tutumu ileride kişinin saldırgan davranmasına hatta suça meyilli davranmasına yol açabileceği görülmektedir (Sezer, 2010.) Kuralcı, otoriter, sert ve talepkâr ebeveyn tutumları, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarını bastırmasına yol açmaktadır. Bu durum, çocuğun ebeveyn beklentilerine uyum sağlamak adına kendi içsel deneyimlerini göz ardı etmesine neden olmaktadır. Bu da bireyde sıklıkla karamsarlık, duygusal ketlenme, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık gibi erken dönem uyumsuz şemalar gelişebilmektedir (Young ve ark., 2003). Aynı zamanda kişinin olumsuz benlik algısı geliştirmesine ve özsaygı düzeyinin düşmesine neden olduğu söylenebilir (Sezer, 2010).

İhmalkâr (neglectful) ebeveynlik, otoriter ebeveynliğin tam zıttıdır. Çocuğun üzerinde bir baskı yoktur ancak bunun sebebi ebeveynin umursamaz tutumudur. Aile ortamında kurallar, sınırlar yoktur (Hürcan, 2018). Ebeveyn çocuğa karşı olan temel sorumlulukları yerine getirmez. Ebeveynlerin kendi sosyal yaşamlarını çocuğun ihtiyaç ve gelişiminden öncelikli görmeleri, çocukların sosyal olarak zayıf benlik algısı olan, bağımsızlığa ulaşmada zorlanan bireyler olarak yetişmesine sebep olmaktadır (Yavuzer, 2013). Bu tarz ailelerde genellikle anne baba kendi psikolojik problemleriyle mücadele etmektedir. Bu sebeple çocuk ihtiyacı olan sevgi, güven ve bakımı alamaz. Duygusal ihtiyaçların tutarlı şekilde karşılanmaması durumunda bireylerin terk edilme, duygusal yoksunluk, güvensizlik, kusurluluk gibi şemalar geliştirebileceği görülmektedir. Bu şemalar, bireyin ilişkilerinde ve benlik algısında derin izler bırakabilir (Gör ve ark., 2017).

Koruyucu anne baba tutumunda ise ebeveyn aşırı korumacı bir tutum içindedir. Müdahaleci ve kontrolcüdür (Çoban ve Kısa, 2020). Çocuğu dışarıdan gelecek bütün olumsuzluklara karşı korumaya çalışır ancak bu gerçekçi bir yaklaşım değildir. Çocuğu bir fanusun içinde büyütmeye çalışmak hem çocuğa hem de anne babaya zarar

verir. Çocuk yetişkin olduğunda kendini anne babadan bağımsız düşünemez, tek başına bir birey olmakta zorlanır (Schiffrin ve ark., 2014). Üniversite çağından yani, aile evinden ayrıldığı andan itibaren hayatta bir şeyleri tek başına yapamadığını fark etmeye başlar. Çocuklukta yeterli sorumluluk verilmediği için sorumluluk duygusu tam olarak oturmamış bir birey haline gelir. Çünkü anne baba zamanında her işi çocuğun yerine yapmıştır. Çocuğun bir şeyleri deneyimleyerek öğrenmesine fırsat vermez ve denemeden öğrenmek de bir çocuk için pek mümkün değildir. Çocuk koşulsuz sevilme ihtiyacı kadar özgür olma ve bağımsız hareket edebilme ihtiyacına da sahiptir (Güler ve Yüksel, 2021). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olan ebeveynlerin çocukları, bu ihtiyaçları karşılanmadığında bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık gibi şemalar geliştirirler (Gör ve ark., 2017). Bu tip ailelerde yetişen çocukların bir şeyleri başarabileceğine dair inancı zayıftır. Çocukluktaki bir diğer temel ihtiyaç, duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmektir. Ebeveyn tarafından eleştirilen veyahut düşünceleri kabul görmeyen çocuk onay almak amacıyla karşısındakini memnun etmek için çabalar. Başkalarının ihtiyaçlarına öncelik verir. Bu bireyler onay arama, boyun eğme ve kendini feda şemalarını geliştirirler (Makas ve Çelik, 2018). Genelde ailesine bağımlı, özgüveni düşük bir yapıya sahip bireyler haline gelirler.

Sağlıklı olarak adlandırdığımız demokratik aile yapısında ise herkesin eşit koşullara sahip olduğu bir ortam vardır (Baumrind, 1966; Eldeleklioğlu, 1999). Anne baba, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılar ancak çocuğun her istediğini yerine getirmez. Çocuk adına karara vermez. Çocuğa yapabileceği ölçüde gerekli sorumluluklar verir. Çocuğun hayatı deneyimleyerek tanımasına fırsat verir. Öğrenmesi için yardımcı olur. Demokratik ailelerde katı, esnetilemez kurallar yoktur. Belirli sınırlar vardır ancak bu sınırlar olması gereken ölçüde, çocuğu yıpratmayacak ve aynı zamanda rahatlıkla gevşetilemeyecek sınırlardır (Dirik ve ark., 2015). Herkes söz hakkına sahiptir. Bu gibi aile ortamlarında yetişen çocuklar ise kendine güvenen, benlik algısı yüksek, kaygı seviyesi az, ailesinden bağımsız, kendini tanıyabilen, fikirlerini rahatlıkla ifade edebilen, özerk, sorumluluk bilinci gelişmiş ve temel güven duygusu gelişmiş kişilerdir (Dost ve ark., 2019).

Özetle tüm bu unsurlar çocuğun kaygı ve özsaygı düzeylerini etkileyen faktörlerdir. Şema kavramındaki erken dönem yaşantılarda olduğu gibi çocukluk çağı

ebeveyn modellerinde de çocuğun kişilik gelişiminde ve erken dönem uyumsuz şemalarında olumsuz rol oynadığı görülmektedir.

2.5 Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Bireyin çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, eksik kalması veya aşırı davranılması erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasıyla sonuçlanır (Soygüt ve ark., 2009). Erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkinlikte dahi etkisini koruyan ve negatif yaşam deneyimleri nedeniyle ortaya çıkan bilişsel yapılardır (Young ve ark., 2003). Bu şemaları üstlenmek için insanlar genellikle üç ana başa çıkma modunu uygular: şemaya teslimiyet (dona kalmak), şemayı aşırı telafi (savaşmak) ve şemadan kaçınma (kaçmak). Bu stratejiler bireyin hayatını idame ettirme amacı taşısa da genellikle işlevsiz davranışların sürmesine neden olmaktadır (Rafaeli ve ark., 2010; Lockwood ve Perris, 2012).

2.5.1. Şemaya Teslim Olma

İnsanlar, şemalarını pekiştirecek yaşantı ve olayların arayışı içinde olabilmektedir. Şemaya teslim modu, bireyin mevcut olumsuz şemayı sorgulamadan kabul etmesidir. Bu strateji, kişinin genellikle çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerine benzer bir yaşam sürmesine neden olabilir (Pinto-Gouveia ve ark., 2006). Örneğin, "boyun eğicilik" şeması olan biri, kendi ihtiyaçlarını önemsemeden başkalarının taleplerine önem verir. Öncelik hiçbir zaman kendi değildir. Çocukluk döneminde bakım veren kişi tarafından koşulsuz sevgi verilmemişse kişi birilerinin onu sevmesinin hep bir koşulu olacağına ve ancak o kişinin istediği şeyi yaparsa sevileceğine dair bir inanç geliştirir (Durmuş, 2020).

2.5.2. Şemayı Aşırı Telafi Etme

Şemanın aşırı telafisi, bireyin şemanın etkilerini dengelemek için tam tersi bir davranış geliştirdiği bir stratejidir. Kişi, şemanın verdiği mesaja karşı saldırıya geçerek durumu kontrol etmeye çalışır. Ancak bu yaklaşım çoğu zaman abartılı ve gerçek dışı tepkilere yol açabilir. Örneğin, kendini değersiz hisseden birinin büyüklenmeci davranması, reddedilmekten korkan birinin saldırgan bir tutum içinde olması örnek verilebilir (Rafaeli ve ark., 2010). Bu durum, bireyin yoğun stres yaşamasına ve zamanla tükenmişlik hissine kapılmasına neden olabilir. Bu modlar çoğunlukla

narsistik ve antisosyal kişilik bozukluklarında ortaya çıkar (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

2.5.3 Şemadan Kaçınma

Şemadan kaçınma stratejisi, bireyin kendisini rahatsız eden ya da tetikleyici olabilecek durumlardan bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde uzak durmasıdır (Young ve ark., 2006). Kişi duyguların karşı kopuk ve mesafeli davranır. Buna “kopuk korungan mod” adı da verilir. Örneğin, "duygusal yoksunluk" şemasına sahip biri, başkalarından destek istemekten kaçınabilir ve derin bağlar kurmaktan çekinebilir. Bunun temel nedeni, aslında kimsenin ona gerçekten duygusal anlamda destek olamayacağına dair bilinçaltındaki inancıdır (Young ve ark., 2003). Ancak bu kaçınma davranışı zamanla sosyal izolasyona yol açarak yalnızlık hissini daha da artırabilir.

Bu tür işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri, kısa vadede bireyin şemalarla mücadele etmesine yardımcı oluyor gibi görünse de uzun vadede onların daha da güçlenmesine sebep olabilir (Yalçın ve ark., 2018). Şema terapisi, bireyin bu zararlı kalıpları fark etmesini sağlar. Bunun yerine daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesi için bir fırsat sunar. Böylece kişi, kendisine zarar veren döngüleri kırarak daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürebilir (Rafaeli ve ark., 2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI VE ÖZSAYGI

3.1 Sosyal Kaygının Tanımı ve Psikolojik Yaklaşımlar

Kaygı, nedeni tam olarak belli olmayan, kişinin tehlike veya tehdit olarak algıladığı durumlarda ortaya çıkan fiziksel veya duygusal değişiklikler yaşadığı tepkiler bütünüdür (Aydın ve Tiryaki, 2017). Kişi başına gelebilecek kötü bir olay karşısında kontrol sahibi olamayacağını düşünür ve bu durum onda kaygı yaratır (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Sosyal kaygı, literatürde çeşitli tanımlarla ele alınmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı DSM-IV kitabında "bireyin başkaları tarafından değerlendirilme ihtimali veya performans göstermesi gerektiği durumlarda belirgin ve sürekli bir korku ya da kaygı yaşaması durumudur." şeklinde tanımlanmıştır (APA, 1994). 2013 yılında yayımlanan DSM-V ruhsal bozuklukların sınıflandırılması ve tanı kitabında ise sosyal kaygı "bireyin başkaları tarafından olası incelemeye maruz kaldığı bir veya daha fazla sosyal durum hakkında belirgin korku veya kaygı" olarak tanımlanmıştır. Başkalarıyla sohbet etmek, yeni bir ortama girmek, yeni insanlarla tanışmak, bir konu hakkında performans göstermek gibi durumları kapsamaktadır (APA, 2013). Kişi sosyal yaşantısında böyle bir rahatsızlığa maruz kaldığında bu durum kişide bir kaygı yaratır ve bu kaygıya bağlı olarak panik atak ortaya çıkabilir. Aynı zamanda kişi bu korkunun işlevsel olmadığını ve mantıklı bir altyapısı olmadığının farkındadır (Leary, 1983). Ancak kendini kontrol edemez. İçinde her an kötü bir şey olabileceğine dair bir korku barındırır. Özellikle kişinin performans sergilemesi gerektiği durumlarda yoğun bir kaygı ve sıkıntı duyar (Calvete ve Orue, 2008). Kişinin diğer insanlar tarafından yargılanacağına dair bir inancı vardır (Köse, 2017). Genellikle başarısız olacağı düşüncesi kişinin performansını olumsuz etkiler. Birey girdiği sosyal ortamlarda kendini rahat hissedemez, iletişim kurmakta ve çevresindekilerle etkileşime girmekte zorlanır (Kafes, 2021).

Sosyal kaygıyı kuramsal olarak ele alacak olursak Psikanalitik bakış açısına göre Freud, insan hayatındaki olumsuz durumların sebebinin kişinin zihinsel süreçleri ve bilinçdışından kaynakladığını ileri sürdüğünü görürüz (Güleç, 2016). Freud davranışın altında yatan temel sebepleri bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak tanımlamaktadır.

Freud'a göre üç tip kaygı vardır bunlar; gerçeklik kaygısı, ahlaki kaygı ve nevrotik kaygıdır (Karahan ve Karaaziz, 2023). 1917 yılında katıldığı Psikanalize Giriş Kongresinde Freud nevrotik ve gerçekçi kaygı arasındaki farklardan bahseder. Gerçeklik kaygısı hayatın içindeki gerçek olaylar karşısında kişinin endişe duymasıdır ve rasyonel bir duygudur. Ahlaki kaygı kişinin kendi duygu düşünce ve vicdanıyla ilgilidir. Birey kendi değere yargıları doğrultusunda bir şeye inanır ve iç çatışmalar sonucunda bunun endişesini yaşar (İkiz, 2011). Psikanalitik alan yazında ise nevrotik kaygı; Freud'un id, ego ve süperego kavramları arasındaki içsel çatışmanın kişiye sıkıntı verme durumu olarak açıklanabilir (Freud ve Sencer, 1996). Nevroz, semptomlara dayalı bilinçdışı süreçler olarak tanımlanan, rasyonel olmayan ruhsal bir yapıdır (İkiz, 2011). Aynı zamanda sinirsel bir bozukluk olarak da tanımlanan nevrotik bozukluk kişinin ortada herhangi bir tehlike olmaksızın huzursuz ve endişeli hissetmesidir (Moroğlu ve Özcan, 2024). Freud'a (1926) göre tüm kaygılar, temelinde bir kastrasyon korkusuna yani bir nesnenin ya da sevginin kaybı tehdidine dayanır. Kastrasyon yalnızca fiziksel bir anlam taşımaz; sevilen kişinin sevgisini, onayını ya da ilgisini yitirme korkusu da kastrasyonun sembolik biçimleri olarak değerlendirilir. (Freud ve ark., 1977).

Kişi kendisini rahatsız eden duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak ister ve bu tür durumlarla başa çıkabilmek için belli savunma mekanizmaları geliştirmiştir (Gabbard, 1994). Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygının üç temel etkeni vardır. Bunlar, utanç yaşantıları, ayrılık anksiyetesi ve suçluluk duygusudur (Freud ve ark., 1977). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin bilinçdışında toplu ortamlarda dikkat çekme isteği ve çevresindeki kişilerden ilgi ve onay alma isteği yatar (Antony ve Rowa, 2008). Kişi ebeveynleri tarafından yoğun bir şekilde eleştirildiğinde, onaylanmaması sebebiyle yoğun bir utanç duyar ve bu durumdan kaçmaya çalışır. Bu kişiler çevresine karşı yoğun bir ilgi görme isteği vardır ancak bu dürtüyü saldırgan bir şekilde sergiler (Moroğlu ve Özcan, 2024). Bu saldırgan tutum, karşısındaki kişileri ortamdan uzaklaştırma veya yok etmeye yöneliktir. Kişi kendi içinde yaşadığı yetersizlik duygusuyla mücadele etmeye çalışır ve yaşadığı içsel çatışmanın neticesinde bilinçdışında suçluluk duyar. Ayrılma anksiyetesi ise yine sosyal kaygısı olan bireylerde, anneyle ayrılma düşüncesi bile kişide yoğun bir korku ve stres yaratır. Çocuk herhangi bir sebep olmaksızın terk edileceğini düşünür. Kişinin bu tutumunun,

anneyle kurulan ilişki, travmatik olaylar veya çevresel faktörlerden kaynaklı olduğu söylenebilir (Gabbard, 1994; Freud ve ark., 1977).

Davranışçı yaklaşım bakış açısıyla sosyal kaygı doğuştan gelen veya genetik faktörlerle aktarılmış bir hastalık değil sonradan öğrenilen bir davranıştır. Kişi günlük hayatında başına gelen herhangi bir olumsuz yaşantıda bunun tekrarlanacağını zihnine kodlayarak kaygı duyabilir (Öztürk, 2014). Benzer bir olay tekrar yaşandığında kişi artık koşullanmış hale gelir. Birey yaşadığı bu stresi ve kaygıyı tekrar yaşamamak için benzer durumlardan kaçınır, kaçma eğilimi gösterir (Aktan, 2018). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin hatırı sayılır bir kısmı girdiği bir ortamda kendisini utandıracak, korkutacak veya gerilmesine sebep olacak spesifik bir olay yaşadıktan sonra sosyal kaygı yaşamaya başlamakta ve bu endişesiyle başa çıkmakta zorlanmaktadır (Turner ve ark., 1990). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler çoğunlukla duygu regülasyonunda (düzenleme) zorlanmakta ve stresi yönetememektedirler (Kashdan ve ark., 2014). Toplu bir ortamda bulunmak istememe, göz kontağı kurmaktan kaçınma, aktif rol alamama, sessiz kalma gibi davranışsal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Schneier ve ark., 1992). Bu durum kişilerin günlük hayatını oldukça zorlaştırmaktadır.

Bilişsel yaklaşım ise sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin düşünce ve inanç sistemlerine odaklanır. Kişinin olayları algılama ve yorumlama biçiminin doğrudan sosyal kaygıyı etkilediği düşünülmektedir (Beck, 1985). Bazen algılarımız dış dünyada yaşanan olayları bize farklı bir perdeden, çarpıtma yaparak anlatır, buna bilişsel çarpıtma adı verilir (Altınışık ve Hacıömeroğlu, 2022). Bilişsel çarpıtma, bireylerin düşünme süreçlerinde mantıksız ve işlevsel olmayan düşünme biçimleri geliştirmesidir. Bir nevi zihinsel tuzaklardır (Beck, 2019). Bilişsel çarpıtmalar otomatik düşünceler yoluyla hayatımıza girer ve bütün duygu durumumuzu etkiler (Akkuş, 2024). Kaygı başta olmak üzere birçok mental rahatsızlığın altında çarpıtılmış düşünceler yatmaktadır (Mercan ve Yavuzer, 2007). Erken dönem yaşam deneyimleri, travmatik olaylar, çocukluk deneyimleri kişinin dünyayı algılama biçimini ve düşünce kalıplarını etkiler (Leary ve ark., 1987). Örneğin çocukluğunda sürekli eleştiriye maruz kalmış bir birey yetişkin olduğunda yetersizlik inancıyla mücadele etmek durumunda kalabilir ve kendi benliğine dair sürekli olarak olumsuz düşünceler geliştirebilir. Bilişsel davranışçı terapi kişinin geliştirdiği bu olumsuz düşünce

örüntülerini yıkmaya yardımcı olur (Salkovskis, 1991). Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle çalışılmaktadır.

3.2 Sosyal Kaygı (Fobi) Tanı Kriterleri

Sosyal Kaygı Bozukluğu, ilk kez 1980 yılında Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-III) "sosyal fobi" olarak tanımlanmıştır. DSM-III'teki sosyal fobi bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesine yönelik yoğun bir kaygı ve bu durumun kişinin rencide olmasına ya da utanmasına yol açacağına ilişkin düşüncelerle karakterize edilen bir bozukluktur (APA, 1980). Zamanla sosyal fobinin birçok sosyal durumda ortaya çıkabileceği fark edilmiştir. DSM-V tanı ölçütlerine göre kaygı bozuklukları; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış bir diğer kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olmak üzere 11 farklı başlık altında değerlendirilmektedir (APA, 2013). Sosyal fobi (sosyal kaygı), toplumsal alanlarda yüksek kaygı hissi uyandıran bir bozukluktur. Kişiye sosyal fobi tanısı konulabilmesi için en az 6 ay süreyle; huzursuzluk hali, bayılma, sürekli gergin hissetme, uyku problemleri, bir işe konsantre olamama gibi semptomlardan en az üç tanesine sahip olması gerekmektedir (Leary, 1983). 1994 yılında yayımlanan DSM-IV tanı ölçütleri kitabının 2004 yılında güncellenmesi sonucunda bazı hastalıkların kriterleri de güncellenerek yeni değerlendirmeler eklenmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-V kitabında sosyal kaygı bozukluğu, kişinin bu durumunu "yalnızca bir eylem sırasında, yani toplum önünde herhangi bir eylemi gerçekleştirirken duyduğu korku ya da endişe" olarak sınırlamıştır. Ancak literatürde, DSM-V tanı ölçütlerinin sosyal fobinin (sosyal kaygı bozukluğunun) tüm yönlerini kapsamadığını savunan görüşler yer almaktadır (Skocic ve ark. 2015).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal yaşamlarında başkaları tarafından yargılanacağını düşünür veya utandırılma ihtimaline karşı bir korku hisseder (Öztürk, 2014). Kişi özellikle bir topluluk önünde performans sergilemesi gereken durumlarda en kötü senaryoya odaklanır. Etrafındaki insanların kendisini izlediğini ve yaptığı bir hatanın hemen fark edileceğini ve gülünç duruma düşeceğini tahayyül eder (Bardakçı ve Arslan, 2021). Başarısız olacağı hissiyatı o anki performansının önüne geçer ve

kontrol mekanizmalarını yönetmekte zorlanır. Kalpte çarpıntı, titreme, terleme, yüz kızarması ve mide bulantısı gibi fiziksel semptomlar gösterir. (Öztürk ve Uluşahin, 2021). Bu da kişinin hata yapmasına ve performansının olumsuz yönde etkilenmesine sebep olur.

Mesleki hayatımızda başarıyı yakalayabilmenin yollarından biri insanlarla etkileşim halinde olmaktır (Baltacı ve Hamarta, 2013). İletişim kurmakta güçlük çeken bir birey günlük yaşantısında, iş hayatında ve yaşamın birçok alanında zorluklarla karşılaşır. Bir restoranda yemek yemek, tek başına alışveriş yapmak, tanımadığın biriyle sohbet etmek, bir spor merkezine gitmek gibi günlük hayatın içinde olan sıradan aktiviteler bile kişi için bir stres kaynağı haline gelir (Antony ve Rowa, 2008). Kişi kaygıya neden olan toplu ortamlardan mümkün olduğunca kaçınmak ister. Kaçınma davranışı kişinin sosyal hayattan kopmasına, izole olmasına ve yalnızlaşmasına sebep olur.

Sosyal kaygı çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkabileceği için bireylerin yaşadıkları bu durumun tam nedenini bulmak zor olabilir. Bu sebeple kişilik özellikleri, kişinin yaşadığı çevre (sosyo-kültürel durum), aile yapısı, geçmiş yaşantılar, travmalar gibi birçok etken sosyal kaygının temel kaynağını oluşturabilir (Öztürk, 2014). Sosyal kaygı bozukluğu tedavi edilmediği zaman hastanın yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyebilir (Şahin, 2018).

3.3 Ebeveyn Çocuk İlişkisinin Sosyal Kaygı Üzerindeki Rolü

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yaşamının ilk anlarından itibaren çevresiyle etkileşim kurmaya başlar. Yeni doğan bir bebek için bu ilk sosyal temas çoğunlukla annesiyle gerçekleşir (Trevarthen, 1998). Doğum sonrası emzirme süreci anne ile bebek arasındaki bir diğer temas alanıdır, bu süreç yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değil; aynı zamanda anne ile bebek arasında temel duygusal bağın kurulmasında kritik bir roldür (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1979). Meme, sadece süt sağlayan bir araç değil, bebeğin hayata tutunmasına aracılık eden güvenli bir bağlanma objesi haline gelir (Kaya, 2021). Emzirme sırasında annenin bebekle kurduğu fiziksel temas, sıcaklık, göz teması ve ses tonu, güvenli bağlanmanın temel yapı taşlarını oluşturur (Stern, 2018).

Çocukla kurulan bu tür etkileşimler, yalnızca anlık iletişimi değil, aynı zamanda çocuğun ilerleyen yaşlarda geliştireceği sosyal ilişkilerin de temelini oluşturur. Özellikle erken dönemde kurulan sağlıklı anne-bebek ilişkisi, çocuğun duygu düzenleme becerilerini, benlik algısını ve güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini olumlu yönde etkiler (Sroufe, 2005). Bu bağlamda, fiziksel temas, duygusal duyarlılık ve tutarlı bakım, çocuğun hem sağlıklı kişilik gelişimini hem de yaşam boyu sürdüreceği ilişkilerin kalitesini şekillendirir (Hortaçsu, 1991). Okul öncesi ve ilkokul çağları da çocuk için oldukça kritik dönemlerdir. Freud'un Psiko-analitik Gelişim Kuramına göre kişi, yaşamı boyunca sergilediği davranış kalıplarının yaklaşık %70'ini, doğumdan 6 yaşına kadar olan erken çocukluk sürecinde edinmektedir (Moroğlu ve ark., 2024). Dolayısıyla bu yaşlarda anne baba ve çevreyle kurulan iletişim, bebeğin ileriki hayatında olayları algılama biçimini ve tutumlarını etkiler. Benzer şekilde, erken dönem uyumsuzluk şemaları da çocuklukta maruz kalan ebeveyn tutumları ve yaşantılar sonucunda oluşan kalıcı düşünce ve duygu kalıplarıdır.

Kişi büyüdükçe etrafında olup bitenleri anlamlandırmaya ve çevresine uyum sağlamaya çalışır. Bazı insanlar bu adaptasyon sürecinde başarılı olurken bazıları ise hayata uyum sağlamakta zorlanır (Erikson, 1963). Birçok insan erken çocukluktan itibaren çevresiyle ilişkilerinde kendini ifade etmekten kaçınabilir (Lazarus ve ark., 1984). Duygularını, düşüncelerini yargılanacağını düşünmeden, yalın haliyle karşı tarafa aktarabilmek kişinin içinde bir endişe yaratır. Kişinin yaşadığı bu çekince sosyal hayatını zorlaştırır ve ileride iş hayatında da başarısız olmasına sebep olabilir (Arslan ve ark., 2022).

Kocaoğlu ve Çekiç (2021) yaptıkları araştırmada öğrencilerin büyüdüğü aile ortamına göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılaştığını belirtmiştir. Elde edilen veriler, sıcak ve içten bir aile ortamında büyüyen bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin, ilgisiz veya mesafeli bir aile ortamında yetişen ya da sıradan aile ilişkilerine sahip bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveynleri demokratik yaklaşımlar sergileyen bireylerde, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve kendini değersiz hissetme düzeylerinin; ilgisiz, baskıcı, tutarsız ya da aşırı koruyucu ebeveyn tutumları gösteren bireylere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Kaya ve ark., 2012). Tüm bu unsurlar çocuğun sosyal kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerdir. Erken dönem yaşantılarda olduğu gibi ebeveyn

modellerinin de çocuğun kişilik gelişiminde ve erken dönem uyumsuz şemalarında olumsuz rol oynadığı görülmektedir.

3.4 Diğer Psikolojik Bozukluklara Bağlı Olarak Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), sıklıkla diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte görülebilen bir bozukluktur. Özellikle depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), yaygın anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi durumlarla eş tanı gösterdiği bilinmektedir (Binbay ve Koyuncu, 2012; McMillan ve ark., 2014; Koyuncu ve ark., 2019).

3.4.1 Depresyon ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygısı yüksek bireylerde, başkalarıyla etkileşim kurmaktan kaçınma ve sürekli olarak olumsuz değerlendirilme korkusu, zamanla depresif semptomların gelişmesine neden olabilir (Binbay ve Koyuncu, 2012). Schneier ve arkadaşları (1992) çalışmasında sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde, majör depresyonun eştanı sıklığını sırasıyla %17 olarak bildirmişlerdir. Binbay ve Koyuncu (2012) sosyal anksiyete bozukluğu ve duygu durum bozukluklarının ilişkisini incelediği çalışmasında duygudurum bozukluğu olan bireylerde sosyal anksiyete, sosyal kaçınmanın daha fazla olduğu ve sosyal anksiyete belirtilerinin daha şiddetli olduğunu bildirmiştir. Kessler ve arkadaşlarının (1994) gerçekleştirdiği epidemiyolojik bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin %68'inde, bozukluğun başlangıç yaşının duygudurum bozukluklarından daha erken olduğu tespit edilmiştir (Kessler ve ark., 1994). Aynı zamanda sosyal anksiyete bozukluğunun majör depresyonun gelişimi için bir yordayıcı faktör olduğunu sıkça ifade etmiştir (Ohayon ve ark., 2010). Yapılan başka bir çalışmada, erken ergenlik döneminde görülen anksiyete bozukluklarının (özellikle sosyal anksiyete) erken erişkinlikte ortaya çıkan depresyon ve diğer anksiyete bozukluklarının habercisi niteliğinde olduğu ortaya çıkmıştır (Pine ve ark., 1998).

Türkçapar (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, depresyon tanısı konulan bireylerin yaklaşık %75'inin eş zamanlı olarak bir anksiyete bozukluğu da yaşadığı belirlenmiştir. Toplum temelli epidemiyolojik veriler doğrultusunda, majör depresyon teşhisi alan bireylerde anksiyete bozukluğu gelişme riskinin 3,3 ile 8,2 kat arasında arttığı; benzer şekilde, anksiyete bozukluğu tanısı almış kişilerin ise bir yıl

içerisinde depresyon yaşama olasılıklarının 7 ila 62 kat arasında yükseldiği ortaya konmuştur (Hirschfeld, 2001).

Gençöz ve Soykan'ın (2003) yılında gerçekleştirdiği araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri incelenmiş ve sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde depresyon görülme oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, intihar düşüncesine sahip olan öğrencilerin depresyon ve sosyal kaygı düzeylerinin, bu düşünceye sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı nedeniyle kişiler sosyal ilişkilerini kısıtladıkça yalnızlaşır ve bu durum depresif belirtilere neden olabilir (Halvorsen ve ark., 2010). Bu bulgular, sosyal kaygı bozukluğu ve depresyon arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymaktadır.

3.4.2 Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) ile İlişkisi

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişinin iradesi dışında zihnine gelen, yineleyici ve rahatsız edici düşüncelerle (obsesyonlar) birlikte; bu düşüncelerin yarattığı kaygıyı azaltmak amacıyla gerçekleştirilen tekrarlayıcı davranışlarla (kompulsiyonlar) tanımlanan bir ruhsal bozukluktur (Toptaş, 2019). Kapı kilidini veya ocağı sık sık kontrol etmek, işleri belirli bir sırayla yapmak, belirli rakamlara takıntılı olmak veya belirli cümleleri tekrarlamak gibi ritüeller OKB'nin belirtilerinden bazılarıdır. Kişi rahatsız edici düşünceleri, dürtüleri veya imgeleri görmezden gelmeye çalışır ya da bunları bir eylemle destekleyerek zararsız hale getirmeye çalışır (APA, 2014). Obsesyonlar ve kompulsiyonlar zaman alıcıdır. Kişinin günlük hayatını zorlaştırır ve zamanını kullanma biçimini olumsuz yönde etkiler. (Örneğin temizlik yapmak günde 2 saatten fazla zaman alır.) Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerinde de belirgin kaygılara yol açabilir. Örneğin, temizlik obsesyonu olan bir kişi, başkalarıyla fiziksel temastan kaçınarak sosyal ortamlardan kaçınma davranışı gösterebilir (Veyis ve Karaca, 2024).

Bilişsel modele göre ruminasyon kişinin zihnindeki olumsuz düşüncelerin sürekli olarak istemsiz bir şekilde tekrarlanmasıdır. Ruminasyon, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler için zihinsel bir zorlantı olarak düşünülebilir (Toptaş, 2019; Konkan ve ark., 2020). Abak ve Güzel'in (2021) yürüttüğü araştırmada, partner merkezli ve romantik ilişkilere dair obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıkışında etkili olabileceği düşünülen ruminatif düşünce tarzı, beden algısı ve sosyal görünüş

kaygısı değişkenlerinden oluşan bir model oluşturmuştur. Bu kuramsal çerçevede, bireylerin beden algılarının ve sosyal görünüşe dair kaygılarının obsesif kompulsif belirtiler üzerinde olumlu yönde etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında OKB ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da OKB'li bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin genel popülasyona göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, OKB semptomlarının sosyal işlevselliği olumsuz etkileyerek sosyal izolasyona ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Aydın ve Öyekçin, 2013).

3.4.3 Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ile İlişkisi

Yaygın kaygı bozukluğu kişinin geleceğe yönelik durumları düşündüğünde kaygı duyması, çevreden gelebilecek tehditlere karşı sürekli olarak tetikte olma, diken üstünde hissetme ve aşırı bir huzursuzluk hali olarak tanımlanabilir (Stein ve Sareen, 2015). Bu bireylerde, günlük yaşamda karşılaşılan olağan stresörlerin ötesine geçen, işlevselliği olumsuz etkileyen, rasyonel olmayan ve çoğu zaman nedensiz görünen yaygın ve kronik bir kaygı durumu söz konusudur (APA, 2013; Vural, 2018).

Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde kontrol edilemeyen kaygı ve endişe, sosyal ortamlarda da kendini gösterebilir (Yandım, 2022). Sosyal kaygısı olan bireyler, başkalarının onları nasıl değerlendirdiği konusunda aşırı kaygı duymaktadır ve bu durum yaygın anksiyete ile iç içe geçmiş olabilir (Tyrer ve Baldwin, 2022). Yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğu sıklıkla birlikte görülebilir ve bu durum bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Saatçioğlu, 2001) Örneğin, YAB'li bir birey, sosyal bir etkinlik öncesinde olası tüm olumsuz senaryoları düşünerek yoğun bir kaygı yaşayabilir ve bu nedenle etkinlikten kaçınabilir. Zamanla süreğen bir hâl alan anksiyete, bireyin mesleki ve akademik işlevselliğinde belirgin bir düşüşe, kişilerarası ilişkilerde ise çatışmalara ve sosyal geri çekilmeye neden olabilir. (Beck ve ark., 2011).

Alan yazında anksiyete bozukluklarının birlikteliği hakkında yeterli araştırma yoktur. Mevcut çalışma, sosyal fobisi (SP) olan hastalarda YAB'ı olmayan SP hastalarıyla karşılaştırıldığında yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) görülme sıklığını incelemiştir. Sosyal fobi için DSM-III kriterlerini karşılayan tedavi arayan hastaların %23,8'i ayrıca yaygın kaygı bozukluğu ek tanısı için kriterleri karşılamıştır

(Mennin ve ark., 2005). Eşlik eden yaygın kaygı bozukluğu olan sosyal fobi hastaları, sosyal anksiyete ve kaçınma, genel anksiyete, anksiyetenin bilişsel (ancak somatik değil) semptomları, depresif ruh hali, işlevsel bozukluk ve genel psikopatoloji ölçümlerinde daha yüksek şiddet göstermiştir. Ayrıca yaygın anksiyetesi olan sosyal fobi hastalarındaki endişe içeriğinin sosyal kaygılara özgü olmadığı tespit edilmiştir (Heimberg, 2002).

Bu iki bozukluğun birlikte görülmesi, tedavi süreçlerini de etkileyebilir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), hem yaygın anksiyete bozukluğu hem de sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. BDT, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve inançlarını tanımlamalarına ve bunları daha işlevsel düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olur (Altınışık ve Hacıömeroğlu, 2022).

3.4.4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile İlişkisi

Literatürde TSSB ile sosyal kaygı bozukluğunun ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da iki değişken arasında bir ilişki olduğu çalışmalar mevcuttur. Travmatik deneyimler sonrasında bireyler, başkalarıyla etkileşimde bulunmaktan kaçınabilir ve sosyal ortamlarda yoğun kaygı yaşayabilirler (Collimore ve ark., 2010). Özellikle savaş, doğal afetler, istismar veya kazalar gibi travmatik olaylar yaşayan bireylerde, güvensizlik ve reddedilme korkusu daha belirgin hale gelebilir (Yılmaz ve Arslan, 2020). TSSB'si olan bireyler, sosyal durumlarda tetiklenme yaşayarak kaçınma davranışları sergileyebilir ve bu durum zamanla sosyal kaygı bozukluğu ile iç içe geçebilir (Özgen ve Aydın, 1999). Araştırmalar, travmaya maruz kalan bireylerde sosyal anksiyete belirtilerinin daha yaygın olduğunu göstermektedir (Bjornsson ve ark., 2020). McMillan (2016) çalışmasında travmatik stres bozukluğu (TSSB) tanısı almış bireylerin %14,8 ile %46,0 oranında aynı zamanda sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) tanısı aldığı sonucuna ulaşmıştır.

TSSB ve SAB'ın sıklıkla birlikte görüldüğüne dair kanıtlar birikmesine ve bu bozuklukların doğası ve korelasyonlarına yönelik ilginin artmasına rağmen, bu ilişkinin doğası hakkında çok az şey bilinmektedir. TSSB'nin varlığı, sosyal kaygıyı tetikleyebileceği gibi, sosyal kaygı da bu bozuklukların şiddetini artırabilir. Bu nedenle, bireylerin sosyal kaygı belirtileri gösterdiği durumlarda eşlik eden psikiyatrik

rahatsızlıkların değerlendirilmesi ve bütüncül bir tedavi yaklaşımı benimsenmesi önemlidir (Özen, 2017).

3.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Alanında Yapılan Çalışmalar

Sosyal kaygı bozukluğu (SKB), bireyin olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olan yaygın bir anksiyete bozukluğudur (Hofmann ve Barlow, 2014). Özellikle erken dönem uyumsuz şemaların, bireyin sosyal ortamlardaki kaygı düzeyini etkileyerek, olumsuz düşünce kalıplarının sürdürülmesine katkıda bulunduğu öne sürülmektedir (Arntz ve ark., 2021).

Köse (2017) sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin ebeveynlik stilleriyle erken dönem uyumsuz şemaların ilişkilerini inceleyen araştırmasında belirli şema alanlarının kişinin sosyal kaygı düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Edinilen bulgular doğrultusunda, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler ile sağlıklı bireyler arasında reddedilmişlik/kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarına sahip olma açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Young'un şema kuramına göre, bu iki şema alanı, bireyde yüksek düzeyde sosyal kaygı gelişimi ile ilişkili olabilecek temel yapısal örüntüler arasında yer almaktadır (Young ve ark., 2003; Eldoğan, 2012). Benzer şekilde yürütülen bir araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, sosyal kaygı düzeyi düşük bireylerle karşılaştırıldığında; kopukluk/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar gibi şema alanlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir (Eldoğan, 2018).

Yapılan bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmış ve Türkiye ile Belçika örneklemleri karşılaştırılmıştır. Türkiye'deki katılımcılar üzerinde yapılan analizlerde, sosyal kaygı ile başarısızlık hissi, karamsar düşünme, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve bağımlılık şemaları arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmıştır. Özellikle bağımlı/iç içe geçmiş benlik şemasının sosyal kaygı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Belçika'daki katılımcılar için elde edilen sonuçlar ise, güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde açıkladığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sosyal kaygının gelişiminde kültürel

bağlamın etkili olabileceğini ve farklı şema örüntülerinin kültüre özgü biçimlerde sosyal kaygı ile ilişkilendiğini göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, kaygı yaşayan bireylerin belirtileri ile başarısızlık ve duyguları bastırma şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Rada, 2018). Eldoğan'ın (2012) yürüttüğü araştırmada, sosyal kaygı ile iç içe geçmiş benlik, karamsarlık ve yetersizlik şemaları arasında anlamlı bağlantılar bulunmuştur. Ayrıca, özellikle başarısızlık ve bağımlılık şemalarının sosyal kaygı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Calvete ve ark., 2013; Camara ve Calvete, 2012; Glaser ve ark., 2002).

Öngörüldüğü gibi ve önceki araştırmalarla (örn. Pinto-Gouveia ve ark., 2006) uyumlu olarak, sosyal kaygı seviyesi arttıkça kopukluk ve reddedilme şema alanına ilişkin puanların da yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sosyal kaygısı olan kişilerin genellikle destekleyici olmayan, sevgisiz bir ortamdan geldiğini (Chelminski ve Zimmerman, 2003), sosyal olarak kusurlu hissettiğini, başkalarının onları terk edeceğinden korktuğunu (Darcy ve ark., 2005), başkalarının kendilerine zarar vereceğini veya onları aşağılayacağını beklediğini (Gibb ve ark., 2007) veya çevresinden izole edildiğini veya diğerlerinden farklı hissettiğini (Olfson ve ark., 2000) öne süren araştırmalarla tutarlı görünmektedir (Mairet ve ark., 2014). Benzer şekilde Zörer (2015) yaptığı araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediğinde, "kopukluk ve reddedilme, başkaları yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar" şema alanlarının sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireylerde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde belirli uyumsuz şemaların daha sık görüldüğü bilinmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada, özellikle "kusurluluk/utanç," "sosyal izolasyon," ve "onay arayıcılık" gibi şemaların, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde baskın olduğu görülmüştür (Dinçtürk, 2019).

Uyumsuz şemalar, bireyin olumsuz sosyal deneyimlerini sürdürmesine neden olarak sosyal kaçınma davranışlarını destekleyebilir. Örneğin, "terk edilme" ve "duygusal yoksunluk" şemalarına sahip bireyler, reddedilme korkusu nedeniyle sosyal ortamlardan uzak durma eğiliminde olabilirler (Eldoğan ve Sütçü, 2022). Böylece, sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde, erken dönem uyumsuz şemaların etkisiyle

sosyal ortamlardan kaçınma davranışları pekişir ve kaygı semptomları kronik hale gelebilir.

3.6 Özsaygının Tanımı ve Temel Bileşenleri

Özsaygı ölçeğini geliştiren Rosenberg, benlik saygısını (özsaygı), bireyin kendisi hakkında yaptığı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler olarak tanımlamıştır (Rosenberg, 1965). Benlik ve benlik saygısı kavramları birbirinden farklıdır. Benlik, kişinin kendisine ait kişisel özellikleri, ben nasıl biriyim diye sorulduğunda verdiği cevapları içerir. Benlik saygısı ise bireyin kendine yönelik yaptığı değerlendirmelerdir (Guindon, 2009). Başka bir ifadeyle, kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri benlik kavramını, kendini değerlendirme biçimi ise benlik saygısı kavramını meydana getirir (Alkal ve ark., 2018). Benlik saygısı, bireyin kendisini tüm özellikleriyle birlikte kabul edilir bulması, değer vermesi, özüne güven duyması gibi duygusal tepkileri içerir (Maroiu ve ark., 2016.)

Özsaygı (benlik saygısı) kavramının iki temel bileşeni vardır: öz-değer ve öz-yeterlilik. Öz-değer, bireyin kendini ne ölçüde değerli gördüğünü ve kendisine yönelik olumlu hisler taşıyıp taşımadığını ifade eder (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Öz-değer kavramı bazı araştırmacılara göre kişinin kendisi hakkında genel değerlendirmelerini kapsarken (Rosenberg ve ark., 1995) bazılarına göre de koşullara bağlı olarak duruma özgü yapılan değerlendirmelerdir (Crocker ve Wolfe, 2001). Öz değer (self-worth) kişinin kendisini koşulsuz bir şekilde sevilmeye değer görmesidir. Carl Rogers'ın Kişilik Gelişimi Teorisi'ne göre benlik iki kategoriye ayrılır. Bunlar gerçek benlik ve ideal benliktir (Rogers, 2003). Gerçek benlik kişinin gerçek hayatında olduğu kişidir ancak ideal benlik, kişinin olmak istediği yani idealize ettiği benliktir. Çoğunlukla gerçek benlik ile ideal benlik kendi aralarında tutarlı değildir. Roger, bireyin farkında olmadan dahi olsa ömür boyu ideal benliğe ulaşma ve kendini gerçekleştirme amacıyla yaşadığını savunur (Ayaz ve Doğan, 2023). İdeal benlik ile mevcut benlik algısı arasındaki uyum, kişinin benlik saygısının düzeyine işaret eder. Bu iki kavram arasındaki fark ne kadar azsa, benlik saygısı o kadar yüksektir (Çetin ve ark., 2014). Bu nedenle kişinin öz-yeterliğinin olumlu yöne gelişmesi için ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki tutarlılık önem arz etmektedir (Rogers, 2003; Özen, 2017)

Öz-yeterlilik ise bireyin karşılaştığı zorluklarla baş edebilme kapasitesine ve kendine duyduğu güvene işaret etmektedir (Bandura, 1997). Öz-yeterlilik kişinin özel yetenekleriyle ilgili değil, özel yetenekleriyle neler yapabileceği hakkındaki yargılarıyla ilgilidir (Arseven, 2016). Öz-yeterlilik (self-efficacy) kavramı Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramıyla birlikte ön plana çıkmış olup, bireylerin hayatları boyunca karşısına çıkan zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkma, üstesinden gelme, özüne inanma, kendini yeterli görme gibi durumları ifade etmektedir (Tatlıoğlu, 2021). Albert Bandura, karşılıklı belirleyicilik (reciprocal determinism) ilkesiyle bireyin sadece çevreden etkilenen bir varlık olmadığına, bireyin de çevreyi etkilediğine dair bir görüşü savunmuştur (Bandura, 1986). Öz-yeterlik kavramı da Bandura'nın bu ilkesiyle doğrudan ilişkilidir. İlk kez Albert Bandura tarafından ortaya atılan öz-yeterlik kavramı, kişinin bir görevi yerine getirebilme konusunda kendine yönelik algı, inanç ve yargılarından oluşan zihinsel kapasitesidir (Tatlıoğlu, 2021). Bir diğer deyişle kişinin kendi kapasitesine ve potansiyeline olan inancıdır (Bandura, 1997). Öz-yeterlik düzeyini etkileyen birçok faktör vardır. Ortam, koşullar, yerine getirilecek olan görevin zorluk derecesi, kişinin konu hakkındaki bilgisi ve hakimiyeti bu unsurlar arasındadır (Bandura, 1997). İnsanın her konuda yeterli ve bilgi sahibi olması mümkün değildir. Zaten öz-yeterlik de kişinin kendini her konuda yeterli görmesi değil, özel yetenekleri ve ilgi alanları doğrultusunda fikir sahibi olduğu alanlarda başarılı görmesidir (Sakız, 2013). Öz-yeterlik duygusu gelişmiş birinin birtakım olumsuzluklar sonucunda başarısız olması, o kişinin öz-yeterlik duygusunda olumsuz bir etki yaratmaz (Schunk, 1989).

3.7 Özsaygının Gelişimi

Özsaygı, bireyin kendisi hakkındaki duygu, düşünce ve inançlarını içeren bir kavramdır. Kendilik algısının gelişiminde erken dönem yaşam deneyimlerinin etkisi oldukça fazladır (Helvalı, 2019). Hopkins ve Klein (1993) bireyin kendini algılama biçiminde ebeveyn tutumlarının oldukça etkili olduğunu öne sürmektedir. Bireyin yaşamı boyunca şekillenen bu kavram, özellikle erken çocukluk döneminde temellerini bulur (Harter, 1999). Özsaygının gelişiminde ebeveyn tutumları, sosyal çevre, akademik başarılar ve bireyin kendi yaşantıları önemli bir yer tutar.

Gelişim dönemlerinden bahsedecek olursak öz saygı çocukların kendilerini diğerlerinden ayrı bir varlık olarak anlamaları ve kendilerini değerlendirmeleri

anlamına gelir (Rubin, 2023). Piaget tarafından ortaya atılan ben merkezci (egosentrik dönem) 2-6 yaş grubu arasındaki çocukların benlik algılarının geliştiği, bağımsız olmaya başladıkları, aynı zamanda da 'önce ben' dedikleri, kendi isteklerinin ön planda olduğu bir dönemdir. Bu dönemde öz kavramı henüz tam oturmadığı için küçük çocukların öz görüşleri gerçekçi olmayan bir şekilde olumlu olduğu için nispeten yüksek öz saygıya sahip oldukları düşünülmektedir (Piaget, 1932; Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Çocuklar olgunlaştıkça daha doğru öz görüşler geliştirirler (Robins ve Trzesniewski, 2005) . Bunun yanı sıra elbette bu yaş grubunda ebeveynlerin tutumu büyük önem arz etmektedir. Çocuğun girdiği ilk toplumsal çevre ailedir (Yavuzer, 2013). Çocuk aile ortamından aldığı koşulsuz sevgi ve güven ile dışarıdaki çevreye açılır ve etkileşim kurmaya başlar (Usta, 2004). Anne baba tutumları çocukların davranış biçimlerinde oldukça etkin bir rol oynar (Kırman ve Doğan, 2017). Özellikle anne ile kurulan sağlıklı iletişim ve güvenli bağlanma gibi faktörler çocuğun çevresindeki insanlarla da sağlıklı bir diyalog kurabilmesi için önem taşır (Arabacı & Ömeroğlu, 2013). Yapılan çalışmalarda ebeveyn sıcaklığının özsaygı ile olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Khaleque, 2013). Yapılan bir diğer başka çalışmada ise ebeveyn düşmanlığının öz saygı ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Khaleque, 2007) .

Koşulsuz kabul gören çocuklar, kendilerini değerli hissederler. Aile içindeki sıcaklık, şefkat ve koşulsuz sevgi kadar evin içindeki kurallar ve sınırlar da oldukça önemlidir. Sınırlar çocuğun bulunduğu ortamı tanımasını ve anlamasını sağlar. Ebeveynin olabildiğince açık, tutarlı ve net kurallara sahip olması çocuk için güvenli bir ortam sağlar (Yanıt, 2020). Çocuğa öz-kontrolünü sağlaması için bir fırsat tanır ve kaygı yaratmaz. Çocuk neyi yapacağını, neyi yapamayacağını bilir. Ancak kimi zaman katı kurallar koyan kimi zaman ise esnek davranan bir ebeveyn, bu tutarsız duruşu sebebiyle çocukta bir endişe uyandırır (Cherry, 2015).

Çocukluk çağında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik sevgi dolu ve destekleyici yaklaşımları, sağlıklı bir özsaygının gelişmesine katkıda bulunur. Koşulsuz sevgi ve kabul gören çocuklar, kendilerini değerli hisseder ve güçlü bir benlik algısı oluşturabilirler (Baumeister ve ark., 2003). Bunun aksine, sürekli eleştiriye maruz kalan veya yeterli ilgi ve desteği görmeyen çocuklarda, düşük özsaygı gelişme riski daha yüksektir.

Ergenlik dönemi ise, bireyin özsaygısının en fazla değişim gösterdiği evrelerden biridir. Bu dönemde bireyler, akran ilişkileri, akademik başarı, fiziksel görünüm ve sosyal kabul gibi faktörlere bağlı olarak kendilerini değerlendirirler (Santrock, 1997). Akran gruplarından dışlanma, başarısızlık hissi veya olumsuz sosyal deneyimler, ergenin özsaygısını olumsuz etkileyebilirken; destekleyici arkadaşlıklar ve başarı deneyimleri ise olumlu bir benlik algısı oluşturmasına yardımcı olabilir (Dost ve ark., 2009)

Yetişkinlik döneminde özsaygı, bireyin yaşam deneyimleri, mesleki başarıları, sosyal ilişkileri ve kişisel hedefleri doğrultusunda şekillenmeye devam eder. Hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme yeteneği, bireyin özsaygı düzeyi ile doğrudan ilişkilidir (Mruk, 2013). Kendi değerini kabul eden, başarılarını ve başarısızlıklarını sağlıklı bir şekilde değerlendirebilen bireyler, daha dengeli ve güçlü bir özsaygı yapısına sahip olabilirler.

Sonuç olarak, özsaygı sabit bir yapı değil, bireyin yaşamı boyunca değişebilen ve gelişebilen bir olgudur (Gümüş, 2006). Çocukluk döneminde temelleri atılan özsaygı, ergenlikte şekillenerek yetişkinlikte bireyin psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumu açısından önemli bir belirleyici haline gelir. Sağlıklı bir özsaygı düzeyi, bireyin kendine güvenmesini, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasını ve hayatta karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştırır (Hopkins ve Klein, 1993).

3.8 Özsaygıyı Etkileyen Faktörler

Rosenberg (1960) özsaygıyı, bireyin kendi benliğini olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Erken yaşam deneyimleri, ebeveyn tutumları, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler kişinin kendini değerlendirme biçimini etkileyen etmenler arasındadır (Branden, 1992; McKay ve ark., 2001).

3.8.1 Aile İlişkileri

Aile ilişkileri ve ebeveyn tutumları çocuğun kişilik yapısının oluşmasında önemli bir rol oynar (Kapçı ve Küçüker, 2006). Ebeveynlik tarzı, ebeveynlerin çocuklarına karşı ifade ettikleri bir tutum örüntüsüdür (Kim ve Chung, 2003). Ebeveynlerin değerlerini, davranışlarını ve standartlarını çocuklarına aktarma

biçimleri ve dereceleri bakımından farklılık gösterir (Durbin ve ark., 1993). Baumrind (1971, 1991) ebeveynlik tiplerini 3 tipte sınıflandırmıştır. Bunlar otoriter, demokratik ve izin verici ebeveynlik tipleridir. Baumrind'den sonra 1983 yılında Eleanor Maccoby ve John Martin bu alanda çalışmalar yapmış ve izin verici ebeveynlik tutumunu iki alt boyuta ayırarak incelemişlerdir. Bu iki alt boyut; izin verici-hoşgörülü ve izinverici-ihmalkar ebeveynlik stilleridir (Ribeiro, 2009).

Otoriter ebeveynler çocuğa katı kurallar koyar, koyulan kurallara koşulsuz şartsız itaat edilmesini bekler. Kurallara uyulmadığında ise çocuğa ceza vererek otorite kurmaya çalışır. Neyin doğru veya yanlış olduğu açıklanmaz. Ebeveyn genelde yüksek statü odaklıdır ve mükemmeliyetçi bir yapıdadır (Türkmen, 2012). Çocuklar için yüksek hedefler belirlenir ve o hedeflere ulaşılması istenir. Kendini ifade etmesine fırsat verilmeyen ve sürekli bir baskı altında yaşayan çocuğun özerklik duygusu gelişemez (Çoban ve Kısa, 2020). Anne baba tutumu özgüvenle, özsaygıyla ilişkili bulunmuştur. Kim ve Chung (2003) çalışmasında otoriter tutum sergileyen anne babanın düşük özgüveni yordadığını vurgulamıştır. Bu şekilde yetiştirilen çocukların, aynı zamanda düşük başarı, zayıf öz algı ve yüksek düzeyde psikolojik ve somatik sıkıntı çektikleri ortaya koyulmuştur (Steinberg ve ark., 1994).

İzin verici-hoşgörülü ebeveynler çocukların seçimlerine saygı duyarak onları özgür bırakırlar. Anne baba çocuk üzerinde baskıcı bir tutuma sahip değildir, çocuk istediğini yapar. Anne baba da bu durumu hoşgörüyle yaklaşır. Asgari düzeyde bir otorite ve kontrol uygularlar (Dirik ve ark., 2015). Başarı anlamında çocuktan herhangi bir beklentileri yoktur. Çocukların yaratıcı yönünü geliştirmeye çalıştıkları düşünülür ancak davranışın uygun sınırlarını ve standartlarını tanımlamada başarısız olurlar (Baumrind, 1989). Genel olarak, izin verici ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar zayıf akademik yeterlilik ve başarıya ve düşük psikolojik işlevselliğe sahip olma eğilimindedir (Baumrind, 1991; Lamborn ve ark., 1991).

İzin verici-ihmalkâr ailelerde çocuk ve anne baba arasında bir mesafe vardır. Çocuk aile için öncelik değildir. Çocukla temel bağ kurulmaz ve çocuğun ihtiyaçları ebeveyn tarafından göz ardı edilir. Ailenin çocuktan herhangi bir talebi veya beklentisi yoktur (Kim-Chung 2002). Anne babanın bu ilgisiz tutumu çocukta değerli ve önemli olmadığına işaret eder ve temelde bir değersizlik ve yetersizlik duygusu oluşur. İhmalkâr ailelerin çocukları en zayıf gelişimsel sonuçlara sahip olma eğilimindedir

(Steinberg ve ark., 1994). McGinn, Cukor ve Sanderson (2005) ihmalkâr ebeveynlere sahip kişilerin depresyona daha eğilimli olduklarını ve bu durumun bireyleri işlevsel olmayan bir bilişsel stile yönelttiğini vurgulamaktadır.

Demokratik ebeveyn stili ise en sağlıklı ebeveyn tipi olarak kabul edilir. Anne baba, çocuk için huzurlu, neşeli, güvenli ve çocuğun da kendini ifade edebildiği demokratik bir ortam sağlar. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar yetişkin olduğunda kendi kendini denetleyebilen, öz değer duygusu güçlü olan, akademik başarı gösteren, kendini etkili şekilde ifade edebilen ve stresle başa çıkabilen, yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilen, aynı zamanda kendini yeterli hisseden bireyler haline gelir (Sümer ve ark., 2010).

3.8.2 Akademik Başarı

Özsaygı kavramı, kişinin kendi benliğine karşı geliştirmiş olduğu pozitif yöndeki yaklaşımını ifade etmektedir (Ulusoy, 2013). Bu kavram alan yazında uzun yıllardır üzerinde durulan, psikolog ve eğitimcilerin de önem verdiği bir kavramdır. Bu anlamda literatürde öğrencilerin özsaygı düzeyiyle ilgili yapılmış pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Özsaygı bireyin hayatını devam ettirmesinde, yaşam kalitesini arttırmasında ve toplum içinde hangi durumlarda nasıl tepki vereceği konusunda belirleyici rol oynayabilecek bir olgudur (Sunman ve Oruç, 2022). Kişinin kendini, değerli, önemli, sevilmeye ve beğenilmeye değer, başarılı bulabilmesinin temel şartı olarak kabul edilebilir (Aliyev ve Kalgı, 2014). Hayatta bir şeyi başarabilmek, başarma inancı tarih boyu insanoğlu için vazgeçilmez bir ihtiyaç olmuştur (Bozanoğlu, 2004). Kişi kendini bu sayede toplum içinde var olabilecek güçte hissedecek ve hayatın içindeki zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilecek, kendini ispat edebilecek ve böylece bulunduğu ortama ait hissedebilecektir (Acar ve Özdaşlı, 2017).

Bireyler, geçiş dönemi olarak adlandırdığımız ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden itibaren geleceklerini inşa etmek için belirli bir kariyer planı yapmaya ve kendilerine bir hedef çizmeye çalışırlar (Seçer, 2013). Kendisi için doğru kariyer planlaması yapan kişi toplum içinde saygınlık kazanma ve kendini gerçekleştirmek alanında önemli bir adım atmış olur. Kendi kariyerlerini inşa edebilen bireyler kendine

daha güvenli ve ekonomik ve sosyal açıdan toplum içinde kendilerini kanıtlamış bireyler olarak var olurlar (Sunman ve Oruç, 2022).

Kişi kariyer planlaması yaparken, kişinin güçlü yönleri, zayıf yönleri, ilgi ve yetenekleri kariyer seçiminde oldukça önemli unsurlardır (Seçer, 2013). Bir kişinin başarılı olabilmesi için seçimlerini bu doğrultuda yapması, kendini tanıması, ilgi alanlarını bilmesi, hangi alanlarda yetenekli olduğunu keşfetmesi ve güçlü yönlerinin farkına varması gerekmektedir (Acar ve Özdaşlı, 2017). Burada kişinin kendini tanıması, benlik algısıyla doğrudan ilişkilidir. Benlik kavramı, kişinin kendini algılama biçimi ve değerlendirme şekliyle ilgilidir (Özcan ve ark., 2013). Özsaygısı düşük olan bireyler, sahip oldukları potansiyele inanmadıkları için genellikle başarı beklentileri minimum düzeydedir. Kendi potansiyellerinin altında hedefler koyma eğilimindedirler (Skaalvik ve Hagtvet, 1990). Bu nedenle kişinin kendine olan inancının zayıf olması, yetersizlik hissi akademik hayatını da olumsuz yönde etkiler. Öz-yeterlik inançları ve öz saygı düzeyleri yüksek olan kişiler kariyer kararı verme süreçlerinde de olumlu yönde etkilenmektedir (Mert ve ark., 2019).

Riskli ve zorlayıcı yaşam olaylarından kaçınırlar bu nedenle mücadele etme konusunda zayıftırlar, çabuk vazgeçerler (Özcan ve ark., 2013). Örneğin iş hayatında kişinin topluluk önünde yapması gereken bir sunum kişi için oldukça zorlayıcı olabilir. Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler bir işi başarabileceğine dair inancının zayıf olması sebebiyle endişe duyar ve yetersiz olduğuna dair işlevsel olmayan bir inanç geliştirir (Sevim ve Artan, 2021). Bu durum aynı zamanda kişide performans kaygısı yaratırken, bu tarz ortamlardan kaçınma eğilimi göstererek kişi akademik hayatında başarısız olur. Özsaygısı yüksek olan bireyler kendileriyle alakalı olumlu değerlendirmelere sahip oldukları için iş hayatında da daha girişken olma eğilimindedirler (Bozkurt ve ark., 2020). Aynı zamanda özsaygısı yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri gelişmiş olup, akademik başarıları daha yüksektir (Gürçay, 2001; Hendry ve ark., 1992). Bireyin yaşamı boyunca kazandığı başarılar kişinin özsaygıyı yapılandıran önemli unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir (Kuzgun, 2003).

3.8.3 Kişisel Deneyimler

Özsaygı, kişinin kendini bulunduğu durumdan daha aşağıda veya daha yukarıda görmeden, rasyonel bir şekilde değerlendirerek, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve

bundan memnun olma halidir (Tatlılıoğlu, 2010). Bir insanın hayatında yaşadığı durumlar (erken dönem deneyimler, travmatik olaylar, kişisel deneyimler, stresli yaşam olayları vb.) onun erken dönem uyumsuz şemalarını şekillendirirken, kişinin öz saygısı, kendini algılayış biçimi, hayata bakış açısı gibi birtakım durumları da etkiler (Helvalı, 2019). Kişisel deneyimler, bireyin özsaygı gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan deneyimler, bireyin kendilik algısını şekillendirir ve bu algının zamanla içselleştirilmesine neden olur (Harter, 1999).

Bilişsel davranışçı bakış açısıyla değerlendirildiğinde, düşük özsaygıya sahip bireylerin temelinde ihmal, istismar, terk edilme, koşulsuz sevginin verilmemesi gibi olumsuz erken çocukluk yaşantıları olduğu görülmektedir (Fennell, 1997). Erken çocukluk döneminde karşılanmayan bu temel ihtiyaçlar bir süre sonra çocukta işlevsel olmayan temel inançlara dönüşür (Jovev ve Jackson, 2004). Örneğin kişi sevgiyi hak etmediğine ve sevgiyi hak etmek için başkalarının hayatını kolaylaştırması gerektiğine inanabilir. Bu düşünceler zihne kontrolsüz bir biçimde gelir ve yerleşir. Kişi kendine karşı acımasız bir tutum sergiler, çoğu yaşantısında kendini suçlu bulma eğilimindedir ve aynı zamanda depresif semptomlara sahiptir (McManus ve ark., 2009).

Bireyin hayatındaki stresli yaşam olayları (boşanmak, taşınmak, doğal afetler, kayıplar, yas süreçleri vb.) olumsuz inanç sistemlerini tetikler ve yeniden aktive olmasını sağlar (Eldoğan ve Barışkın, 2014). Bu tür riskli yaşam deneyimleri kişinin kendisi hakkındaki olumsuz inançların pekiştirilmesine neden olur (Rada, 2018). Bu nedenle bireyin kendi yaşam hikâyesini nasıl yapılandırdığı ve bu hikâyeye nasıl bir anlam yüklediği de kişinin özsaygı düzeyi ile ilişkilidir (McAdams, 2001). Aynı zamanda kişinin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklarla baş etme becerisi de özsaygıyı yapılandıran önemli unsurlardan biri olduğu vurgulanmaktadır (Kuzgun, 2003).

3.8.4 Sosyal İlişkiler

Özsaygının gelişmesinde bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimi ve sosyal ilişkileri önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal ilişkiler, bireyin kendini ne ölçüde değerli hissettiği, toplum içinde kabul görüp görmediğini belirleyen önemli bir unsurdur (Leary ve Baumeister, 2000). Tafarodi ve Swann (1995) yaptıkları bir araştırmada

benlik saygısını iki alt boyutta incelemiştir. Bunlar öz-yeterlik ve kendini sevme olarak ele alınmıştır. Öz-yeterlik (self-efficacy) kişinin belirli bir durumda başarılı olabilme ihtimaline olan inancıdır (Atsan, 2017). Kişinin bir görevi yapabilmek için yeterli bilgi birikim ve becerilere sahip olduğuna olan inancı ve kapasitesini içerir (Bandura 1982). İnsanın kendini sevmesi ise, kendini sevilmeye değer görmesi ve kendini yaşadığı toplumun bir parçası olarak addetmesi olarak tanımlanmıştır (Tafarodi ve Swann, 2001). Kendini seven, benlik algısı olumlu yönde gelişmiş bireyler toplum içinde de daha kolay bir şekilde kabul görür, iletişim becerileri yüksektir ve pozitif duygulara sahiptir (Rogers, 1995).

Leary (2005), "sosyometre kuramında" özsaygının bireyin sosyal kabul algısının bir göstergesi olduğunu savunmuş ve bireyin sosyal çevresinden gelen sinyallere göre özsaygısının dalgalandığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Coopersmith (1967) özsaygının yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal bir yapı olduğunu, bireyin sosyal ilişkilerde yaşadığı değerli hissetme, kabul görme ve desteklenme duygularının özsaygıyı yükselttiğini vurgulamaktadır. Bu durum çocuklukta aileyle kurulan bağlarla başlar, ergenlik ve yetişkinlikte akran ilişkileri, öğretmen desteği, iş arkadaşları ya da duygusal ilişkilerle devam eder (Coopersmith, 1967).

Alan yazında sosyal ilişkiler ile özsaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Özbay ve Palancı (2011), sosyal destek algısının yüksek olduğu bireylerin daha güçlü bir özsaygıya sahip olduğunu ve yalnızlık hissinin azaldığını ortaya koyan bir çalışma yapmıştır. Kuzgun (2003), bireyin sosyal çevresindeki kişilerle kurduğu sağlıklı iletişimin bireyin kendine olan saygısını doğrudan etkilediğini, özellikle ergenlik dönemindeki akran ilişkilerinin bu süreçte belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Sosyal ilişkilerinde kabul gören birey, kendisini değerli ve önemli hissederek olumlu bir benlik algısı geliştirir. Bununla birlikte Orth, Robins ve Roberts (2008), ergenlerin özsaygı gelişiminde sosyal kabul, arkadaşlık ilişkileri ve öğretmen desteğinin çok belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır. Öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin, stresle daha aktif başa çıkabildiği (Avşaroğlu ve Üre, 2007) sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen, zayıf olduğu yönlerini keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışan (Wells ve Marwell, 1976) kişiler oldukları ifade edilmiştir. Yapılan bir başka araştırmanın bulgularına göre ise benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerde benlik

saygısı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı, sosyal kaygı arttıkça benlik saygısının azaldığı belirtilmiştir (Çetin ve ark., 2014).

3.9 Özsaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki

Şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca gelişen ve yaşam boyu gelişmeye devam eden bilişsel yapı veya örüntülerdir (Young, 1999). Erken çocukluk deneyimleri uyumsuz şemaların oluşmasında büyük bir etken olarak görülmektedir. Şemalar erken dönemde şekillenmeye başlaması sebebiyle değiştirilmesi zor ve dirençli yapılar olarak görülmektedir. Bu nedenle şemalar kendini sürdürme eğilimindedir (Eldoğan ve Barışkın, 2014, Young ve ark., 1999). Young'ın modeline göre, erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojinin ana kaynağı olarak kabul edilmektedir (Young, 2003).

Şemalar, yaşamın erken dönemlerinde geliştiğinden bireyin benlik algısının ve dünyaya bakış açısının temelini oluştururlar (Helvalı, 2019). Benlik saygısı (self-esteem) kavramı, kendilik değeri/benlik değeri olarak çevrilmiştir. Kişinin kendini ne kadar sevdiği ne ölçüde değer verdiği ve sosyal uyumuyla ilgilidir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Kişinin kendisini olduğu gibi benimsemesi ve değer vermesi şeklinde de tanımlanabilir (Eriş ve İkiz, 2013). Özsaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki, bireyin kendini nasıl gördüğü ve değerlendiği ile doğrudan bağlantılıdır. Özsaygı düzeyi düşük olan bireylerde, genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde geliştirilen ve zamanla pekişen uyumsuz şemaların etkisi görülmektedir (Makas ve Çelik, 2018). Örneğin, "kusurluluk" ve "başarısızlık" şemalarına sahip bireyler, kendilerini yetersiz ve değersiz hissettikleri için düşük özsaygı gösterebilirler (Harris ve Curtin, 2002). Bu bireyler, başkalarının kendilerini eleştireceği ya da reddedeceği inancına sahip olduklarından, sosyal ilişkilerde çekingen davranabilir ve kendilerini yeterince ifade edemeyebilirler.

Özsaygının gelişimi, bireyin çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurduğu bağ ile yakından ilgilidir (Türkmen, 2012). Aile ortamında sevgi ve sıcaklık görmeyen, sık sık eleştirilen, aşırı korumacı veya aşırı otoriter bir ortamda büyüyen çocukların, erken dönem uyumsuz şemalar geliştirme riski sağlıklı bir aile ortamında büyüyen bir çocuğa göre daha fazladır (Sümer, 2006). Örneğin, "duygusal yoksunluk" şemasına sahip bir kişi, başkaları tarafından yeterince sevildiğine inanmayabilir. Bunun nedeni

ise erken çocukluk döneminde çocuğun zihnine yerleşen değersizlik duygusuyla ilgilidir (Zörer, 2015).

Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin, özsaygı düzeyinin düşük olacağını kesin bir dille söyleyemeyiz. Bireyler, işlevsel başa çıkma mekanizmaları geliştirdiklerinde, olumsuz inanç kalıplarını değiştirebilir ve daha sağlıklı bir benlik algısı oluşturabilirler (Şahin, 2019). Şema terapi gibi yaklaşımlar, bireyin bu şemaları fark etmesini ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesini sağlayarak özsaygının yeniden inşa edilmesini sağlayabilir (Young ve ark., 2003).

Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve özsaygı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Erken çocukluktan itibaren geliştirilen işlevsel olmayan inançlar, bireyin özsaygısını olumsuz etkileyebilirken, bilinçli farkındalık ve terapi gibi yöntemlerle bu olumsuz şemalar değiştirilebilir. Böylelikle bireyler, geçmişte edindikleri uyumsuz şemaların etkisini azaltarak daha olumlu bir benlik algısı oluşturabilirler.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmada uygulanacak yöntem detaylı olarak ele alınmıştır. Araştırmanın modeli, yer alan katılımcılar, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analiz süreci hakkında bilgiler bu bölümde sunulmaktadır.

4.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik nicel bir araştırma modeline dayanmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

4.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmuştur. Çalışma elektronik ortamda online Google forms üzerinden anket şeklinde hazırlanmıştır. Katılımcıların kişisel haklarını koruyan ve gönüllülük esasına dayanan bir onam formu hazırlanmıştır. Araştırmaya katılacak bireyler, gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup, belirli bir üniversite veya sosyal medya platformları üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmanın genelinde, sosyo-demografik çeşitliliği sağlamak amacıyla farklı cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim geçmişine sahip katılımcılar hedeflenmektedir. Örneklem grubuna dair kapsamlı sosyo-demografik veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Tanıtıcı Bilgileri (n=345)

Değişkenler		**Sayı**	**%**
Yaş	$\bar{X}$:24,21; SS:3,31; Min Max:18-30		
Cinsiyet	Kadın	182	52,8
	Erkek	163	47,2
Medeni durum	Evli	81	23,5
	Bekar	230	66,7
	Boşanmış	34	9,9
Eğitim durumu	Lise ve altı	76	22,0
	Üniversite	228	66,1
	Yüksek Lisans/ Doktora	41	11,9
Çalışma durumu	Çalışıyor	163	47,2
	Çalışmıyor	39	11,3

	Öğrenci	143	41,4

Tablo 2. Devamı

Değişkenler		**Sayı**	**%**
Yaşadığı yer	Şehir	247	71,6
	İlçe/ Kasaba	68	19,7
	Köy	30	8,7
Aile yapısı	Çekirdek Aile	244	70,7
	Geniş Aile	65	18,8
	Diğer	36	10,4
Kardeş sayısı	0	33	9,6
	1	134	38,8
	2	71	20,6
	3	45	13,0
	4+	62	18,0
Aile maddi gelir düzeyi	Düşük	57	16,5
	Orta	232	67,2
	Yüksek	56	16,2
Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alma durumu	Evet	60	17,4
	Hayır	285	82,6
Daha önce psikoloğa veya psikiyatra gitme durumu	Evet	122	35,4
	Hayır	223	64,6

Araştırmaya katılanların tanıtıcı bilgilerine ilişkin dağılım Tablo 2'de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 24,21 olduğu, %52,8'inin kadın, %47,2'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların %66,7'sinin bekar, %66,1'inin eğitim durumunun üniversite olduğu görülmüştür. Katılımcıların %47,2'sinin çalıştığı, %41,4'ünün öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %71,6'sının şehirde yaşadığı, %70,7'sinin çekirdek aile yapısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %38,8'inin 1, %20,6'sının 2 kardeş sayısına sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların %67,2'sinin aile maddi gelir düzeyi orta olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %17,4'ünün daha önce psikiyatrik tanı aldığı, %35,4'ünün daha önce psikoloğa veya psikiyatra gittiği tespit edilmiştir.

4.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları şunlardır:

4.3.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim seviyeleri, medeni durumları, aile yapıları, kardeş sayıları, gelir durumları, ikamet ettikleri yer ve psikiyatrik tanı geçmişleri gibi bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır.

4.3.2 Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSAS), sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin yaşadığı korku ve kaçınma davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Michael Liebowitz tarafından oluşturulan bu ölçek, bireylerin sosyal etkileşimler ve performans gerektiren durumlar karşısında yaşadığı kaygıyı ölçmeyi hedefler. Bu ölçek, sosyal fobi veya sosyal kaygı bozukluğunun şiddetini belirlemekte yaygın olarak kullanılan güvenilir bir değerlendirme aracıdır. Klinik çalışmalarda, sosyal kaygının seviyesini ölçmek ve tedavi süreçlerinde ilerlemeyi takip etmek için kullanılmaktadır (Can ve Bozgün, 2021). 24 maddeden oluşan ölçek, Sosyal Etkileşim Kaygısı ve Performans Kaygısı olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Katılımcılar, her maddeyi “korku düzeyi” ve “kaçınma düzeyi” açısından 4’lü Likert tipi (0: hiç, 3: aşırı) ölçekle değerlendirir. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği, sosyal etkileşim ve performans durumları olmak üzere iki temel alanda bireyin yaşadığı kaygıyı ve kaçınma düzeyini ölçer. Ölçekte, günlük yaşamda karşılaşılabilecek 24 farklı sosyal durum verilmiştir ve bireylerden her bir durum için "Ne kadar kaygı hissediyorsunuz?" ve "Bu durumdan ne kadar kaçınırsınız?" sorularına yanıt vermeleri beklenir. Ölçekten elde edilen toplam puan, bireyin sosyal kaygı düzeyini belirlemeye yardımcı olur. Yüksek puanlar, daha yoğun sosyal kaygı ve kaçınma davranışına işaret eder. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Heinberg ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılmış olup, yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 94 olup (Cronbach’s Alpha) 0.90’ın üzerinde bulunmuş ve test-tekrar test güvenirliği de yüksek olarak rapor edilmiştir (Soykan, Özgüven & Gençöz, 2003). Aynı zamanda ölçeğin Türkçeye çevirilmesi Soykan, Özgüven, ve Gençöz tarafından gerçekleşmiştir.

4.3.3 Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu (BSDÖ-KF)

Self-Esteem Rating Scales (SERS) bireylerin öz saygı düzeylerini ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçek, bireyin kendine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini ölçmeye yönelik yaygın olarak kullanılan bir ölçektir. Özsaygının bireyin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini içeren öznel bir kavram olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Lecomte, Corbiere ve Laisne (2006) tarafından geliştirilen ve Tukuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, Benlik Saygısı Derecelendirme Ölçeği Kısa Formu (BSDÖ-KF) olarak bilinmektedir. Bu ölçek, 10'u olumlu ve 10'u olumsuz olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Uygulanan çalışmada, ölçeğin olumlu ve olumsuz alt boyutlarının puanları -70 ile +70 arasında değişmektedir. Olumlu alt boyuttan alınan puanların yüksekliği benlik saygısının arttığını, olumsuz alt boyuttaki puanların yükselmesi ise benlik saygısının azaldığını ifade etmektedir (Lecomte ve ark., 2006). Olumlu ifadeler bireyin kendine dair güçlü ve değerli hissetmesini yansıtırken, olumsuz ifadeler yetersizlik ve kendine duyulan güven eksikliği gibi düşük özsaygı ile ilişkilidir. Bireyler, bu maddeleri "Hiçbir Zaman" ile "Her Zaman" arasında değişen yedi dereceli bir Likert ölçeği ile değerlendirir.

Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği 250 Fransız Kanadalı üniversite öğrencisi, 247 İngiliz üniversite öğrencisi ve şiddetli ruhsal hastalığı olan İngilizce veya Fransızca konuşan üç bireyden oluşan bir örneklemde ($N = 254$, $N = 150$ ve $N = 171$) araştırılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, pozitif ve negatif öz saygı faktörüne sahip daha kısa bir ölçeğin (20 madde) incelenen tüm örnekler için büyük bir geçerliliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu'nun güvenilirliğine ilişkin yapılan analizlerde, olumlu boyutu ölçen on madde için Cronbach's Alpha katsayısı 0,91 olarak belirlenmiştir. Olumsuz boyutu değerlendiren diğer on maddeye ait Cronbach's Alpha değeri ise 0,87 olarak saptanmıştır. Ölçek tüm maddeler birlikte ele alındığında, yani toplam 20 madde üzerinden değerlendirildiğinde ise Cronbach's Alpha değeri 0,897 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin iç tutarlılık açısından yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tukuş, 2010).

4.3.4 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3):

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarını değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu ölçek, bireyin çocukluk döneminde gelişen işlevsiz şema türlerini ortaya koyar ve çeşitli alt boyutlardan oluşur. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), bireylerin erken dönemde geliştirdiği uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulmuştur. Bu ölçek, bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde edindiği, yetişkinlik yaşamında bilişsel ve duygusal işleyişini etkileyen olumsuz inanç ve düşünce kalıplarını değerlendirmeye yöneliktir.

Ölçek, 5 temel alan altında toplanan 18 uyumsuz şemadan oluşmaktadır. Bu boyutlar terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, bağımlılık, sosyal izolasyon/ yabancılaşma, dayanıksızlık/başarısızlık, iç-içe geçmiş benlik, hak görme/büyüklenmecilik, yetersiz öz-denetim, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar ve cezalandırıcılıktır. Katılımcılar, maddeleri altı basamaklı Likert tipi bir değerlendirme ile (1: Beni hiç tanımlamıyor – 6: Beni tamamen tanımlıyor) puanlamaktadır. Ölçekte yer alan şemalar, bireyin erken dönem yaşantılarında oluşan bilişsel ve duygusal yapılanmalarına dayanmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin klinik değerlendirmelerde ve araştırmalarda güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir (Welburn ve ark., 2002).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla Temel Bileşenler Analizi ve Betimleyici Faktör Analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda başlangıçta 15 faktörlü bir yapı elde edilmiş, ancak yalnızca 14 faktör yorumlanabilir düzeyde bulunmuştur. Şema boyutlarının belirlenmesi sürecinde bu 14 yorumlanabilir faktör üzerinde üst düzey (higher-order) faktör analizi gerçekleştirilmiş ve bu doğrultuda 5 faktörlü bir yapının en uygun model olduğuna karar verilmiştir. Bu beş faktör, şema alanlarını temsil edecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu alanlar kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimliliktir (Soygüt ve ark., 2009). Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's alpha) hesaplanmıştır. Analizler sonucunda, 14 alt ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayılarının $\alpha = .63$ ile $\alpha = .80$ arasında değiştiği, üst düzey

faktörleri temsil eden şema alanlarının iç tutarlılık katsayılarının ise α = .53 ile α = .81 arasında sıralandığı görülmüştür (Soygüt ve ark., 2009).

4.4 Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi için Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows 25.0 sürümü kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler olan frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma hesaplanmıştır. Kullanılan ölçme araçlarının normal dağılıma uyup uymadığı; çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının ±2 aralığında yer alıp almadığına bakılarak değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Elde edilen değerler, ölçeklerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Araştırmada iki bağımsız grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır. İkiden fazla bağımsız grup ortalamasının karşılaştırılması gerektiğinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklar belirlendiğinde, hangi gruplar arasında bu farkların bulunduğunu ortaya koymak amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış; ayrıca bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını test etmek üzere güvenilirlik analizleri yapılmış ve tüm istatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1 Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Bu bölümde, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Bu doğrultuda, sosyal kaygı ve özsaygı düzeylerinin; kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerlerine yönelimlilik ve yüksek standartlar olmak üzere beş şema alanıyla olan ilişkileri incelenmiş, elde edilen bulgular tablo ve açıklamalar eşliğinde sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	İfade sayısı	Cronbach's Alpha
Kopukluk	23	0,925
Zedelenmiş otonomi	20	0,905
Zedelenmiş sınırlar	7	0,618
Diğerleri yönelimlilik	11	0,742
Yüksek standartlar	19	0,827
Kaygı	24	0,942
Kaçınma	24	0,939
LSAS	48	0,968
Olumlu benlik saygısı	10	0,858
Olumsuz benlik saygısı	10	0,905

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ölçeklere ilişkin Cronbach's Alpha (α) değerlerinin .618 ile .968 arasında değiştiği ve bu değerlerin genel olarak ölçeklerin güvenilir olduğunu gösterdiği belirlenmiştir. Cronbach Alpha katsayılarının 0.60'ın üzerinde olması, kullanılan ölçeklerin içsel tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Genel kabul gören kriterlere göre, Cronbach's Alpha değerinin .00–0.40 arasında olması ölçeğin güvenilir olmadığını, 0.40–0.60 arasında olması düşük güvenilirlik düzeyini, 0.60–0.80 arasında olması oldukça güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, 0.80–1.00 arasında olması ise yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Tavşancıl, 2005).

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama Dağılımı (n=345)

Değişkenler	Min	Max	$\overline{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Kopukluk	23	126	56,11	22,11	0,604	-0,129
Zedelenmiş otonomi	20	115	49,01	18,76	0,512	-0,249
Zedelenmiş sınırlar	7	42	24,02	6,30	0,077	0,027
Diğerleri yönelimlilik	11	65	36,46	9,25	-0,056	0,446
Yüksek standartlar	19	104	57,74	15,10	-0,033	0,225
Kaygı	24	96	44,91	14,65	0,616	-0,201
Kaçınma	24	96	44,80	14,90	0,626	-0,262
LSAS	48	192	89,72	28,86	0,600	-0,227
Olumlu benlik saygısı	10	70	51,19	10,68	-0,816	1,000
Olumsuz benlik saygısı	10	70	29,70	13,78	0,442	-0,548

Araştırmada bulunan ölçeklerin ortalamaları kopukluk 56.11, zedelenmiş otonomi 49.01, zedelenmiş sınırlar 24.02, diğerleri yönelimlilik 36.46, yüksek standartlar 57.74, kaygı 44.91, kaçınma 44.80, LSAS 89.72, olumlu benlik saygısı 51.19, olumsuz benlik saygısı 29.70 olduğu bulunmuştur. Ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Puanlarının Farklılık Durumu

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**Ort.**	**SS.**	**t**	**P**
Kopukluk	Kadın	182	55,22	23,16	-0,792	0,429
	Erkek	163	57,11	20,90		
Zedelenmiş otonomi	Kadın	182	49,37	18,83	0,373	0,710
	Erkek	163	48,61	18,72		
Zedelenmiş sınırlar	Kadın	182	23,65	6,40	-1,150	0,251
	Erkek	163	24,43	6,18		
Diğerleri yönelimlilik	Kadın	182	37,12	9,39	1,397	0,163
	Erkek	163	35,73	9,06		
Yüksek Standartlar	Kadın	182	57,18	16,17	-0,731	0,465
	Erkek	163	58,36	13,82		
Kaygı	Kadın	182	47,72	14,61	3,835	0,000*
	Erkek	163	41,78	14,10		
Kaçınma	Kadın	182	46,80	14,95	2,657	0,008*
	Erkek	163	42,57	14,56		
LSAS	Kadın	182	94,52	28,94	3,316	0,001*
	Erkek	163	84,35	27,89		
Olumlu benlik saygısı	Kadın	182	52,18	10,73	1,809	0,071
	Erkek	163	50,10	10,56		
Olumsuz benlik saygısı	Kadın	182	29,48	13,96	-0,310	0,757
	Erkek	163	29,94	13,63		

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyete göre genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar (YŞÖ-KF3), sosyal kaygı (LSAS), öz saygı puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla iki bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, katılımcıların cinsiyete göre LSAS ve alt boyutlarından kaygı, kaçınma boyutları puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği

görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre kadınların kaygı, kaçınma, LSAS puan ortalaması erkeklerden büyük olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların cinsiyete göre erken dönem uyumsuz şemalar ve alt boyutları, öz saygı alt boyutları puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Aile Yapısına Göre Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Puanlarının Farklılık Durumu

Değişkenler	**Aile Yapısı**	**N**	**Ort.**	**SS.**	**F**	**P**	**Bonferroni**
Kopukluk	Çekirdek Aile (1)	244	51,71	20,88	19,710	0,000*	1<2,3
	Geniş Aile (2)	65	64,12	22,65			
	Diğer (3)	36	71,47	18,60			
Zedelenmiş Otonomi	Çekirdek Aile (1)	244	45,83	17,98	12,810	0,000*	1<2,3
	Geniş Aile (2)	65	56,46	19,70			
	Diğer (3)	36	57,11	16,22			
Zedelenmiş Sınırlar	Çekirdek Aile	244	23,91	6,57	0,681	0,507	
	Geniş Aile	65	23,77	5,44			
	Diğer	36	25,17	5,90			
Diğerleri yönelimlilik	Çekirdek Aile	244	36,30	9,59	0,762	0,468	
	Geniş Aile	65	36,09	8,76			
	Diğer	36	38,25	7,58			
Yüksek Standartlar	Çekirdek Aile (1)	244	56,57	15,64	3,209	0,042*	1<3
	Geniş Aile (2)	65	59,25	14,97			
	Diğer (3)	36	62,92	9,57			
Kaygı	Çekirdek Aile	244	44,14	14,52	1,147	0,319	
	Geniş Aile	65	46,79	14,96			
	Diğer	36	46,72	14,95			
Kaçınma	Çekirdek Aile (1)	244	43,47	14,51	3,411	0,034*	1<2
	Geniş Aile (2)	65	48,22	15,64			
	Diğer (3)	36	47,69	15,18			
LSAS	Çekirdek Aile	244	87,61	28,41	2,236	0,108	
	Geniş Aile	65	95,01	29,63			
	Diğer	36	94,42	29,53			
Olumlu benlik saygısı	Çekirdek Aile (1)	244	52,61	10,34	8,626	0,000*	2<1
	Geniş Aile (2)	65	46,68	10,71			
	Diğer (3)	36	49,78	10,78			

Olumsuz benlik saygısı	Çekirdek Aile (1)	244	27,55	13,51	10,807	0,000*	1<2,3
	Geniş Aile (2)	65	34,68	13,05			
	Diğer (3)	36	35,33	13,33			

*p<0,05;

Öğrencilerin aile yapısına göre genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar (YŞÖ-KF3), sosyal kaygı (LSAS), öz saygı puan ortalamalarını karşılaştırmak için ikiden fazla, bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, katılımcıların aile yapısına göre YŞÖ-KF3 alt boyutlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, LSAS alt boyutlarından kaçınma boyutu, öz saygı alt boyutlarından olumlu benlik saygısı, olumsuz benlik saygısı boyutları puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$). Aile yapısı diğer olan grubun kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, olumsuz benlik saygısı puan ortalaması diğer gruplardan daha büyük, geniş aile olan grubun kaçınma puan ortalaması diğer gruplardan daha büyük, çekirdek aile olan grubun olumlu benlik saygısı puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. Geniş aile, diğer aile olan katılımcıların kopukluk, zedelenmiş otonomi, olumsuz benlik saygısı puan ortalamasının çekirdek aile olan katılımcılara göre daha büyük olduğu, diğer aile olan katılımcıların yüksek standartlar puan ortalamasının çekirdek aile olan katılımcılara göre daha büyük, geniş aile olan katılımcıların kaçınma puan ortalamasının çekirdek aile olan katılımcılara göre daha büyük, çekirdek aile olan katılımcıların olumlu benlik saygısı puan ortalamasının geniş aile olan katılımcılara göre daha büyük olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (YŞÖ-KF3), Sosyal Kaygı (LSAS), Öz Saygı Arasındaki İlişki

Değişkenler	1.Kopukluk	2.Zedelenmiş otonomi	3.Zedelenmiş sınırlar	4.Diğerleri yönelimlilik	5.Yüksek Standartlar	6.Kaygı	7.Kaçınma	8.LSAS	9.Olumlu benlik saygısı	10.Olumsuz benlik saygısı
Kopukluk	1									
Zedelenmiş Otonomi	0,831**	1								
Zedelenmiş sınırlar	0,307**	0,264**	1							
Diğerleri Yönelimlilik	0,496**	0,524**	0,520**	1						
Yüksek Standartlar	0,681**	0,669**	0,494**	0,641**	1					
Kaygı	0,366**	0,433**	-0,009	0,200**	0,278**	1				
Kaçınma	0,415**	0,483**	0,031	0,196**	0,286**	0,907**	1			
LSAS	0,400**	0,469**	0,011	0,203**	0,289**	0,976**	0,977**	1		
Olumlu Benlik Saygısı	-0,635**	-0,660**	-0,029	-0,232**	-0,406**	-0,371**	-0,429**	-0,409**	1	
Olumsuz Benlik Saygısı	0,612**	0,627**	0,04	0,212**	0,407**	0,462**	0,457**	0,471**	-0,458**	1

*p<0,05; **p<0,01; Pearson korelasyon

Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar (YŞÖ-KF3), sosyal kaygı (LSAS) ve öz saygı arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, **kopukluk** şema alanı ile **sosyal kaygı** alt boyutları ve **öz saygı** arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kopukluk ile kaygı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.366$, $p<0.01$). **Kopukluk** ile **kaçınma** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.415$, $p <0.01$**). Kopukluk** ile toplam **LSAS** puanı arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = 0.400$, $p <0.01$). **Kopukluk** ile **olumlu benlik saygısı** arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = –0.635$, $p<0.01$). **Kopukluk** ile **olumsuz benlik saygısı** arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.612$, $p <0.01$).

Zedelenmiş otonomi ile **kaygı** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.433$, $p <0.01$**). Zedelenmiş otonomi** ile **kaçınma** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.483$, $p <0.01$). **Zedelenmiş otonomi** ile **LSAS** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = 0.469$, $p <0.01$). **Zedelenmiş otonomi** ile **olumlu benlik saygısı** arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = –0.660$, $p <0.01$). **Zedelenmiş otonomi** ile **olumsuz benlik saygısı** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.627$, $p <0.01$).

Diğerlerine yönelimlilik ile **kaygı** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.200$, $p<0.01$). **Diğerlerine yönelimlilik** ile **kaçınma** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.196$, $p<0.01$). **Diğerlerine yönelimlilik** ile toplam **LSAS** puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = 0.203$, $p <0.01$). **Diğerlerine yönelimlilik** ile **olumlu benlik saygısı** arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = –0.232$, $p<0.01$). **Diğerlerine yönelimlilik** ile **olumsuz benlik saygısı** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.212$, $p <0.01$).

Yüksek standartlar ile **kaygı** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.278$, $p <0.01$). **Yüksek standartlar** ile **kaçınma** arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r =0.286$, $p <0.01$). **Yüksek standartlar** ile toplam **LSAS** puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = 0.289$, $p <0.01$). **Yüksek standartlar** ile olumlu benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=–0.406$, $p<0.01$). **Yüksek standartlar** ile olumsuz

benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = 0.407, p<0.01).

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kaygı ile olumlu benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-0.371, p<0.01). Buna karşılık, kaygı ile olumsuz benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=0.462, p<0.01). Benzer şekilde, **kaçınma** düzeyi arttıkça **olumlu benlik saygısının azaldığı** (r=-0.429, p<0.01) ve **olumsuz benlik saygısının arttığı** (r=0.457, p<0.01) görülmüştür. LSAS toplam puanı ile olumlu benlik saygısı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki (r=-0.409, p<0.01), LSAS ile olumsuz benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki (r=0.471, p<0.01) ortaya çıkmıştır. Öte yandan, **zedelenmiş sınırlar** alanı ile YŞÖ-KF3 ve LSAS değişkenleri arasında anlamlı bir bağlantı bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 8. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Sosyal Kaygı (LSAS) Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	P	VIF	Beta	F	Model (p)	Adjusted R2
LSAS	Sabit	64,671	9,980	0,000*			20,860	0,000*	0,224
	Kopukluk	0,084	0,714	0,476	3,560	0,064			
	Zedelenmiş Otonomi	0,677	4,892	0,000*	3,584	0,440			
	Zedelenmiş Sınırlar	-0,606	-2,274	0,024*	1,502	-0,132			
	Diğerleri Yönelimlilik	-0,007	-0,035	0,972	1,957	-0,002			
	Yüksek Standartlar	0,035	0,234	0,815	2,680	0,018			

Durbin Watson test istatistiği=1,894

**p<0,05*

Araştırmada, genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların (YŞÖ-KF3**) sosyal kaygı (LSAS)** üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen F değeri ve buna karşılık gelen anlamlılık düzeyi (F=20.860; p<0.05), modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Bağımsız değişkenlerin sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında, **zedelenmiş otonomi** (t=4.892; ß=0.677) ve **zedelenmiş sınırlar** (t=-2.274; ß=-0.606) değişkenlerinin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, bireyin **zedelenmiş otonomi** düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyinin de arttığı; buna karşılık, **zedelenmiş sınır** düzeyinin artması durumunda sosyal kaygı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Diğer şema alanları olan **kopukluk**, **diğerleri yönelimlilik** ve **yüksek standartlar** değişkenlerinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır ($p>0.05$).

Modelin açıklayıcılığına bakıldığında, bağımsız değişkenlerin sosyal kaygı üzerindeki toplam varyansın %22,4'ünü açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş R^2=0.224). Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) açısından yapılan VIF değerleri incelemesinde tüm değerlerin 10'un altında olduğu belirlenmiş, bu da bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 aralığında olması, modelde otokorelasyon sorunu olmadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, sosyal kaygıyı en güçlü şekilde etkileyen değişkenin **zedelenmiş otonomi** olduğu, bu değişkenin diğerlerine kıyasla daha yüksek bir etki gücüne sahip olduğu belirlenmiştir (Beta=0.440).

Tablo 9. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Olumlu Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	P	VIF	Beta	F	Model (p)	Adjusted R2
Olumlu benlik saygısı	Sabit	63,157	32,516	0,000*			67,402	0,000*	0,491
	Kopukluk	-0,164	-4,689	0,000*	3,560	-0,340			
	Zedelenmiş Otonomi	-0,270	-6,508	0,000*	3,584	-0,474			
	Zedelenmiş Sınırlar	0,241	3,020	0,003*	1,502	0,142			
	Diğerleri Yönelimlilik	0,127	2,037	0,042*	1,957	0,110			
	Yüksek Standartlar	0,001	0,029	0,977	2,680	0,002			

Durbin Watson test istatistiği=2,167

**p<0,05*

Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların (YŞÖ-KF3) **olumlu benlik saygısı** üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Modelin genel geçerliliğini test etmek için yapılan F testi sonucunda, elde edilen F değerinin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak bulunmuş ve bu sonuç kurulan regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir ($F=67.402$; $p<0.05$).

Bağımsız değişkenlerin olumlu benlik saygısı üzerindeki etkilerine bakıldığında; **kopukluk** ($t=-4.689$; $ß=-0.164$), **zedelenmiş otonomi** ($t=-6.508$; $ß=-0.270$), **zedelenmiş sınırlar** ($t=3.020$; $ß=0.241$) ve **diğerleri yönelimlilik** ($t=2.037$; $ß=0.127$) değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Buna karşılık, **yüksek standartlar** değişkeninin olumlu benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgular doğrultusunda, **kopukluk** ve **zedelenmiş otonomi** düzeyleri yükseldikçe bireylerin olumlu benlik saygısı düzeyinin azaldığı; **zedelenmiş sınırlar** ve **diğerleri yönelimlilik** düzeyleri arttıkça ise olumlu benlik saygısı düzeyinin yükseldiği ifade edilebilir.

Regresyon modelinin açıklayıcılığına bakıldığında, bağımsız değişkenlerin olumlu benlik saygısı düzeyindeki toplam varyansın %49,1'ini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2 = 0.491$). Çoklu doğrusal bağlantı durumuna ilişkin yapılan değerlendirmede, tüm VIF değerlerinin 10'un altında olması, modelde anlamlı bir çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 aralığında yer alması, modelde otokorelasyon probleminin bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, **zedelenmiş otonomi** değişkeninin olumlu benlik saygısını en güçlü şekilde etkileyen faktör olduğu ve diğer değişkenlere kıyasla daha büyük bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir (Beta =-0.474).

Tablo 10. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (YŞÖ-KF3) Olumsuz Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisini Açıklamak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	P	VIF	Beta	F	Model (p)	Adjusted R2
Olumsuz benlik saygısı	Sabit	14,450	5,532	0,000*			56,701	0,000*	0,447
	Kopukluk	0,210	4,458	0,000*	3,560	0,337			
	Zedelenmiş Otonomi	0,311	5,574	0,000*	3,584	0,423			
	Zedelenmiş Sınırlar	-0,272	-2,535	0,012*	1,502	-0,125			
	Diğerleri Yönelimlilik	-0,211	-2,519	0,012*	1,957	-0,141			
	Yüksek Standartlar	0,042	0,707	0,480	2,680	0,046			

Durbin Watson test istatistiği=2,044

**p<0,05*

Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların (YŞÖ-KF3) **olumsuz benlik saygısı** üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Kurulan modelin anlamlılığını test etmek için değerlendirilen F istatistiği sonucunda, modelin genel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=20.860$; $p<0.05$).

Bağımsız değişkenlerin olumsuz benlik saygısını yordama düzeyleri incelendiğinde; **kopukluk** ($t=4.458$; ß=0.210), **zedelenmiş otonomi** ($t=5.574$; ß=0.311), **zedelenmiş sınırlar** ($t=-2.535$; ß=-0.272) ve **diğerleri yönelimlilik** ($t=-2.519$; ß=-0.211) değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Diğer yandan, **yüksek standartlar** değişkeni için elde edilen bulgular, bu değişkenin olumsuz benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre; **kopukluk** ve **zedelenmiş otonomi** puanları yükseldikçe bireylerin olumsuz benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği; buna karşın, **zedelenmiş sınırlar** ve **diğerleri yönelimlilik** puanları arttıkça olumsuz benlik saygısının azaldığı söylenebilir.

Regresyon modelinin açıklayıcılığı değerlendirildiğinde, bağımsız değişkenlerin olumsuz benlik saygısındaki toplam değişimin %44,7'sini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2 = 0.447$). Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olup

olmadığına ilişkin değerlendirilen VIF değerlerinin tamamı 10'un altında kalmıştır, bu da modelde anlamlı bir çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında olması nedeniyle otokorelasyon problemi de söz konusu değildir. Sonuç olarak, **zedelenmiş otonomi** değişkeni, olumsuz benlik saygısını yordamada diğer tüm değişkenlere kıyasla en yüksek etkiyi göstermektedir (Beta = 0.423).

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri ve bireylerin olumlu ya da olumsuz benlik algıları arasındaki istatistiksel bağlantının olup olmadığı araştırılmış ve bu ilişkinin düzeyi analiz edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, araştırma hipotezleri, ilgili literatür ve alan yazında daha önce yapılmış çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

6.1. Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu araştırmada, Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAS) verileri doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. İnceleme, şemaların beş temel boyutu olan kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler ışığında, kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerlerine yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı düzeyi ve kaygı ve kaçınma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.01$). Ancak, yapılan ileri analizlerde yalnızca zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur ($r=0.469$; $p<0.01$). Kopukluk, diğerlerine yönelimlilik ve yüksek standartlar ise sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı rol oynamamıştır ($p>0.05$). Bu bulgulara göre, bireyin zedelenmiş otonomi şemasındaki puanları yükseldikçe sosyal kaygı düzeyinin de arttığı görülmektedir. Diğer yandan, zedelenmiş sınırlar alanından alınan yüksek puanların sosyal kaygıyı azalttığı söylenebilir. Regresyon katsayıları dikkate alındığında, sosyal kaygıyı en güçlü yordayan değişkenin zedelenmiş otonomi olduğu belirlenmiştir (Beta=0.440). Öte yandan, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı arasında doğrudan bir ilişki bulunamadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Literatür incelendiğinde elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir. Calvete ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri

yönelimlilik gibi şema alanlarının kaygı belirtileriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Özyüksel'in (2022) araştırması da benzer bir sonuca ulaşarak, kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkalarına yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılanma şemalarının sosyal kaygıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu; buna karşın zedelenmiş sınırlar şemasının sosyal kaygı ile negatif yönde bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Uygur'un (2020) bulgularına göre bireylerin uyumsuz şemalardan, özellikle duygusal yoksunluk, başarısızlık, bağımlılık, kusurluluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar gibi alanlardan yüksek puanlar alması, sosyal kaygı düzeyini anlamlı şekilde artırmaktadır. Aynı zamanda bu artış, sosyal kaygının hem kaygı hem de kaçınma alt boyutlarında da kendini göstermektedir.

Eldoğan ve Barışkın'ın (2014) duygu düzenleme güçlüğünü aracı değişken olarak ele aldığı çalışmasında, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının sosyal fobi belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Zörer'in (2015) çalışması ise, sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin, düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireylere kıyasla kopukluk/reddedilme, yüksek standartlar, zedelenmiş özerklik ve başkaları yönelimlilik şema alanlarında daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Rada'nın (2018) Türkiye ve Belçika'daki üniversite öğrencileriyle yürüttüğü karşılaştırmalı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Türkiye örnekleminde, sosyal kaygı ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve bağımlılık şemaları arasında anlamlı ilişkiler bulunurken; Belçika grubunda, duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik, yüksek standartlar gibi şemaların sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir.

Son olarak, Aydoğdu ve Yılmaz'ın (2024) bulguları da kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar alanlarının sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Ancak, ulusal ve uluslararası alanyazında şemaların farklı başlıklar altında kategorize edilmesi, sonuçların doğrudan karşılaştırılmasını zaman zaman güçleştirmektedir.

6.2 Genç yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) anlamlı birer yordayıcıdır.

Kopukluk şema alanı ile kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile aralarında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0.01$). Kopukluk şema alanına sahip bireyler duygularını ifade etme yönünden zayıf, kendini değersiz hissetme, güvensiz hissetme ve kusurlu olduğunu düşünme eğilimindedir. Bu şemaya sahip kişilerin genellikle ihmalkâr, soğuk ve reddedici ebeveyn tutumlarına sahip oldukları, koşulsuz sevgi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ortamda büyüdüğü görülmektedir (Clark ve Beck, 2010). Bu bulgu erken çocukluk döneminde güven ve kabul görme gibi temel ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin sosyal kaygıyı daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Özellikle kopukluk şemasının alt boyutu olan sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip bireyler kendilerini diğer insanlardan soyutlanmış ve dışlanmış hissederler. Bu şemanın temelinde "yalnızlık" duygusu yatar (Young ve ark., 2009). Bu bireyler genellikle "kalabalığın içinde bile yalnızım" şeklinde bu durumu yorumlayabilirler. Farklı olduklarını düşünerek kendilerini o ortama ait hissetmez ve bu tür ortamlardan kaçınma isteği duyarlar. Bireyin erken yaşam deneyimlerine bakıldığında, aşırı eleştiriye maruz kalmak, yeterli sevgiyi ve bakımı almamak veya okul çağlarında akran zorbalığına uğramak ileride kişide sosyal kaygı bozukluğu olarak ortaya çıkabilir (Neal ve Edelmann, 2003; Dilbaz, 1997). Ancak bu çalışmada genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri ilişkisine ilişkin yapılan regresyon analizinde kopukluk şema alanının sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kopukluk şeması ile sosyal kaygı arasında korelasyon bulunsa da diğer şemalar ile birlikte değerlendirildiğinde bağımsız bir yordayıcı olarak ortaya çıkmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Zedelenmiş Otonomi şema alanı, kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir ($r=0ç433$, $r=0ç483$, $r=0.469$, $p<0.01$). Yapılan regresyon analizinin sonucunda bu değişkenin sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Standartlaştırılmış beta katsayısı ($\beta=0.440$), bu şema alanının diğerlerinden daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sosyal kaygı düzeyindeki varyansın %22,4'ünün bağımsız

değişkenler tarafından açıklandığı görülmüştür (Düzenlenmiş R^2=0.224). Zedelenmiş otonomi alanındaki şemalara sahip bireyler anne babadan ayrışamadığı ve yaşam boyunca birey olma adımlarını tamamlayamadıklarından, genellikle içe içe geçmiş benliğe sahip olmaları sebebiyle düşük özgüven ve benlik algısına sahip bireyler haline gelirler. Bu durum kişide yoğun bir yetersizlik hissi yaratır ve bunun sonucunda kendini başarısız görme eğiliminde olabilmektedirler (Young ve ark., 2003). Kişideki başkalarına olan bağımlılık ve yetersizlik duygusu beraberinde getirdiği başarısızlık ile hayatta zorluklarla mücadele etme konusunda baş etme becerilerinin zayıf olduğunu göstermektedir. Genellikle mükemmeliyetçi ve aşırı eleştirel bir tutuma sahip olan ebeveynlerle büyümüş bir kişi, sosyal ortamlarda insanlarla etkileşim kurarken hata yapacağı korkusuyla endişe duyabilir. Dışarıdan gelecek herhangi bir tehdit karşısında kendini savunamayacağı düşüncesiyle sosyal ortamlardan kaçınma davranışı gösterebilmektedir (Hoffman, 2007; Levinson ve ark., 2015).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir (p>0.05). Ancak yapılan regresyon analizinde bu değişkenin sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (t=-2.274; ß =-0.606). Bu bulgu, zedelenmiş sınırlar şemasının bireylerde sosyal kaygıyı azaltıcı bir işlev görebileceğine işaret etmektedir. Bu şema alanına sahip bireylerin ebeveynleri genellikle aşırı esnek, sınır koyamayan bir tutuma sahiptir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının alt boyutları olan hak görme, yetersiz özdenetim gibi şemalar, kişinin kendini diğerlerinden üstün görme potansiyeli olduğunu göstermektedir (Makas ve Çelik, 2018). Bu sebeple sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissettiklerinden ve daha kolay ifade edebildiklerinden, kaygılarını daha az bastırdıkları ileri sürülebilir.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (r=0.200, r=0.196, r=0.203, p<0.01). Bu bulgular, kişinin kendini feda etme, sürekli olarak başkalarından onay alma ihtiyacı ve hata yaptığında cezalandırılması gerektiğine dair olan inancının sosyal kaygıya katkı sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, yapılan regresyon analizinde sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir (p>0.05). Bu da diğer şemalarla birlikte değerlendirildiğinde etkisinin daha sınırlı olduğunu göstermektedir.

Yüksek standartlar şeması, kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu şema, bireylerin olumsuzlukları önleme çabası içinde sürekli tetikte olmaları ve duygularını bastırmaları sonucu sosyal ortamlarda daha yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Ancak regresyon analizinde bu değişkenin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır ($p>0.05$), bu da bu ilişkinin diğer şemalarla birlikte anlamlı bir yordayıcı özelliğe sahip olmadığını göstermektedir.

Mevcut araştırmalar, erken dönem uyumsuz şemaların veya bazı şema alanlarının, özellikle kopukluk/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve başkalarına yönelimlilik şema alanlarının (Calvete 2014, Eldoğan ve Barışkın 2014, Mairet ve ark., 2014, Orue ve ark., 2014, Parsons ve ark., 2017) sosyal kaygıyı olumlu yönde yordadığını (Mairet vd. 2014, Pinto-Gouveia vd. 2006) ortaya koymuştur.

Bu araştırmada sosyal kaygı, LSAS (Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği) aracılığıyla "kaygı", "kaçınma" ve "sosyal kaygı" alt boyutları olarak üç ayrı bileşen şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, zedelenmiş otonomi şema alanı, kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir ($\beta=0.440$). Bu bulgu, literatürdeki çalışmalarla tutarlıdır (Calvete, 2014; Mairet ve ark., 2014; Pinto-Gouveia ve ark., 2006). Bununla birlikte, bu çalışmada kopukluk ve başkalarına yönelim şemaları ile sosyal kaygının alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır ($p>0.05$). Ancak alan yazında yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre (Orue ve ark., 2014; Eldoğan ve Barışkın, 2014; Parsons ve ark., 2017) bu alanların sosyal kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu tutarsızlık, çeşitli yöntemsel ve bağlamsal etkenlerle açıklanabilir.

İlk olarak, bu çalışmada şemalar beş ana şema alanı düzeyinde değerlendirilmiştir. Bunun aksine bazı literatür çalışmaları, şemaları tekil düzeyde (örneğin terk edilme, sosyal izolasyon, kendini feda etme gibi) ele almıştır. Tekil düzeyde yapılan analizler, daha özgül ve güçlü ilişkileri ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir. Bir şema alanı altında toplanan alt şemalar, sosyal kaygı ile farklı yönlerde ya da farklı düzeylerde ilişki kurabilir; bu da alan düzeyindeki toplam ilişkilerin zayıflamasına veya istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasına yol açabilir.

İkinci olarak, araştırmanın örneklem özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyokültürel yapı) ile kullanılan ölçüm araçlarının yapısal farklılıkları ve kültürel

bağlam da bulgular üzerinde etkili olabilir. Bu bağlamda, mevcut çalışma, sosyal kaygının özellikle zedelenmiş otonomi ile olan ilişkisini vurgulamakta; ancak literatürde daha önce bildirilen diğer şema alanlarına ait ilişki yapılarını doğrulamamaktadır. Gelecek çalışmalar kültürel faktörler gözetilerek daha geniş örneklemlerle ele alınabilir.

6.3. Genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile öz saygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile öz saygı düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçları, söz konusu iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiş ($p<0.01$) ve araştırmanın hipotezini desteklemiştir. Kopukluk şema alanı ile olumlu benlik saygısı arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0.635$, $p<0.01$), olumsuz benlik saygısı ile ise pozitif yönlü ilişki ($r=0.612$, $p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir. Kopukluk şema alanına sahip bireylerin erken çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, güvensizlik, duygusal yoksunluk gibi durumları yaşaması halinde, benlik değerinin olumsuz biçimde etkilenebileceği görülmektedir. Bu durum, Young ve arkadaşlarının (2003) şema kuramı çerçevesinde; bireyin temel güven, aidiyet ve kabul görme ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasıyla gelişen şemaların, benlik algısını ve öz saygısını doğrudan etkilediğini desteklemektedir.

Benzer şekilde, zedelenmiş otonomi şema alanı ile olumlu benlik saygısı arasında negatif yönlü ($r=-0.660$, $p<0.01$), olumsuz benlik saygısı ile pozitif yönlü ($r=0.627$, $p<0.01$) ilişkiler saptanmıştır. Regresyon analizinde bu şema alanının hem olumlu (Beta=-0.474) hem de olumsuz benlik saygısı (Beta=0.423) üzerinde anlamlı ve güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, bireyin yetersizlik, bağımlılık ya da başarısızlık algılarının öz saygısını düşürdüğünü göstermektedir. Arslan ve Balkıs (2016) da benzer şekilde, bireylerin yeterlilik ve başarıya dair algılarının, benlik değerleri ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

İlginç biçimde, zedelenmiş sınırlar şema alanı, olumlu benlik saygısı ile pozitif ($t=3.020$; ß $=0.241$), olumsuz benlik saygısı ile ise negatif yönlü ($t=-2.535$; ß $=-0.272$) bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu bulgu, çocuklukta sınır koyulamayan, ayrıcalıklı

ya da denetlenmemiş bireylerin, genç yetişkinlikte dışa dönük, kendine güvenli davranışlar sergilemeleri nedeniyle daha yüksek öz saygı geliştirebileceklerini düşündürmektedir. Ancak bu bulgu, alan yazında sık karşılaşılan bir sonuç değildir ve kültürel bağlamda değerlendirildiğinde farklı açıklamalar gerektirebilir.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı da öz saygı ile ilişkili bulunmuştur. Bu alan, olumlu benlik saygısını pozitif yönde (t=2.037; ß =0.127), olumsuz benlik saygısını ise negatif yönde (t=-2.519; ß =-0.211) yordadığı görülmüştür. Bu durum, başkalarının ihtiyaçlarını kendininkilerden önceleyen bireylerin, onay alma yoluyla öz değer geliştirdiklerini gösterebilir. Bununla birlikte, başkalarına yönelmenin uzun vadede içsel benlik algısını zayıflatabileceği de literatürde ifade edilmektedir (Neff, 2003). Dolayısıyla bu ilişkinin çift yönlü ve bağlamsal olduğu söylenebilir.

Araştırmada yüksek standartlar şema alanı ile öz saygı arasında korelasyon bulunmuş olsa da çoklu regresyon analizlerinde bu değişkenin hem olumlu hem olumsuz benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, bu şema alanının öz saygıyı doğrudan değil, dolaylı yollarla etkileyebileceğini düşündürmektedir. Young'a (2003) göre, aşırı tetikte olma şeması daha çok duygu bastırma ve aşırı kontrol ile ilişkili olup, bireyin dışa vurum biçimlerini etkilemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemaların hem olumlu hem de olumsuz benlik saygısını anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca mevcut çalışmada elde edilen bulgular, olumlu benlik saygısındaki değişimin %49,1'inin bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir (Düzenlenmiş $R^2 = 0.491$). Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin öz değerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Güleç ve Yıldız (2024) yaptığı araştırma sonuçlarına göre; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, kopukluk, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları benlik saygısını yordadığını ortaya koymuştur. Yakın ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiş ve özşefkat ile duygusal düzenleme becerilerinin bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Özellikle, kopukluk ve reddedilmişlik şemalarının düşük öz şefkat ve zayıf duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu, bunun da yaşam doyumunu olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Nahid Alahyari'nin (2023) yaptığı bir başka araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin özsaygı düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin cinsel ideolojileri ve özsaygılarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan bir diğer araştırmada Thimm (2017) erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik problemler ile ilişkili olduğunu olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular erken dönem uyumsuz şemaların aynı zamanda bireylerin özsaygı ve benlik algıları üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

6.4 Genç yetişkinlerde sosyal kaygı düzeyi ile öz saygı düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, sosyal kaygının iki temel bileşeni olan kaygı ve kaçınma düzeyleri ile hem olumlu hem de olumsuz benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0.01$). Buna göre, kaygı düzeyi arttıkça olumlu benlik saygısı azalmakta ($r=-0.371$, $p<0.01$), olumsuz benlik saygısı ise artmaktadır ($r=0.462$, $p<0.01$). Benzer şekilde, kaçınma düzeyinin artması da olumlu benlik saygısını azaltmakta ($r=-0.429$, $p<0.01$) ve olumsuz benlik saygısını artırmaktadır ($r=0,457$, $p<0,01$). Genel sosyal kaygı puanlarını yansıtan LSAS toplam skorları da aynı eğilimi göstermektedir: Sosyal kaygı ile olumlu benlik saygısı arasında negatif ($r=-0.409$, $p<0.01$) olumsuz benlik saygısı arasında ise pozitif anlamlı ilişkiler ($r=0.471$, $p<0.01$) tespit edilmiştir. Bu veriler, hipotezi güçlü biçimde desteklemektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin topluluk içerisinde kendini küçük düşürecek herhangi bir davranışta bulunmaları sonucu maruz kalacakları eleştiriden endişe etmesi olarak düşünülebilir. Bu nedenle kişi girdiği sosyal ortamlarda kendini güvende hissetmez. Sosyal kaygının hayal kırıklığı, korku ve düşük öz saygı gibi diğer psikolojik bozukluklarla etkileşime girdiği görülmektedir (Zoccolillo, 1992). Birey ne kadar yüksek sosyal kaygı gösterirse, o kadar düşük öz saygıya sahip olur. Burada bireyin düşük özgüvene sahip olması ve insanlarla etkileşime girmekten kaçınması önemli bir etken olarak görülebilir. Kişi toplumla etkili bir etkileşime giremeyecektir

Literatürdeki mevcut araştırmalar incelendiğinde, Sella ve arkadaşları (2024) Patras Üniversitesi'ndeki öğrenciler arasında sosyal kaygı bozukluğu ile düşük öz saygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlar, kaygı/korku, kaçınma davranışları, öz saygı ve ruh sağlığı sorunları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Sosyal fobi belirtileri gösteren öğrencilerin özsaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, kaçınma davranışları ile düşük öz saygı arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş ve sosyal fobi ile öz saygının birbiriyle ilişkili olduğu araştırma hipotezini doğrulamıştır. Benzer şekilde Ayed ve arkadaşları (2024) hemşirelik öğrencilerinde sosyal kaygı ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Mevcut çalışma, sosyal anksiyetenin hemşirelik öğrencileri arasında öz saygının yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mevcut çalışma, düşük sosyal kaygı seviyesine sahip bireylerin, daha yüksek öz saygıya sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışma, Filistinli lisanslı hemşirelik öğrencileri arasında sosyal kaygı ve öz saygı arasında ters korelasyon olduğu sonucuna varmıştır.

Holas ve arkadaşları (2021) yılında sosyal kaygının öz saygı ve öz şefkatle nasıl etkileşime girdiğini değerlendirmeyi ve öz şefkatin sosyal kaygı ve öz saygı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini değerlendirmeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, sosyal kaygısı olan bireylerin benlik algılarının olumsuz zihinsel yapıya sahip olma eğiliminde oldukları görüşüne uygun olarak, hem öz saygının hem de öz şefkatin sosyal kaygıyla olumsuz, birbirleriyle ise olumlu korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda, öz şefkatin, öz saygı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini belirtmiştir. Bu bulgular, öz şefkatin sosyal kaygıya karşı tampon görevi görmede önemli bir rol oynayabileceğini ve öz şefkati artırmanın sosyal kaygı semptomlarını azaltmada faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Izgiç ve arkadaşları (2004) sosyal fobinin yaygınlığını ve beden imajı ve öz saygı ile ilişkisini ortaya koymayı amaçladıkları çalışmasında, sosyal fobisi olan bireylerin sosyal fobisi olmayan bireylere kıyasla daha düşük benlik algısına sahip oldukları ve daha çarpık beden imajına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yine, Murad (2020) Ürdün'deki 334 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba sosyal kaygı ve öz saygı ölçekleri uygulamıştır. Çalışma sonuçları, katılımcılar arasında sosyal kaygı ve öz saygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin düşük öz saygıya ve kendileri hakkında olumsuz düşüncelere daha yatkın

olduğu sonucuna ulaşılabilir. Buradan hareketle alan yazında yapılan çalışmaların sonuçları, mevcut araştırmanın hipotezlerinden biri olan sosyal kaygı ve özsaygı arasındaki ters ilişkiyi desteklemektedir.

6.5 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır.

Bu çalışmada, sosyal kaygı ile ilgili genel puanlar ve alt boyutlardan kaygı ve kaçınma düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Analiz sonuçları, kadın katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($t=3.316$).

Şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinin cinsiyet bağlamında farklı sonuçlar doğurduğuna ilişkin çeşitli araştırma bulguları literatürde yer almaktadır. Irkörücü (2016) üniversite öğrencileri arasında cinsiyetin erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, kadın öğrencilerin "duygusal yoksunluk", "sosyal izolasyon" ve "kusurluluk" şemalarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Bu bulgular, cinsiyetin belirli şema alanlarında farklılıklar oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Güler ve Tuncay (2021), erken dönem uyum bozucu şemalar ile duyguları ifade etme becerilerini incelerken aynı zamanda cinsiyet rolleriyle ilişkisini de incelemiştir. Yaptıkları çalışmada elde edilen bulgulara göre, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ve kendini feda alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlılık gösterdiği görülmüştür. Çalışmanın sonuçları kapsamında erken dönem uyumsuz şemalarının oluşumunda cinsiyet değişkeninin etkili olduğu bulunmuş ve literatürde yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Çakırca (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile öfke kontrol düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek katılımcıların, duyguları bastırma ve kusurluluk (kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı) ile yüksek standartlar (yüksek standartlar şema alanı) şemalarından, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Öte yandan, kadın katılımcılar, karamsarlık şemasında (zedelenmiş otonomi şema alanı) erkek katılımcılardan daha yüksek puan almışlardır. Kadınlar kendi yaşamları hakkında daha karamsar bir bakış açısına sahipken erkeklerin de duygularını rahatlıkla ifade edememe, “erkekler ağlamaz” gibi düşünce kalıplarıyla duyguları bastırmasına

neden olabilmektedir. Bu durumun içinde yaşanılan toplumun kültürü ve toplumsal cinsiyet rollerinin dayatılması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bilge ve Balaban (2021) ergen bireylerde görülen psikolojik problemler ile uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide cinsiyetin belirleyici bir etken olup olmadığını araştırmıştır. Sonuçlar, cinsiyetin belirli şema alanlarıyla psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkileri anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Bu da cinsiyetin şema gelişiminde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Aydoğdu ve Yılmaz (2024), sosyal kaygı semptomları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolünü incelemiştir. Cinsiyetin şema alanları üzerindeki etkisi de değerlendirilmiştir. Bulgular, belirli şema alanlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Ümmet (2007) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı kavramını cinsiyet rollerine göre incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet rollerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, buna karşın cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenlerine göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yang Xu ve arkadaşları (2012), sosyal anksiyete bozukluklarında cinsiyet farklılığını incelerken kadınların daha fazla yaşam boyu sosyal korku yaşadığını ve bu durumu içselleştirdiklerini bildirmiştir. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda kadınların sosyal kaygı düzeyi daha yüksek çıkarken (Aydın ve Sütcü, 2007; Davidson ve ark., 1993; La Greca ve ark., 1998; Stein ve ark., 1999) bazı araştırmalarda erkeklerin sosyal kaygı düzeyi daha yüksek çıkmıştır (Dilbaz ve Güz, 2002; Kalkan, 2008; Palancı, 2004). Bununla birlikte sosyal kaygı değişkenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Erkan ve ark., 2002; Gümüş, 1997; Leary ve Kowalski, 1997; Turk ve ark., 1998; Ümmet, 2007; Özdemir, 2021).

6.6 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark vardır.

Katılımcıların cinsiyete göre erken dönem uyumsuz şemalar ve alt boyutları, öz saygı alt boyutları puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Özsaygıdaki cinsiyet farklılıkları uzun zamandır araştırılmaktadır ancak alan yazında genç yetişkinlerde erken dönem

uyumsuz şemaların, bireyin özsaygı düzeyiyle ilişkisini cinsiyet değişkeni açısından inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle mevcut araştırmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmada Cankardaş (2019), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ve bu farklılığın olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Erken çocukluk sürecinde kadınların ebeveynlerinden daha fazla duygusal destek ve sıcaklık gördüğünü, buna karşılık erkeklerin daha fazla reddedici ebeveyn tutumlarına maruz kaldığını ortaya koymuştur. Bu farklılık, toplumsal cinsiyet rolleri ve içinde bulunulan kültürel yapıyla yakından bağlantılıdır. Çalışma bulguları, kadın katılımcılarda düşük benlik saygısının, olumsuz değerlendirilme korkusundaki varyasyonun %12'sini açıkladığını göstermiştir. Buna karşın, erkek katılımcılarda benlik saygısının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı gözlenmiştir. Erkek bireylerde ise, ebeveynlerin aşırı korumacı tutumlarının, bu korku üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal kaygının oluşumunda cinsiyete özgü farklı psikososyal etkenlerin rol oynadığını göstermektedir. Erken yaşam deneyimlerinde anne babanın çocuğunu aşırı kontrol etme ihtiyacı, çocuğa sorumluluk verilmemesi ve herhangi bir konuda karar verme fırsatının sunulmaması gibi durumlar çocukta bir özgüven eksikliğine yol açabilir (Dost ve ark., 2019). Bu ebeveynler yaşam boyunca çocuğun her ihtiyacını karşılar ve etraftan gelecek bütün tehditlere karşı onu korumaya çalışır. Dışarı çıkmasına, sosyalleşmesine endişeyle yaklaşır. Bu durum çocuğun sosyal becerilerinin yeterince gelişmemesine neden olur ve toplumsal gelişimini de engeller. Bu tarz ebeveynlere sahip bireyler ileride bağımlılık veya iç içe geçme şemalarına sahip olabilirler. Dolayısıyla bu tip aile ortamında büyüyen erkekler olumsuz değerlendirilme korkusuna ve olumsuz benlik algısına sahip olabilir.

Özkan (2021) ortaokul döneminde benlik saygısını cinsiyet ve babalık rolü algısına göre incelediği çalışmasında benlik saygısında cinsiyetlere göre farklılık olduğunu tespit etmiştir. Erkek ergenlerin, babalarıyla daha yakın ilişkiler kurdukları ve daha fazla özgürlük tanındığı görülmesine rağmen, kız ergenlerin benlik saygılarının ve benlik saygısını oluşturan alt boyutların erkek ergenlere kıyasla daha

olumlu düzeyde geliştiği belirlenmiştir. Bu durum, benlik saygısının gelişiminde yalnızca ebeveyn-çocuk yakınlığının değil, aynı zamanda bireysel, sosyal ve toplumsal cinsiyete dayalı diğer etkenlerin de önemli rol oynayabileceğini göstermektedir. Kling ve arkadaşları (1999) özsaygıda cinsiyet farklılıklarını inceleyen bir meta analiz araştırması yapmışlardır. 1999 yılında yayımlanan bu çalışma, 97.121 katılımcının verilerini incelemiştir. Erkeklerin öz saygı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu (d = 0.04 ila 0.24 arasında) tespit edilmiştir. En büyük farkın ise geç ergenlik döneminde (d = 0.33) ortaya çıktığı belirtilmiştir. Gentile ve arkadaşları (2009) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, öz saygı kavramını cinsiyet değişkeni açısından farklı alanlarda (örneğin fiziksel görünüm, atletizm, akademik başarı) incelemiştir. Erkeklerin fiziksel görünüm (d = 0.35), atletizm (d = 0.41) ve kişisel benlik (d = 0.28) alanlarında daha yüksek öz saygıya sahip olduğu bulunmuştur. Kadınlar ise davranışsal tutum (d = 0.17) ve ahlaki-etik benlik (d = 0.38) alanlarında daha yüksek öz saygıya sahiptir. Akademik başarı ve sosyal kabul gibi alanlarda ise anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Zuckerman (2016) yaptığı meta-analiz çalışmasında 1.148 çalışmayı inceleyerek toplam 1.170.935 katılımcının verilerini analiz etmiştir. Çalışma, erkeklerin öz saygı düzeylerinin kadınlardan biraz daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak bu farkın yaş, etnik köken ve ülke gelişmişliği gibi faktörlere bağlı olarak değiştiğini belirtmiştir. Örneğin, gelişmiş ve özgürlükçü ülkelerde cinsiyet farkı daha belirginken, bazı gelişmekte olan ülkelerde bu fark minimaldir. Ayrıca, yaş ilerledikçe cinsiyet farkının azaldığı gözlemlenmiştir.

6.7 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.

Elde edilen bulgulara göre tek ebeveynli ve diğer aile yapısına sahip bireylerin çekirdek aile ve geniş aile yapısına sahip bireylere kıyasla kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarında daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($F(3, 355)$, $p < 0.01$). Bu bireylerin sosyal çevreyle ilişki kurma konusunda daha fazla zorluk yaşadığını ve sosyal ortamlarda daha fazla kaygı duyabileceğini düşündürmektedir. Özellikle kopukluk ve zedelenmiş otonomi gibi şemalar, bireyin güvenli bağlanma geliştirememesine ve başkalarıyla olan ilişkilerinde kendini güvensiz hissetmesine neden olarak, sosyal kaygının artmasına zemin hazırlayabilir. Ayrıca, geniş aile yapısına sahip bireylerde kaçınma puanının daha yüksek olduğu

ortaya çıkmıştır. Bu kaçınma tutumu, sosyal kaygının bir sonucu veya bir başa çıkma mekanizması olarak görülebilir.

Buna karşın, çekirdek aile yapısına sahip bireylerin olumlu benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu kişilerin toplu ortamlarda daha rahat hissettiklerini ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir. Bireyin yüksek benlik saygısına sahip olması, kendine duyduğu güveni sosyal ortamlarda da ortaya koyabileceği ve kendini daha rahat ifade edebileceğini düşündürmektedir. Bu da sosyal kaygının gelişimini engelleyici bir faktör olarak görülebilir. Bu bulgular, aile yapısının hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de sosyal kaygı üzerinde bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle tek ebeveynli, parçalanmış, kayıplar yaşanan veya ebeveyn değişikliği olan diğer aile yapılarının bireyin sosyal gelişiminde önemli bir etken olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bazı şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş otonomi) sosyal kaygının gelişiminde aracı rol oynayabileceği yönünde önemli ipuçları sunmaktadır.

Literatür incelendiğinde, Özyüksel (2022) yüksek lisans tezinde, 18-29 yaş arasındaki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle "kopukluk ve reddedilme", "zedelenmiş özerklik ve performans", "başkaları yönelimlilik", "aşırı uyarılma ve baskılanma" şema alanları ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, cinsiyet değişkenine göre bazı şema alanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ancak aile yapısı değişkenine bakılmamıştır. Şimşek (2019) çalışmasında, yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Özellikle "duygusal bastırma" ve "karamsarlık" şemalarının sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Zörer (2015) erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi bağlanma perspektifi yönünden incelemiştir. Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, "zedelenmiş özerklik", "kopukluk", "yüksek standartlar" ve "başkaları yönelimlilik" alanlarının sosyal kaygı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu ve bu şemaların bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı yönündedir.

Mevcut literatürde, erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin aile yapısına (çekirdek, geniş, tek ebeveynli vb.) göre farklılaşıp farklılaşmadığını doğrudan inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Genç yetişkin grubunda erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ancak, bu ilişkinin aile yapısına göre nasıl farklılaştığını belirlemek için daha spesifik araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmaların, aile yapısını (çekirdek, geniş, parçalanmış vb.) bağımsız bir değişken olarak ele alarak YŞÖ-KF3 ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemesi, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurabilir.

6.8 Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasında aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, genç yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar (YŞÖ-KF3) ile özsaygı düzeyleri arasında aile yapısına göre anlamlı farklar olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların aile yapısı değişkenine göre kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar gibi şema alanlarında ve olumlu/olumsuz benlik saygısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

"Diğer" (tek ebeveynli, parçalanmış vb.) aile yapısına sahip katılımcıların kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar gibi şema puanlarının yüksek olması; bu bireylerin erken yaşam deneyimlerinde koşulsuz kabul gibi duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını düşündürmektedir. Bu durum, benlik algısını olumsuz yönde etkileyerek olumsuz benlik inançlarını beslemiş olabilir. Nitekim, bu grubun olumsuz benlik saygısı puanlarının da diğer aile yapılarındaki bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Buna karşın, çekirdek aile yapısına sahip bireylerin olumlu benlik saygısı puanlarının diğer gruplardan anlamlı düzeyde yüksek olması, çekirdek aile ortamının özsaygının gelişiminde koruyucu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Geniş ailelerde çekirdek ailelere göre daha kalabalık bir topluluk olması sebebiyle bireyin bireysel ifade alanının dar olması, ebeveynlerin ilgisinin diğer kardeşlere de dağılması özgüvenini olumsuz yönde etkileyerek kendini ifade etmesini zorlaştırabilir. Elbette burada kardeş sayısı ve bireyin kaçıncı çocuk olduğu Alfred Adler'in teorisine göre de

kişilik gelişiminde önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Çınarbaş ve Nilüfer, 2019).

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, aile yapısının hem erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde hem de özsaygı düzeyinin şekillenmesinde önemli bir bağlamsal faktör olduğu söylenebilir. Özellikle tek ebeveynli ya da parçalanmış aile yapılarına sahip bireylerde şema düzeyinde daha fazla uyumsuzluk ve buna bağlı olarak daha düşük özsaygı düzeyleri görülmesi, aile yapısının bireyin duygusal ve bilişsel gelişimi üzerindeki etkisini desteklemektedir.

Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi aile yapısı değişkenine göre doğrudan inceleyen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, bazı araştırmalar bu ilişkiyi destekleyen bulgular sunmaktadır. Abedini ve arkadaşları (2017) tek ebeveynli ve iki ebeveynli kız ergenler arasında erken dönem uyumsuz şemalar, davranışsal problemler ve özsaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, tek ebeveynli bireylerin sosyal izolasyon, bağımlılık, yetersizlik gibi şemalarda daha yüksek puanlar aldığını ve özsaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Kömürcü'nün (2014) gerçekleştirdiği araştırmada, bireylerin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ile babaya atfedilen ebeveynlik tarzları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma bulgularına göre, babanın Koşullu ve Başarı Odaklı yaklaşımlarındaki artış, bireyin kendilik değerinde düşüşle bağlantılı bulunmuştur. Bununla birlikte, Kötümser ve Kaygılı ebeveynlik yaklaşımının artışı, bireyin benlik değerinde yükselmeyle ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, babanın Aşırı Hoşgörülü/Sınırsız davranışları ile Kötümser/Kaygılı tutumlarının, bireyde kontrol ihtiyacını artırdığı; buna karşılık, Cezalandırıcı bir tutum sergilenmesinin kontrol ihtiyacında azalmaya neden olduğu belirlenmiştir. Arslan'ın (2017) çalışmasında ise, bireylerin algıladıkları ebeveynlik tarzları ile kişiler arası bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu uyum bozucu şemaların aracı bir rol üstlendiği ortaya konmuştur. Bulgular, ebeveynlik stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden kişiler arası bağımlılık eğilimini etkilediğini göstermiştir. Bu bulguların, aile yapısının bireyin şema gelişimi ve özsaygısı üzerindeki dolaylı etkilerini desteklediği görülmektedir.

Mevcut literatürde, erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı arasındaki ilişkinin aile yapısı faktörüne göre inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Ancak,

yukarıda belirtilen araştırmalar, aile yapısı ve ebeveyn tutumlarının uyumsuz şemalar ve özsaygı üzerindeki etkilerini dolaylı olarak göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların, aile yapısını (çekirdek, geniş, parçalanmış vb.) bağımsız bir değişken olarak ele alarak uyumsuz şemalar ve benlik algısı arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi önerilmektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar şema alanlarının, sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülürken, kopukluk, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar alanlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Zedelenmiş otonomi şema alanından alınan puanın yüksek olması bireyin sosyal kaygı düzeyinin de yüksek olduğu, zedelenmiş sınırlar şema alanından yüksek puan alan bir bireyin, sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir. Zedelenmiş otonominin sosyal kaygı üzerindeki etkisi diğer bağımsız değişkenlere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları, kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir ancak yapılan regresyon analizinde kopukluk, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir.

Bir başka hipotezde genç yetişkinlerde uyum bozucu şemalar ile öz saygı düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma bulguları, bu iki değişkenin birbirleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiş ve araştırmanın hipotezini desteklemiştir. Kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik şema alanları ile olumlu benlik saygısı arasında negatif yönlü, olumsuz benlik saygısıyla ise pozitif yönde ilişkili bir durum olduğu analiz bulgularına yansımıştır. Bunun aksine, zedelenmiş sınırlar şema alanı, olumlu benlik saygısı ile pozitif, olumsuz benlik saygısı ile ise negatif yönlü bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Araştırmada yüksek standartlar şema alanı hem olumlu hem olumsuz benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca genç yetişkinlerde sosyal kaygı düzeyi ile özsaygı düzeyleri arasında ters bir ilişki olduğu varsayımı araştırmada edinilen bulgularla desteklenmiştir. Sosyal kaygı ile olumlu benlik saygısı arasında negatif, olumsuz benlik saygısı arasında ise pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygı düzeyi arttıkça olumlu benlik saygısı azalmakta, olumsuz benlik saygısı artmaktadır. Benzer şekilde, kaçınma düzeyinin artması da olumlu benlik saygısını azaltmakta ve olumsuz benlik saygısını artırmaktadır. Bu bulgular yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan bireylerin benlik algılarıyla ilgili bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Burada

kişinin kendini tanıması, olumlu olumsuz yönlerini bilmesi ve kendini olduğu gibi kabul etmesi gerekmektedir. Sosyal bir ortama girdiğinde veya bir performans sergilemesi gerektiğinde eleştirileceğine dair taşıdığı korkunun altında yatan uyumsuz şemaların bilincinde olmak kişi için bir farkındalık yaratabilir.

Mevcut çalışmada genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet değişkeni bakımından da değerlendirilmiştir. Buna göre kadınların sosyal kaygı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle kadınların yaşamları boyunca erkeklere nazaran daha fazla eleştirilme veya sosyal korku yaşadığını söyleyebiliriz. Elbette bu çıkarımın altında yatan kültürel sebepler, aile yapıları, ebeveyn tutumları, genetik aktarımlar oldukça etkilidir. Bunun yanında katılımcıların cinsiyete göre erken dönem uyumsuz şemalar ile öz saygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişki aile yapısı faktörüne göre incelenmiştir. Tek ebeveynli ve diğer aile yapısına sahip bireylerin çekirdek aile ve geniş aile yapısına sahip bireylere göre kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bireylerin sosyal çevreyle ilişki kurma konusunda daha fazla zorluk yaşadığını ve sosyal ortamlarda daha fazla kaygı duyabileceğini düşündürmektedir Özellikle bu şema alanlarına sahip bireylerin kendilerini yeterli hissetmemeleri, ilişkilerinde güvenli bağ kurmakta zorlanmaları ve duygusal ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından yeterince karşılanmaması durumunun, tek ebeveynli veya parçalanmış aile yapılarında daha sık ortaya çıkabileceği söylenebilir. Çekirdek aile yapısına sahip bireylerin olumlu benlik saygısı puanları daha yüksektir. Bu bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir. Çekirdek ailelerde, çocuklar genellikle ebeveynleriyle daha doğrudan ve sürekli bir ilişki kurar. Bu durum, özellikle çocukluk döneminde ihtiyaç duyulan duygusal ilgi, destek ve onay gibi unsurların daha tutarlı şekilde karşılanmasına olanak tanır. Ailede başka bir kardeş olmadığı için kıyaslanma yaşanmaz. Çocuğa daha fazla bireysel ilgi gösterilir. Bu da benlik saygısının gelişimine olumlu katkı sağlar.

Öneriler;

Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde ebeveyn tutumları yatmaktadır. Erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişki bilişsel şemaların oluşmasında ve çocuğun gelişiminde oldukça büyük bir yer kaplamaktadır. Günümüzde bilgiye ulaşmanın oldukça kolay olduğu bir çağda yaşamamıza rağmen anne babalar çocuk yetiştirme konusunda yeterli bilgi birikime sahip değildir. Toplumumuzu bilgilendirmek adına uzmanlar ebeveyn tutumları ve çocuk yetiştirme stilleri hakkında seminer verebilir. Aile Sağlığı Merkezleri, halk eğitim merkezleri, belediyeler ve üniversiteler iş birliğiyle düzenli olarak uzmanlar tarafından ebeveynlik becerilerine yönelik seminerler, atölyeler ve kurslar düzenlenebilir.

Sosyal kaygı toplumumuzda ve dünyada oldukça yaygın bir kaygı türü haline gelmiştir. Öncelikle ilkokuldan üniversiteye kadar öğrencilere empati, özgüven, topluluk önünde konuşma, kendini ifade etme ve çatışma çözme gibi becerileri kazandıran müfredat dışı etkinlikler sağlanmalıdır. Okullar, üniversiteler, halk eğitim merkezleri ve iş yerlerinde sosyal kaygı hakkında bilgilendirici seminerler, atölyeler ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Sosyal kaygının belirtileri, nedenleri ve başa çıkma yolları konusunda farkındalık artırılabilir. Aynı zamanda psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sayısı ve niteliği artırılmalı, psikolog veya psikolojik danışmanlara sosyal kaygı konusunda özel eğitimler verilmelidir. Ücretsiz ya da düşük maliyetli psikoterapi olanakları artırılmalıdır.

Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, sosyal kaygı düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum dikkate alındığında, kadınların özellikle sosyal ortamlarda yargılanma, onay görme ve mükemmeliyet beklentileriyle karşı karşıya kalmaları, sosyal kaygıyı tetikleyebileceğinden, bu baskıları sorgulayan ve dönüştürmeyi amaçlayan toplumsal müdahaleler önem taşımaktadır. Buna yönelik eğitim ve farkındalık programlarının yaygınlaştırılması, bu farkın azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Şema terapi uygulamasını ele alacak olursak birçok şema çocuklukta geliştiği için, danışanın ebeveynleriyle olan ilişkileri derinlemesine ele alınmalı; idealize edilen ya da bastırılan öfkeler terapötik güvenlik çerçevesinde çalışılmalıdır. Özsaygı düzeyini destekleyici müdahaleler geliştirilirken, bireylerin sahip olduğu şemalar göz

önünde bulundurularak terapötik süreç yapılandırılmalıdır. Sosyal kaygısı yüksek bireylerde, özellikle "yetersizlik", "iç-içe geçme" ve "başarısızlık" gibi şemaların daha sık görülebildiği unutulmamalı, bu bireylerle çalışırken şema odaklı yaklaşımlar tercih edilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Terapide nihai hedef, danışanın içsel "sağlıklı yetişkin" parçasını ortaya çıkarmasıdır. Bu mod, hem şemalara karşı çıkabilen hem de ihtiyaçları dengeli şekilde karşılayabilen işlevsel bir moddur. Şema alanlarını tanımak, uyumsuz şemaları fark etmek, erken yaşam deneyimleriyle yüzleşmek, sağlıklı yetişkin modunu danışana öğretmek ve güçlendirmek için rol oynama, modelleme, yapılandırılmış ödevler kullanılabilir.

Mevcut literatürde, erken dönem uyumsuz şemalar ile özsaygı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin aile yapısı faktörüne göre inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların, aile yapısını (çekirdek, geniş, parçalanmış vb.) bağımsız bir değişken olarak ele alarak uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve benlik algısı arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abak, E., & Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 24(3), 368-382.

Abedini, Z., Mirnasab, M., & Fathi Azar, E. (2017). A Comparative Study of Identity Styles, Quality of Life and Behavioral Problems between Single Parent and Two Parent Adolescents. Journal of Education and Learning, 6(2), 235-245.

Acar, R., & Özdaşlı, K. (2017). Bireysel Kariyer Planlama Yapmanın Öğrencinin Başarısı Üzerindeki Etkisi: SBMYO Öğrenci Üzerine Bir Araştırma-The Effect of Making Individualistic Career Plan On Student's Success: A Research Into The Students In Vocational School of Social Sciences. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(21), 301-314.

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. American psychologist, 34(10), 932.

Akkuş, K. (2024). Sosyal Kaygı Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapisi: Kapsamlı Bir Gözden Geçirme. Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 14, 311-327.

Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. Selçuk İletişim, 11(2), 35-53.

Alahyari, N. (2023). Self-Esteem and Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Sexual Ideologies of Couples in Tehran. Academic Journal of Psychological Studies, 12(1), 37-43.

Aliyev, R., & Kalgi, M. E. (2014). İlköğretim öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini etkileyen faktörler. Turkish Journal of Education, 3(2), 60-69.

Alkal, A., Korkmaz, O. ve Akça, M. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinin öz saygısı, öz bilinci ve sosyal yetkinliğinin psikolojik yardım alma yönetimi üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi. Araştırmacı , 6 (3), 1-19.

Altınışık, B., & Hacıömeroğlu, A. B. (2022). Sosyal Kaygı Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Açısından Değerlendirilmesi. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research.

American Psychiatric Association, A., & American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV (Vol. 4). Washington, DC: American psychiatric association.

American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.). Washington, DC: Author

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. American psychiatric association.

Antony, M. M., & Rowa, K. (2008). Social anxiety disorder (Vol. 12). Hogrefe Publishing GmbH.

Arabacı, N., & Ömeroğlu, E. (2013). 48-72 Aylık çocuğa sahip anne-babaların çocukları ile iletişimlerinin bazıdeğişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (30), 41-53.

Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C. W., & Panzeri, M. (2021). Towards a reformulated theory underlying schema therapy: Position paper of an international workgroup. Cognitive Therapy and Research, 1-14.

Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. Electronic Turkish Studies, 11(19), 63-80.

Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. Sakarya University Journal of Education, 6(1), 8-22.

Arslan, R. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.

Arslan, Z., Emre, O., Varlıklıöz, K., Keskinkılıç, A. U., Alagöz, N., & Akto, S. (2022). Türkiye'de Sosyal Kaygı ve Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. Scientific Educational Studies, 6(2), 278-305.

Atsan, N. (2017). Karar vermede çatişma kurami ve özsaygi ilişkisine yönelik kültürel bir inceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 22(1), 63-73.

Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygi, karar verme ve stresle başaçikma stillerinin benlik saygisi ve bazi değişkenler açisindan incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (18), 85-100.

Ayaz, E., & Doğan, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. Atlas Journal of Medicine, 2(6), 30-41.

Aydın, A., & Sütcü, S. T. (2007). Ergenler için sosyal kaygi ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(2), 79-89.

Aydın, P. Ç., & Öyekçin, D. G. (2013). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel işlevler. Turk Psikiyatri Dergisi, 24(4).

Aydoğdu, B. E., & Yılmaz Samancı, A. E. (2024). Examining Social Anxiety Symptoms with Early Maladaptive Schemas: The Mediating Role of Mindfulness and Self-Compassion. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi: Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkatin Aracı Rolü. Turk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry, 35(4), 282–294. Advance online publication.

Ayed A, Abu Ejheisheh M, Batran A, ve diğerleri. Lisans Hemşirelik Öğrencileri Arasında Sosyal Kaygı ve Öz Saygı Arasındaki İlişki. SORUŞTURMA . 2024;61.

Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 38(167).

Bandura, A., & Wessels, S. (1997). Self-efficacy (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.

Barbaros Yalçın, S., Ak, M., Kavaklı, M., & Kesici, Ş. (2018). The obstacle to happiness: early maladaptive schemas. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research, 7(1), 7.

Bardakçı, S., & Arslan, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağimliliklarinin Sosyal Kaygi Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 50(230), 899-922.

Bartoletti, M. M. (2006). Effectiveness of Mruk's self-esteem change program on psychological and physiological measures of well-being. ProQuest.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. Psychological science in the public interest, 4(1), 1-44.

Baumrid, D. (1971). Autoritario vs. Autoridad de control parental. La adolescencia, 3(11), 255-272.

Baumrind 1966 Akt: Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J. (1999). Anne Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 69-77.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. The journal of early adolescence, 11(1), 56-95.

Beck, A. T., Emery, G., & Öztürk, V. (2011). Anksiyete bozuklukları ve fobiler. Lıtera Yayıncılık.

Beck, AT (1997). Bilişsel terapinin geçmişi ve geleceği. Psikoterapi uygulaması ve araştırmaları dergisi , 6 (4), 276.

Berent, J. (2011). Utangaçlığın Ötesinde: Sosyal Kaygının Üstesinden Nasıl Gelinir Adım: Sosyal Kaygıların Üstesinden Nasıl Gelinir . Simon ve Schuster.

Bilge, Y. ve Balaban, G. (2021). Kişilik bozuklukları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler ve cinsiyetin düzenleyici rolü. Alpha Psychiatry , 22 (1), 12.

Binbay, Z., & Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği [Social anxiety disorder and mood disorders comorbidity]. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4 (1), 1–13.

Birliği, A. P. (2013). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı. E Köroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 158.

Bjornsson, AS, Hardarson, JP, Valdimarsdottir, AG, Gudmundsdottir, K., Tryggvadottir, A., Thorarinsdottir, K., ... & Thorisdottir, AS (2020). Sosyal travma ve travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkisi. Anksiyete bozuklukları dergisi , 72 , 102228.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (No. 79). Random House.

Bozanoğlu, İ. (2004). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin akademik risk altındaki öğrencilerin akademik alandaki güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi.

Branden, N. (1992). The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.

Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. Child abuse & neglect, 38(4), 735-746.

Calvete, E., & Orue, I. (2008). Social anxiety and dysfunctional cognitive schemas. Behavioral Psychology-Psicologia Conductual, 16(1), 5-21.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. Journal of anxiety disorders, 27(3), 278-288.

Camara, M., & Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34, 58-68.

Can, F., & Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2), 156-168.

Cankardaş, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. Psikoloji Çalışmaları, 39(1), 79-97.

Chelminski, I., & Zimmerman, M. (2003). Pathological worry in depressed and anxious patients. Journal of Anxiety Disorders, 17(5), 533-546.

Cherry, K. (2015). Ebeveynlik stilleri: Bunlar nelerdir ve neden önemlidir. Ebeveynlik stilleri .

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. Trends in cognitive sciences, 14(9), 418-424.

Collimore, K. C., Carleton, R. N., Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2010). Posttraumatic stress and social anxiety: the interaction of traumatic events and interpersonal fears. Depression and anxiety, 27(11), 1017–1026.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. Psychological review, 108(3), 593.

Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B., & Şenaras, A. E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Yalnızlık ve Özsaygı Düzeylerinin Faktör Analizi ile İncelenmesi. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (46), 13-27.

Çınarbaş, D. C., & Nilüfer, G. (2019). Adler ve Sulloway'ın Doğum Sırası Kuramları ve Görgül Bulgular ile İlgili Bir Derleme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 59(1), 125-151.

Çoban, Y., & Kısa, C. (2020). Ergen lise öğrencilerinin sosyal kaygıları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi, (6), 16-33.

Çuhadaroğlu, F.(1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD, Ankara.

Darcy, K., Davila, J., & Beck, JG (2005). Sosyal kaygı hem kişilerarası kaçınma hem de kişilerarası bağımlılıkla ilişkili midir? Bilişsel Terapi ve Araştırma , 29 , 171-186.

Davidson, J. R., Hughes, D. L., George, L. K., & Blazer, D. G. (1993). The epidemiology of social phobia: findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. Psychological medicine, 23(3), 709-718.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, 1(1), 18-24.

Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. Nöropsikiyatri Arşivi, 39(3.4), 79-86.

Dinçtürk, K. (2019). Erken dönem şema alanlarında bağlanma modellerinin sosyal fobinin benlik saygısı ile ilişkisi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Dirik, G., Yorulmaz, O., & Karancı, A. N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu. Türk Psikiyatri Dergisi, 26(2), 123-130.

Dost, M. T., Aytaç, M., & Uysal, N. K. (2019). Ebeveynlik biçiminin kişilik özellikleri, benlik saygisi ve yaşam doyumunu yordama gücü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(71), 1146-1165.

Durbin, D. L., Darling, N., Steinberg, L., & Brown, B. B. (1993). Parenting style and peer group membership among European-American adolescents. Journal of Research on Adolescence, 3(1), 87-100.

Durmuş, A. (2020). Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).

Eldeleklioğlu, J. (1999). Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasında ilişki. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2(11), 7-13.

Eldoğan, D. (2012). Üniversitelerdeki erken dönem uyum şemaları ve sosyal fobi göstergeleri ilişkilerinde duygu düzenleme güçlerinin aracı rolünün incelenmesi (Yüksek Lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 10(2), 202-217.

Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı. Türk Psikoloji Dergisi, 29(74), 108-115.

Erikson, EH (1963). Çocukluk ve toplum (Cilt 2). New York: Norton.

Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. Electronic Turkish Studies, 8(6).

Fennell, MJ (1997). Düşük öz saygı: Bilişsel bir bakış açısı. Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi , 25 (1), 1-26.

Freud, S., & Sencer, M. (1996). Psikanaliz ve uygulama. Say.

Freud, S., Strachey, J., & Strachey, A. (1977). Inhibitions, symptoms and anxiety (p. 94). New York: Norton.

Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. Review of General Psychology, 13(1), 34-45.

George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Gibb, B. E., Chelminski, I., & Zimmerman, M. (2007). Childhood emotional, physical, and sexual abuse, and diagnoses of depressive and anxiety disorders in adult psychiatric outpatients. Depression and anxiety, 24(4), 256-263.

Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., & Petrocelli, J. V. (2002). The early maladaptive schema questionnaire-short form: A construct validity study. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 35(1), 2-13.

Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., & Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. Nesne Psikoloji Dergisi, 5(10), 197-218.

Greenberg, J. (2008). Öz saygı için hayati insan arayışını anlamak. Psikolojik bilime bakış açıları , 3 (1), 48-55.

Guindon, M. H. (2009). Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions. Routledge.

Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10).

Güleç, G. (2016). Psikiyatrik bozukluklar ve intihar. Türkiye Klinikleri Psychiatry-SpecialTopics, 3, 21-25.

Güleç, S., & Yıldız, H. (2024). Early Maladaptive Schemas as Predictors of Narcissism: The Mediating Role of Self-Esteem. Current Perspectives in Social Sciences, 28(2), 240-249.

Güler, K., & Tuncay, M. (2021). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duyguları İfade Edebilme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5(4), 1385-1405.

Güler, K., & Yüksel, S. (2021). The Relationship Between Gender Roles In Women And Early Maladaptive Schemas. American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR), 5(11), 07-19.

Gümüş, A. E. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (26), 63-73.

Halvorsen, M., Wang, CE, Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2010). İşlevsel olmayan tutumlar ve erken uyumsuz şemalar depresyonun yordayıcıları olarak: 9 yıllık bir takip çalışması. Bilişsel terapi ve araştırma , 34 , 368-379.

Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. Cognitive therapy and research, 26, 405-416.

Harter, S. (1999). Symbolic interactionism revisited: Potential liabilities for the self constructed in the crucible of interpersonal relationships. Merrill-Palmer Quarterly (1982-), 677-703.

Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. Biological psychiatry, 51(1), 101-108.

Helvalı, E. E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkide yakın ilişkilerin, vücut algısının ve benlik saygısının aracı rolü (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Hendry, L. B., Roberts, W., Glendinning, A., & Coleman, J. C. (1992). Adolescents' perceptions of significant individuals in their lives. Journal of adolescence, 15(3), 255-270.

Hirschfeld, R. M. (2001). The comorbidity of major depression and anxiety disorders: recognition and management in primary care. Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry, 3(6), 244.

Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K. ve Jankowski, T. (2021). Öz şefkat, sosyal açıdan kaygılı bireylerde öz saygı ile sosyal kaygı semptomları arasındaki ilişkiyi aracılık eder. Avrupa Psikiyatrisi , 64 (S1), S616–S617.

Hopkins, H. R., & Klein, H. A. (1993). Multidimensional self-perception: Linkages to parental nurturance. The Journal of Genetic Psychology, 154(4), 465-473.

Hortaçsu N (1991) İnsan İlişkileri. Ankara, İmge Kitapevi.

Hürcan, SE (2018). Ebeveynlik içeriği ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik sorunlarının karşılanma düzeyine göre incelenmesi (Yüksek Lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi).

Irkörücü, A. (2016). Gender difference in early maladaptive schemas. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(9), 103-119.

Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 49(9), 630–634.

İkiz, T. T. (2011). Türkiye'de Psikanalizin Gelişimine Kısa Bir Bakış. İstanbul University Journal of Sociology, 3(22), 495-502.

Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. Journal of personality disorders, 18(5), 467-478.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. Humanistic Perspective, 3(1), 186-194.

Kalkan, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Türk Psikiyatri Dergisi.

Karahan, E., & Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities, 7(2), 529-541.

Karaosmanoğlu, H. A., & Şaşıoğlu, M. (2015). Şema terapinin bugünü. Turkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics, 8(2), 45-49.

Kashdan, TB (2007). Sosyal kaygı spektrumu ve azalan olumlu deneyimler: Teorik sentez ve meta-analiz. Klinik psikoloji incelemesi , 27 (3), 348-365.

Kashdan, TB ve Farmer, AS (2014). Bağlamlar arasında duyguları ayırt etme: rastgele, sosyal etkileşim ve günlük deneyim örneklemesi kullanarak sosyal anksiyete bozukluğu olan ve olmayan yetişkinleri karşılaştırma. Duygu , 14 (3), 629.

Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarinin Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygi Düzeylerine ve Akademik Başarilarina Etkisi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, (18), 208-225.

Kaya, N. (2021). Yüzmek, yaşamak ve olma arzusu. İthaki Yayınları.

Kessler, RC, McGonagle, KA, Zhao, S., Nelson, CB, Hughes, M., Eshleman, S., ... & Kendler, KS (1994). Amerika Birleşik Devletleri'nde DSM-III-R psikiyatrik bozukluklarının yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlığı: Ulusal Eşlik Eden Hastalık Araştırması'ndan elde edilen sonuçlar. Genel psikiyatri arşivleri , 51 (1), 8-19.

Khaleque, A. (2007). Parental acceptance–rejection theory: Beyond parent–child relationships. Interpersonal Acceptance, 1, 2–4.

Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth and children's psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. Journal of Child and Family Studies, 22, 297–306.

Kılınç, M., & Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. OPUS International Journal of Society Researches, 14(20), 96-132.

Kırman, A., & Doğan, Ö. (2017). Anne-Baba Çocuk İLişkileri: Bir meta-Sentez Çalışması. Hacettepe University Faculty Of Health Sciences Journal, 4 (1), 28–49.

Kim, H. ve Chung, RHG (2003). Koreli Amerikalı üniversite öğrencilerinde hatırlanan ebeveynlik tarzının öz algıyla ilişkisi. Genetik psikoloji dergisi , 164 (4), 481-492.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. Psychological bulletin, 125(4), 470.

Kocaoğlu, F., & Çekiç, A. (2021). Ünniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka ve Otantiklik. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(48), 149-169.

Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M. Z. (2020). Obsessive compulsive disorder and obsessive beliefs. Alpha Psychiatry, 13(2), 91-96.

Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Sosyal anksiyete bozukluğunda komorbidite: tanı ve tedavi zorlukları. Bağlamdaki ilaçlar , 8 , 212573.

Kömürcü, B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. Ebeveynlik Biçimleri Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler.

Kömürcü, B., & Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. Nesne Psikoloji Dergisi, 4(8), 183-203.

Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (2009). Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri. Ankara: HYB Yayınları.

Köse, E. (2017). Sosyal kaygı bozukluğunun erken dönem uyum bozucu şemalar ve ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kuzgun, Y. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi.

Kuzgun, Y. (2003). Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş. Nobel Akademik Yayıncılık.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. Journal of abnormal child psychology, 26, 83-94.

Lamborn, SD, Mounts, NS, Steinberg, L., & Dornbusch, SM (1991). Yetkili, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkar ailelerden gelen ergenler arasında yeterlilik ve uyum kalıpları. Çocuk gelişimi , 62 (5), 1049-1065.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 32, pp. 1– 62). New York: Academic Press.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). Social anxiety. Guilford Press.

Leary, M. R., Knight, P. D., & Johnson, K. A. (1987). Social anxiety and dyadic conversation: A verbal response analysis. Journal of Social and Clinical Psychology, 5(1), 34-50.

Leary, MR (2005). Sosyometre teorisi ve ilişkisel değer arayışı: Öz saygının kökenine inmek. Avrupa sosyal psikoloji incelemesi , 16 (1), 75-111.

Lecomte, T., Corbière, M. ve Laisné, F. (2006). Şizofreni hastalarında öz saygının araştırılması: Öz Saygı Derecelendirme Ölçeği-Kısa Formunun önemi. Psikiyatri araştırması ,

Lockwood, G. ve Perris, P. (2012). Temel duygusal ihtiyaçlara yeni bir bakış. Wiley-Blackwell şema terapisi el kitabı: Teori, araştırma ve uygulama , 41-66.

Mairet, K., Boag, S., & Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14(2), 171-190.

Makas, S., & Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygisi arasindaki ilişkilerin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(67), 926-937.

Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. ve DeVries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health education research, 19(4), 357-372.

Maroiu, C., Maricuțoiu, L. P., & Sava, F. A. (2016). Explicit self-esteem and contingencies of self-worth: The moderating role of implicit self-esteem. Personality and Individual Differences, 99, 235-241.

Masaroğulları, G., & Koçakgöl, M. (2011). Psikoloji sözlüğü. Nobel.

McAdams, DP (2001). Yaşam öykülerinin psikolojisi. Genel psikoloji incelemesi , 5 (2), 100-122.

McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style?. Cognitive therapy and research, 29, 219-242.

McKay, M., Fanning, P. ve Ramsay, JR (2001). Öz Saygı.

McManus, F., Waite, P. ve Shafran, R. (2009). Düşük öz saygı için bilişsel davranışçı terapi: bir vaka örneği. Bilişsel ve Davranışsal Uygulama , 16 (3), 266-275.

McMillan, K. A. (2016). Comorbidity of Posttraumatic Stress Disorder and Social Anxiety Disorder: Implications for Diagnosis and Treatment. The University of Regina (Canada).

McMillan, K. A., Sareen, J., & Asmundson, G. J. (2014). Social anxiety disorder is associated with PTSD symptom presentation: an exploratory study within a nationally representative sample. Journal of traumatic stress, 27(5), 602-609.

Mennin, DS, Heimberg, RG, Turk, CL ve Fresco, DM (2005). Yaygın anksiyete bozukluğunun duygu düzensizliği modeli için ön kanıtlar. Davranış araştırması ve terapisi , 43 (10), 1281-1310.

Mercan, Ç. S., & Yavuzer, H. (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16(63), 1187-1202.

Mert, A., Duman, A. E., & Kahraman, M. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde kariyer karar verme öz-yeterliğinin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve algılanan sosyal destek. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 594-619.

Moroğlu, A. K., & Özcan, C. (2024). Kaygı nevrozunun psikanalitik kuram üzerinden incelenmesi: Bir vaka örneği. Klinik Psikoloji Dergisi, 8(2), 283-293.

Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. International Education Studies, 13(2), 96-103.

Neal, JA ve Edelmann, RJ (2003). Sosyal fobinin etiyolojisi: Gelişimsel bir profile doğru. Klinik Psikoloji İncelemesi , 23 (6), 761-786.

Ohayon, MM ve Schatzberg, AF (2010). Sosyal fobi ve depresyon: yaygınlık ve eşlik eden hastalıklar. Psikosomatik araştırma dergisi , 68 (3), 235-243.

Olfson, M., Guardino, M., Struening, E., Schneier, F. R., Hellman, F., & Klein, D. F. (2000). Barriers to the treatment of social anxiety. American Journal of Psychiatry, 157(4), 521-527.

Orth, U. ve Robins, RW (2014). Öz saygının gelişimi. Psikolojik bilimdeki güncel yönler , 23 (5), 381-387.

Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. Journal of personality and social psychology, 95(3), 695.

Orue, I., Calvete, E. ve Padilla, P. (2014). Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı olarak derin düşüncelere dalma. Ergenlik dergisi , 37 (8), 1281-1291.

Özbay, Y., & Palancı, M. (2011). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerin psikososyal özellikleri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (22), 89-108.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107-13.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 4(4), 566-589.

Özdemir, R. (2021). Lise öğrencilerinde anne baba tutumu ile öz saygı, sosyal kaygı ve meslek belirleme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Özen, Y. (2017). Travma sonrası gelişim, büyüme, kimlik gelişimi ve sosyal ilişkiler. Researcher, 5(4), 858-872.

Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1(34-41).

Özkan, H. (2021). Ortaokul Çağında Benlik Saygısının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi Babalık Rolü Algısı ve Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi. OPUS International Journal of Society Researches, 17(35), 1755-1784.

Özmelek Taş, N., & Eginli, A. T. (2024). Erken dönem şemaların iletişim becerilerinin gelişimindeki rolü: üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygiyi Açiklayan Yaklaşimlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(48), 15-26.

Özyüksel, Ş. (2022). Genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Programının Geliştirilmesi.

Parsons, E. M., Luebbe, A. M., & Clerkin, E. M. (2017). Testing the relationship between social anxiety schemas, mindfulness facets, and state and trait social anxiety symptoms. Mindfulness, 8, 1634-1643.

Piaget, J. (1932) ìThe Moral Judgment of the Childî, Penguin Boks Ltd. Middlesex, England.

Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J., & Ma, Y. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. Archives of general psychiatry, 55(1), 56-64.

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi. Bilişsel Terapi ve Araştırma , 30 , 571-584.

Rada, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye ve Belçika karşılaştırması (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey)). +

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). Schema therapy: Distinctive features. Routledge.

Ribeiro, LL (2009). Dört ebeveynlik stili ölçeğinin oluşturulması ve geçerliliği.

Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. Current directions in psychological science, 14(3), 158-162.+

Rogers, C. R. (2003). Client-Centered Therapy. London, UK: Constable & Robinson.

Rogers, CR (1995). Kişi olmak üzerine: Bir terapistin psikoterapiye bakışı . Houghton Mifflin Harcourt.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. American sociological review, 141-156.

Rubin, O. (2023). Self-Esteem in Early Childhood: The Importance of Appearance. Open Journal of Social Sciences, 11(11), 92-104.

Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi ve yeni yaklaşımlar. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 11(1), 60-77.

Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26(1), 185-210.

Salkovskis, PM (1991). Kaygı ve paniğin sürdürülmesinde davranışın önemi: Bilişsel bir hesap. Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi , 19 (1), 6-19.

Santrock, J. W. (1997). Life-span development. Brown & Benchmark Publishers.

Schiffrin, HH, Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, KA, Erchull, MJ, & Tashner, T. (2014). Yardım etmek mi yoksa etrafta dolaşmak mı? Helikopter ebeveynliğin üniversite öğrencilerinin refahı üzerindeki etkileri. Çocuk ve aile çalışmaları dergisi , 23 (3), 548-557.

Schneier FR, Johnson J, Hornig CD ve ark. (1992) Social phobia: comorbidity and morbidity in epidemiologic sample. Arch Gen Psychiatry, 49:282-288.

Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. Educational psychology review, 1, 173-208.

Seçer, H. (2013). Bireysel kariyer planlama ve kişisel başarı algısı arasındaki ilişki ve Pamukkale Üniversitesi'nde bir araştırma (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi).

Sella, E., Adamopoulou, A., Georgiou, E., & Konstantopoulou, G. (2024). Social Anxiety Disorder and Low Self-Esteem Among University Students. European Journal of Public Health Studies, 7(3).

Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. Toplumsal Politika Dergisi, 2(2), 109-121.

Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algilarinin Anne Baba Tutumlari Ve Bazi Faktörlerle Ilişkisi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 1-19.

Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 75-93.

Skaalvik, E. M., & Hagtvet, K. A. (1990). Academic achievement and self-concept: An analysis of causal predominance in a developmental perspective. Journal of personality and Social Psychology, 58(2), 292.

Skocic, S., Jackson, H. ve Hulbert, C. (2015). DSM-5'in Ötesinde: Sosyal anksiyete bozukluğunu değerlendirmeye yönelik alternatif bir yaklaşım. Anksiyete bozuklukları dergisi , 30 , 8-15.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakir, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. Turk Psikiyatri Dergisi, 20(1).

Soykan, Ç., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. Psychological reports, 93(3_suppl), 1059-1069.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. Attachment & human development, 7(4), 349-367.

Stein, MB ve Sareen, J. (2015). Yaygın anksiyete bozukluğu. New England Tıp Dergisi , 373 (21), 2059-2068.

Stein, MB, Jang, KL ve Livesley, WJ (1999). Kaygı duyarlılığının kalıtımı: Bir ikiz çalışması. Amerikan Psikiyatri Dergisi , 156 (2), 246-251.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. Child development, 65(3), 754-770.

Stern, D. N. (2018). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. Routledge.

Sunman, G., & Oruç, Ş. (2022). Öz saygının bireysel kariyer planlama ve akademik güdülenme üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. İşletme Akademisi Dergisi, 3(2), 229-247.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kesitleri ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. Türk Psikoloji Dergisi , 21 (57), 1.

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. Türk Psikoloji Yazıları, 13(25), 42-59.

Şahin, S. E. (2019). Kişilik kuramları. D. Gençtanırım-Kurt ve E. Çetinkaya-Yıldız (Editörler), Ayırıcı özellik kuramı: G. Allport, R. Cattell, PT Costa ve RR McCrae, 508-553.

Şimşek, N. D. (2019). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. Journal of personality assessment, 65(2), 322-342.

Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. Personality and individual Differences, 31(5), 653-673.

Tatlılıoğlu, K. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi.

Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. Sosyoloji Notları, 5(1), 15-30.

Tavşancıl, E. (2005). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17(1), 3-17.

Tian, Q. (2013). Social anxiety, motivation, self-disclosure, and computer-mediated friendship: A path analysis of the social interaction in the blogosphere. Communication Research, 40(2), 237-260.

Toptaş, B. (2019). Kuramsal çerçeveden OKB. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2(3), 94-109.

Trevarthen, C. (1998). The concept and foundations of infant intersubjectivity.

Tukuş, L. (2010). Benlik saygısı değerlendirme ölçeği kısa formu Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.

Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. Journal of anxiety disorders, 12(3), 209-223.

Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. Behaviour research and therapy, 28(6), 497-505.

Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. Klinik Psikiyatri, 2(4), 247-253.

Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 41-73.

Tyrer, P. ve Baldwin, D. (2006). Yaygın anksiyete bozukluğu. Lancet , 368 (9553), 2156-2166.

Ulusoy, A. (2013). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. (7.baskı). İstanbul: İdefix Yayınları.

Uygur, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Veyis, H., & Karaca, K. (2024). Gençlerde Depresyon, Anksiyete, OKB ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkilerin Düşük ve Yüksek Düzeyli COVID-19 Korkusu Bağlamında karşılaştırılması. Sürekli Eğitim Dergisi, 1(1), 36-45.

Vural, C. D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda zihin kuramı işlevlerinin karşılaştırılması.

Warburton, W. ve McIlwain, D. (2005). Erken uyumsuz şemaların yetişkin saldırganlığındaki rolü. Psikoloji, psikiyatri ve ruh sağlığı monografileri: NSW Psikiyatri Enstitüsü dergisi , 2 , 17-34.

Webb, TL, Ononaiye, MS, Sheeran, P., Reidy, JG, & Lavda, A. (2010). Sosyal kaygının dikkat ve performans değerlendirmeleri üzerindeki etkilerinin üstesinden gelmek için uygulama niyetlerini kullanma. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni , 36 (5), 612-627.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. Cognitive therapy and research, 26, 519-530.

Wells, L, E,, & Marwell, G. (1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA: Sage.

Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. Journal of anxiety disorders, 26(1), 12–19.

Yaka, A. İ. (2011). Bağlanma erken döneme yönelik şemalar öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler (Master's thesis, Ankara Universitesi (Turkey)).

Yalcin, S. B., Kavakli, M., Kesici, S., & Ak, M. (2017). University Students' Early Maladaptive Schemas' Prediction of Their Mindfulness Levels. Online Submission, 8(20), 174-181.

Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., & Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar.

Yandım, M. B. (2022). Bilişsel Davranışçı Terapi ve Yeni Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapilerde Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tedavisi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Yanıt, E. (2020). "Çocuğumu Benden Alın!" Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi İle Sağaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3(5), 35-48.

Yavuzer, H. (2013). Ana-baba ve çocuk (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldız, Ç., & Şarlak, D. (2022). Erken dönem uyumsuz şemaları ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 5(5), 562-581.

Young, J. E. (1994). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). Hayatı yeniden keşfedin (Çev.: S. Kohen ve D. Güler) İstanbul: Psikonet

Young, J. E., Klosko, J. S., & Beck, A. T. (1993). Reinventing Your Life: The Breakthough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again. New York: Penguin Books. Psychotherapie-Wissenschaft (2012), 2, 40-47.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). Schema therapy: A practitioner's guide. guilford press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi. Litera Yayıncılık: İstanbul, 9. (Orijinal basım tarihi 2003.)

Yörükoğlu, A. (1978). Çocuk ve Ruh Sağlığı: Çocuğun Kişilik Gelişimi Yetiştirilmesi ve Ruhsal Sorunları. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

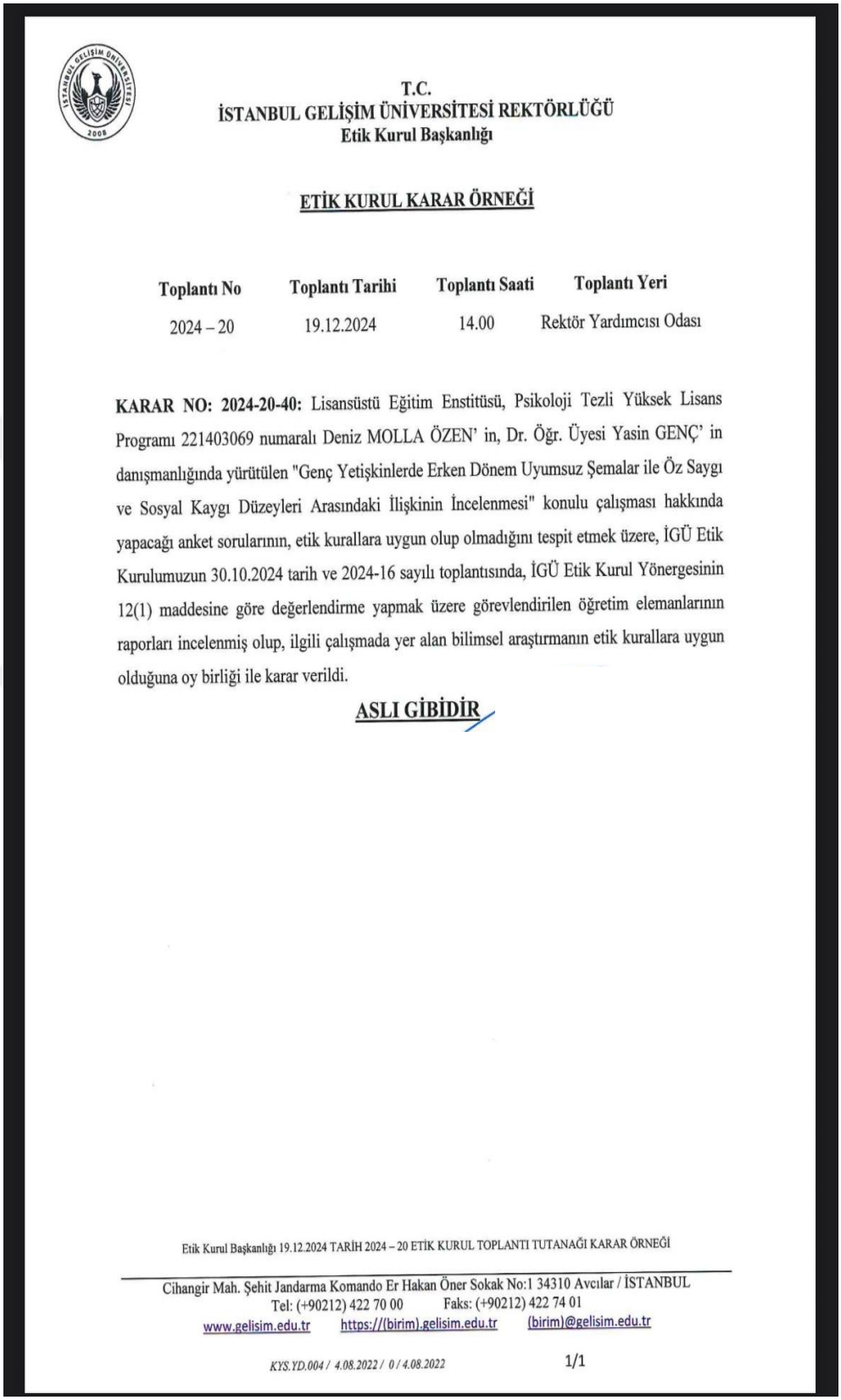
Zoccolillo, M. (1992). Co-occurrence of conduct disorder and its adult outcomes with depressive and anxiety disorders: A review. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 31(3), 547-556.

Zörer, P. B. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).

Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don’t: A meta-analysis. Journal of Research in Personality, 64, 34-51.

EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 20	19.12.2024	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2024-20-40: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 221403069 numaralı Deniz MOLLA ÖZEN' in, Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ' in danışmanlığında yürütülen "Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Öz Saygı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 30.10.2024 tarih ve 2024-16 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Etik Kurul Başkanlığı 19.12.2024 TARİH 2024 – 20 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022 1/1

EK-B

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. **Yaşınız nedir?**
    - Açık uçlu (___ yıl)
2. **Cinsiyetiniz nedir?**
    - Kadın
    - Erkek
3. **Medeni durumunuz nedir?**
    - Bekar
    - Evli
    - Boşanmış
    - Diğer (belirtiniz: _____)
4. **Eğitim durumunuz nedir?**
    - İlkokul
    - Ortaokul
    - Lise
    - Üniversite
    - Yüksek lisans/doktora
5. **Çalışma durumunuz nedir?**
    - Çalışıyor
    - Çalışmıyor
    - Öğrenci
    - Diğer (belirtiniz: _____)
6. **Mesleğiniz nedir?**
    - Açık uçlu (_____)
7. **Yaşadığınız yer?**
    - Şehir
    - İlçe/Kasaba
    - Köy
8. **Kaç kardeşiniz var?**
    - Açık uçlu (___ kişi)
9. **Aile yapınız nedir?**

- Çekirdek aile

- Geniş aile
- Tek ebeveynli aile
- Diğer (belirtiniz: _____)

10. **Aile maddi gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

    Oldukça düşük ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Orta üstü ( ) Yüksek ( )

11. **Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?**

    Evet ise nedir?

    .....

    Hayır [ ]

12. **Daha önce bir psikoloğa veya psikiyatra gittiniz mi?**

    Evet [ ]

    Hayır [ ]

EK-C

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 (YSO-KF3)

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

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

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

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan
tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde
tanımlıyor

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

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

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

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

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

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

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, 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, önemsediğimi göstermek gibi).

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

14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.

45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder 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. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.

54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

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

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

57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.

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 kararlarıma güvenilemez.

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

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

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

65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

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

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

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

69. _____ Benim yararıma 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 çözebilme 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 olmadığını hissediyorum.

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

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

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

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

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

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü 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-Ç

BENLİK SAYGISI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir. Size uygun şıkkı işaretleyiniz.

Olumlu Boyutlar

1) Diğer insanlarla birlikteyken onların benimle olmaktan hoşnut olduklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

2) Đnsanların benimle konuşmaktan gerçekten hoşlandıklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman

3) Arkadaşlarımın beni ilgi çekici bulduklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

4) İnsanların benimle birlikteyken iyi zaman geçirdiklerini hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

5) Arkadaşlarım bana çok değer verir.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

6) İnsanlarla geçinme konusunda kendime güvenirim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

7) Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığımı hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

8) İyi bir espri anlayışım olduğunu hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

9) Çok becerikli bir kişi olduğumu hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

10) İstediğim zaman yeni ilişkiler başlatabileceğime dair güvenim tamdır.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

Olumsuz Boyutlar

1) Başka biri olmayı isterdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

2) Başka insanlara göre kendimi daha aşağıda hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

3) Başkalarına aptal gibi göründüğümü hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

4) Bu şekilde biri olduğum için kendime kızarım.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

5) Başkalarının benden çok daha iyi şeyler yaptığını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

6) Kendimden utanırım.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

7) Başkaları gibi olabilseydim o zaman kendimi daha iyi hissederdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

8) Başka insanlarla birlikteyken ortadan kaybolmayı isterdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

9) Yaptığım şeylerde başarısız olabileceğimi hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

10) Başkalarına kıyasla daha fazla itilip kakıldığımı hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar e)Zamanın önemli bir kısmında
f)Çoğu zaman g)Her zaman

EK-D

LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

Kaygı Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif 1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif 2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede 3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli 4: Her zaman kaçınırım

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

13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	