



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ**

Ayşe Nur GÜLFİDAN

21999001

Danışman

Dr. Öğr. Yunus Emre AYNA

Diyarbakır - 2024

T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ**

Ayşe Nur GÜLFİDAN

21999001

Danışman

Dr. Öğr. Yunus Emre AYNA

Diyarbakır - 2024

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin/projemin kağıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

.../.../.....

Ayşe Nur GÜLFİDAN

ÖN SÖZ

Sosyal kaygı bozukluğunun tüm ruhsal bozukluklar arasında en yaygın bozukuluktan biri(Ruscio ve diğ., 2008) olması ve bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemesi sosyal kaygının ve sosyal kaygı ile ilişkili olan faktörlerin araştırılıp açıklanmasının bu alanda çalışan uzmanlara, alanyazına ve terapi uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimimim boyunca desteği, bilgisi ve tecrübesi ile beni yönlendiren tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA'ya ilgisi ve emeği için sonsuz saygılarımı sunuyorum ve çok teşekkür ediyorum.

Tez jürime katılan değerli katkıları, yönlendirmeleri ve önerileri ile tezimi geliştirmemde katkıda bulunan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nuri AKDOĞAN ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Emre Han ALPAY hocalarıma çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde ve hayatım boyunca sonsuz destek ve inançları ile bugünlere gelmemi sağlayan çok değerli annem Feride GÜLFİDAN ve çok değerli babam Mehmet GÜLFİDAN başta olmak üzere tüm aileme sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayşe Nur GÜLFİDAN

Diyarbakır-2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmanın aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-35 arasında değişen 384'ü kadın (%74,4) ve 132'si erkek (%25,6) olmak üzere 516 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, non-parametrik Kruskal Wallis-H, non-parametrik spearman korelasyon ve aracılık analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın katılımcıların bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları olan felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma ve zihinsel filtreleme alt boyutlarında erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, bilişsel çarpıtma puanlarının aile gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma puanlarının gelir düzeyi orta olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizleri sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide felaketleştirme, iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Fakat erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide zihin okuma alt boyutunun aracılık rolü bulunamamıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal kaygı, bilişsel çarpıtmalar

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of cognitive distortion in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety. The sample of the study comprised 516 university students aged between 18-35, 384 female (74.4%) and 132 male (25.6%). Liebowitz Social Anxiety Scale, Young Schema Scale-Short Form 3 and Cognitive Distortions Scale were employed in the study. Pearson correlation analysis, independent samples t-test, non-parametric Kruskal Wallis-H, non-parametric Spearman correlation and mediation analysis were used in the analysis of the data. As a result of the analysis, it was determined that the catastrophizing, emotional reasoning, and mental filter that are the sub-dimensions of the cognitive distortion scale levels of the female participants were significantly higher than the males. When the research findings were examined, it was seen that the cognitive distortion scores differed according to family income level. According to this; It has been determined that individuals with low income levels have higher cognitive distortion scores than individuals with middle income levels. According to the results of the correlation analysis, it was determined that there are positive and significant relationships between early maladaptive schemas, social anxiety and cognitive distortions. As a result of the mediation analysis, it was determined that the sub-dimensions of catastrophizing, all or nothing thinking, emotional reasoning, labeling, mental filtering, overgeneralization, personalization, should statements, and discounting the positive had a mediating effect in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety. However, no mediating role of the mind reading subdimension was found in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety. The results of the study were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: Early maladaptive schema, social anxiety, cognitive distortions

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖN SÖZ.....	I
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ.....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1.1. SOSYAL KAYGI	4
1.1.1. Sosyal kaygı Bozukluğu DSM Tanı Kriterleri.....	5
1.1.2. Sosyal kaygı İle Psikolojik Kuramlar	7
1.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi	12
1.1.4. Komorbidite(Eş Zamanlı Bozukluklar).....	13
1.2. BİLİŞSEL ÇARPITMA.....	14
1.2.1. Beck'in Bilişsel Kuramı.....	14
1.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR	22
1.3.1. Şema Tanımı	22
1.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı.....	23
1.3.3. Şemaların Kökenleri.....	24
1.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları	26
1.4. SOSYAL KAYGI BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ve ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ ALANYAZINDA YER ALAN ÇALIŞMALAR	34
1.4.1. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar...	34

1.4.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	35
1.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	37
İKİNCİ BÖLÜM	38
2.1. ARAŞTIRMA	38
2.1.1. Araştırmanın Problemi	38
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	38
2.1.3. Araştırmanın Önemi	39
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	40
2.1.5. Sayıtlar	40
2.2. YÖNTEM	41
2.2.1. Araştırmanın Modeli	41
2.2.2. Evren ve Örneklem	41
2.2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.2.4. İşlem	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	47
3.1. BULGULAR	47
3.1.1. Betimleyici Analizler	47
3.1.2. Değişkenlerin Demografik Bilgiler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	49
3.1.3. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52
3.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Analizler	59
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	86
4.1. TARTIŞMA	86

4.1.1. Sosyal kaygının, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	86
4.1.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	90
4.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü.....	94
4.2. SONUÇ	99
4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	100
4.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	100
4.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	100
KAYNAKÇA	102
EKLER.....	114

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Komorbidite (Galbraith ve diğ., 2014).....	14
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler(n=516).....	42
Tablo 3. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi.....	48
Tablo 4. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu.....	49
Tablo 5. Aile Gelir Düzeyi Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi.....	52
Tablo 6. Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları.....	54
Tablo 7. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	60
Tablo 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	61
Tablo 9. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	62
Tablo 10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihin Okumanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	63
Tablo 11. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	64
Tablo 12. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Felaketleştirme'nin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	66
Tablo 13. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	67
Tablo 14. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan İki Uçlu Biçiminde Düşünmenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	68
Tablo 15. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	69
Tablo 16. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	71
Tablo 17. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	72
Tablo 18. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi.....	73
Tablo 19. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	74

Tablo 20. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihinsel Filtrelemenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	76
Tablo 21. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu	77
Tablo 22. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Aşırı Genellemenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	78
Tablo 23. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu	79
Tablo 24. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Kişiselleştirmenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	80
Tablo 25. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu	81
Tablo 26. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zorunluluk İfadelerinin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	83
Tablo 27. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu	84
Tablo 28. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Olumluyu Azımsama veya Yok Saymanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Sürdürülmesine Yönelik Model (Clark ve Wells, 1995).	5
Şekil 2. Clark Ve Wells'in Sosyal Fobi Modeli (1995).....	10
Şekil 3. Bilişsel Yapı	16
Şekil 4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü.....	60
Şekil 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Zihin Okunmanın Aracı Rolü	62
Şekil 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Felaketleştirmenin Aracı Rolü	64
Şekil 7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan İki Uçlu Biçiminde Düşünmenin aracı rolü incelenmiştir.....	66
Şekil 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın aracı rolü.....	69
Şekil 9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü	71
Şekil 10. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihinsel Filtrelemenin aracı rolü.....	74
Şekil 11. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü	76
Şekil 12. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü	79
Şekil 13. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zorunluluk İfadelerinin aracı rolü.....	81
Şekil 14. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Olumluyu Azımsama veya Yok Saymanın aracı rolü	83

KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association
Bkz.	Bakınız
No.	Numara
SPSS	Statistical Packet for Social Science
Ve diğ.	Ve diğerleri
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Vb.	Ve benzeri
SKB	Sosyal Kaygı Bozukluğu

GİRİŞ

Bireylerin diğer insanlarla etkileşim ve iletişim halinde olması sağlıklı bir yaşam sürdürmesini sağlamaktadır. İletişim sırasında kişinin yaşadığı kaygı hemen hemen tüm insanlarda görülen evrensel bir durum olarak kabul edilmekte fakat her bireyin yaşadığı kaygı düzeyinin farklı olması bazılarında kaygı hafif düzeyde, bazılarında ise şiddetli olarak yaşanması iletişim sürecini farklı etkilemektedir(Beidel ve Turner 2007). Bu bağlamda iletişimi ve etkileşimi doğrudan etkileyen sosyal kaygı kişilerarası iletişime zarar veren ve kişinin yaşamını olumsuz etkileyen bir durumdur(Kashdan, 2007). Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda uygun olmayacak şekilde davranacağını ve bunun da başkaları üzerinde olumsuz bir izlenim bırakacağını, davranışlarının sosyal ortamda bulunan kişiler tarafından olumsuz (yetersiz, beceriksiz, aptal, zavallı, vb.) bir biçimde değerlendirileceğini, alay edileceğini ve rezil olabileceğini düşünerek devamlı endişeli olma hali olarak tanımlanmaktadır(Calvete ve diğ., 2013; Doğan ve Sapmaz, 2008). Birey bu olumsuz düşüncelerin meydana getirdiği bu kaygıdan dolayı ya sosyal ortamlardan kaçınır ya da korku dolu bir hal içinde bu sosyal ortamlara katlanır. DSM-5'e (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013a) göre sosyal kaygı bozukluğu, başkaları tarafından inceleme veya değerlendirmenin meydana gelebileceği sosyal durumlarda veya performans dayalı durumlarda yaşanan yoğun korku ile karakterize edilmektedir. Korkulan durumlar genellikle topluluk önünde konuşmak, yeni insanlarla tanışmak ve otorite sahibi kişilerle konuşmayı içermektedir(Ballenger ve diğ., 1998). Bozuklukla ilişkili fiziksel belirtiler arasında kızarma, titreme ve terleme yer alır ve sosyal kaygı bozukluğu olan birçok kişi bu belirtilerin başkaları tarafından gözlemlenebilir olmasından korkmaktadır. Buna bağlı olarak korkulan bu durumlara maruz kalma beraberinde kaygı, sıkıntı ve kaçınmaya neden olmaktadır(Iverach ve Rapee, 2014).

Sosyal kaygı bozukluğu toplumda görülen en yaygın anksiyete bozukluğudur(Beidel ve Turne, 2007; Calvete ve diğ., 2013). Sosyal kaygı bozukluğu tipik olarak çocukluk veya ergenlik döneminde gelişir ve ortalama başlangıç yaşı 14 ila 16 arasında olduğu belirtilmektedir (Kessler ve diğ., 2005). Bireyin, yaşamın erken dönemlerinde maruz kaldığı ve bireyde erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına neden olan olumsuz durumların(olumsuz ebeveyn tutumları, akran zorbalıkları vb.) sosyal kaygının oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir(Brook ve Schmidt, 2008). Erken dönem

uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde gelişen, kişinin hayatındaki önemli kişilerle(ebeveynler, arkadaşlar vb.) işlevsel olmayan ilişkilerden kaynaklanan ve ömür boyu devam eden işlevsiz bilişsel yapılardır(Pinto-Gouveia ve diğ., 2006). Erken uyumsuz şemalar, çevresel bilgi işlemeyi olumsuz yönde etkileyip işlevsiz bir şekilde yönlendiren, böylece kendilik algısını ve kişilerarası ilişkileri etkileyen, kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki temel inançlarını (koşulsuz varsayımlar) ifade etmektedir (Young, 1999). Temel inançların koşulsuz doğası onları değişime dirençli kılmakta bu da içeriğiyle uyumlu seçici bilgi işlemeye yol açmakta ve şemayla tutarlı olmayan bilgiyi en aza indirmektedir(Williams ve diğ., 1997 akt. Pinto-Gouveia ve diğ., 2006). Young ve arkadaşları tarafından 18 erken dönem uyumsuz şema belirlenmiş ve bu şemalar: (1)Kopukluk ve reddedilme (2) Zedelenmiş özerklik ve performans (3)Zedelenmiş sınırlar (4)Diğeri yönelimlilik (5) Aşırı uyarılma ve baskılama olmak üzere 5 temel alan altında tanımlanmıştır. İlgili araştırmalar incelendiğinde, bu şema alanlarının sosyal kaygı, depresyon, kişilik bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Calvete ve diğ., 2015; Hinrichsen ve diğ., 2004; Jovev ve Jackson, 2004; Pinto-Gouveia ve diğ., 2006).

Bilişsel modellerin sosyal kaygı bozukluğunun temel özellikleri arasında tanımladığı bilişsel çarpıtmaların, erken dönem uyumsuz şemaları sürdüren faktörler arasında yer aldığı belirtilmektedir. Bilişsel değişkenler, duygusal bozuklukların gelişimini ve sürdürülmesini anlamak için temel unsurlardır(Calvete ve diğ., 2014). Bilişsel modeller, önyargıların ve çarpıtılmış düşüncelerin, bireyler sosyal stresörlerle karşılaştıklarında bireylerde kaygı yaratmaya neden olduklarını belirtmektedir (Clark ve Wells 1995). Bireyin düşünme şekli bu anlamda önemli olup bilişsel çarpıtmalar kavramı kişinin olayları hatalı ve çarpık bir şekilde yorumlaması olarak ifade edilmektedir(Beck, 1993). Beck ve arkadaşları tarafından bilişsel çarpıtmalar, bireyin önemli inançları ya da şemaları tarafından yönlendirilen bilgi işleme süreci işlevsiz veya yanlış olduğunda ortaya çıkan bilişsel yapılar olarak tanımlanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar bireyin deneyimlediği durumları doğru bir şekilde değerlendirilmesini engellemektedir. Öne çıkan bilişsel çarpıtmalar şunlardır: zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma , etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) , olumluyu azımsama veya yok sayma(Türkçapar, 2011). Anksiyete

bozukluğu olan bireylerin sağlıklı bireylere göre daha fazla bilişsel çarpıtma yaptıkları belirtilmektedir(Clark ve Beck, 2011). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu tespit edilmiştir(Morrison ve diğ., 2015). Çocuklarla yapılan başka bir araştırmada da sosyal kaygı grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur(Epkins, 1996). Bilişsel modele göre sosyal kaygının özü, birey için çevresindeki insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakmanın çok önemli olduğu fakat bireyin bunu yapma becerisine sahip olmadığına ilişkin belirgin bir güvensizliğinin olduğu belirtilmektedir(Beck, 2005). Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler kendi davranışlarıyla ve başkalarının bu davranışları değerlendirmeleriyle ilgili işlevsel olmayan düşünce ve inançlara sahip olmaktadır(Beck, 2005). Bireyin bu yorumlama şekli deneyimlediği olayları çarpıtarak yorumlayıp bilişsel hatalara neden olmaktadır. Sosyal kaygıya sahip bireyler "kızarıyorum, beni sevmiyorlar, aptal görünüyorum" gibi çarpıtılmış otomatik düşüncelere ve altında yatan "eğer konuşmam mükemmel ve akıcı değilse, benim hakkımda kötü düşünecekler" gibi uyumsuz varsayımlar ve "ben değersizim, sıkıcıyım, başarısızım" gibi uyumsuz temel inançlara sahiptirler(Hofmann, 2007). Sosyal kaygıya sahip bireylerde sık olarak görülen işlevsiz bilişsel çarpıtmaların belirlenip daha gerçekçi ve işlevsel olan düşüncelerle değiştirilmesinin tedavi süreci için önemli olduğu belirtilmektedir(Kuru ve diğ., 2017).

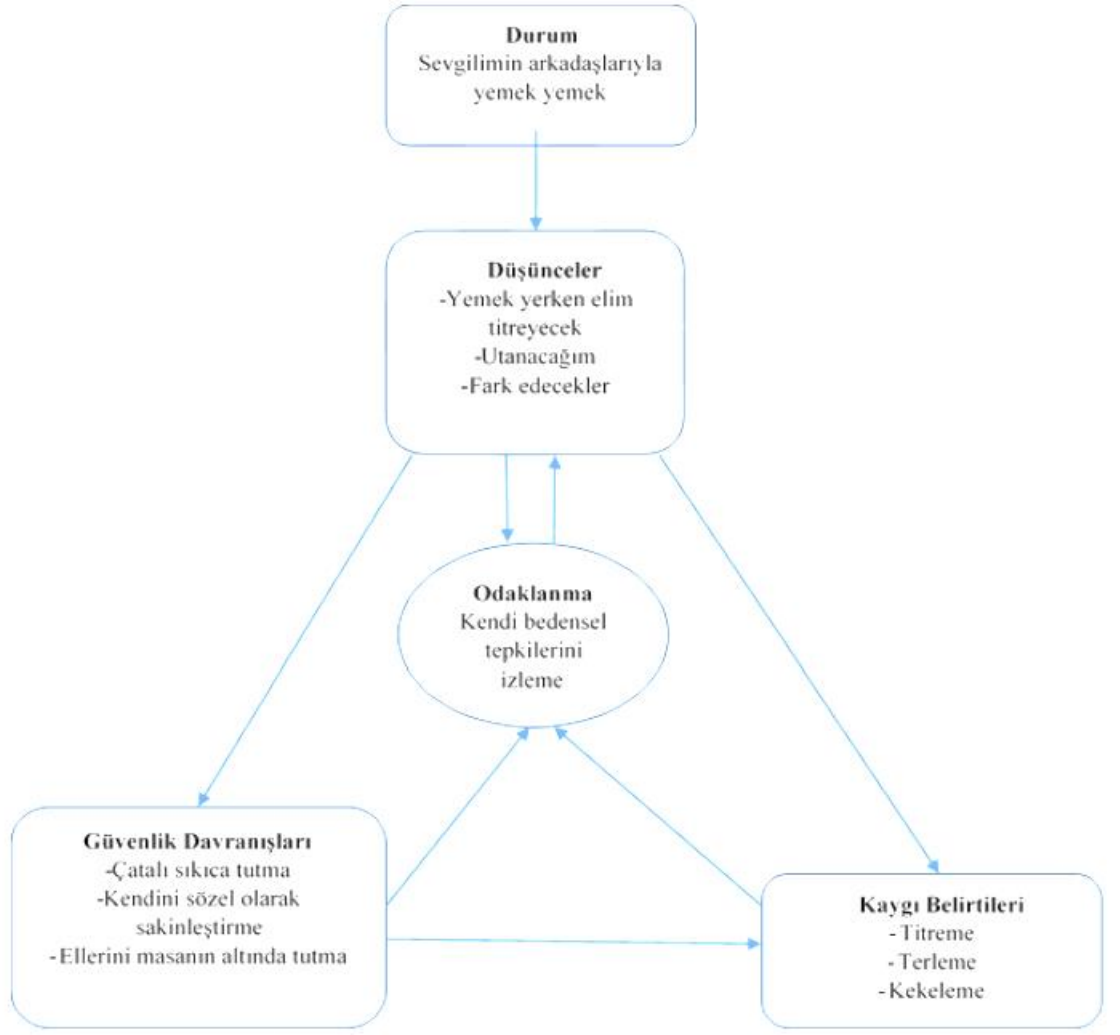
Sonuç olarak toplumda görülen en yaygın anksiyete bozukluğu olan sosyal kaygı bozukluğu insan hayatının çoğu alanında (akademik, mesleki ve sosyal işlevsellik vb.) olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir(Kessler ve diğ., 1994). Bu nedenle sosyal kaygı pek çok araştırmaya konu olmuştur fakat kişinin sosyal durumlarda yaşadığı korkunun temeli tam olarak anlaşılamamıştır. Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ve yaptıkları bilişsel çarpıtmaların anksiyete gibi pek çok psikopatolojinin temellerini oluşturduğu bilinmektedir. Alanyazında erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel çarpıtmaların ilişkisine bağlı olarak ortaya çıkabilecek sosyal kaygıyı araştıran çalışmalara rastlanmamıştır bu nedenle bu araştırmada sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. SOSYAL KAYGI

Sosyal kaygı bozukluğu, anksiyete bozuklukları arasında en sık görülen bozukluk olmakla beraber toplumda en yaygın görülen üçüncü ruhsal bozukluktur(Uysal ve diğ., 2016). DSM-V(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sosyal kaygı bozukluğunu kişinin yeni birileri ile tanışmak, sohbet etmek, başkalarının önünde yemek yeme, içme, konuşma ya da sunum yapma gibi başkaları tarafından değerlendirilebileği sosyal durumlarda belirgin korku veya kaygı duyması olarak tanımlamıştır. Kişi sosyal ortamlarda endişeli, zayıf, aptal, sıkıcı veya sevimsiz olarak olumsuz değerlendirileceğini düşündüğünden söz konusu sosyal durumlardan kaçınır veya yoğun bir korku ya da kaygıyla bu durumlara katlanır(APA, 2013). Kaygı bireyin günlük rutinlerini, iş performansını veya sosyal yaşamını önemli ölçüde engelleyebilir ve aynı zamanda bireyin günlük hayatındaki bazı durumları zor hale getirebilir: Okulu bitirmek, iş bulmak ve arkadaşlık kurmak gibi(Uysal & ark., 2016). Sosyal kaygıyı fiziksel, zihinsel ve davranışlar açısından tek tek inceleyecek olursak:

- (1) Fiziksel olarak; boğazının düğümlenmesi, çok terleme, kalp çarpıntısı, sesin titremesi, titreme, mide bulantısı
- (2) Zihinsel olarak; yargılanmaktan korkma, dış görünüşle ilgili aşırı endişelenme, küçük düşürülmekten korkma, kendini yargılama, konuşmakta zorlanma
- (3) Davranışlar; sosyal ortamlardan kaçınmak, duyguyu uyuşturmak için içme veya uyuşturucu kullanımı, gidilecek yere geç varmak ya da gidilen yerden erken ayrılmak, göz teması kurmaktan kaçınmak şeklinde sıralayabiliriz.



Şekil 1. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Sürdürülmesine Yönelik Model (Clark ve Wells, 1995).

1.1.1. Sosyal kaygı Bozukluğu DSM Tanı Kriterleri

Sosyal kaygı ilk olarak 1966 yılında Marks ve Gelder tarafından tanımlanmış olmasına rağmen tek başına ayrı bir hastalık olarak 1980 yılında “Sosyal Fobi” başlığıyla ilk kez DSM-III’te yer almıştır (APA, 1980). Daha sonra sosyal kaygı tanımı genişletilmiş ve DSM-III-R’a da eklenmiştir (APA, 1987). DSM-IV(1994) ve DSM-IV-TR’de(2000) sosyal fobi sosyal kaygı bozukluğu adı ile de ele alınmaya başlanmış ve tanı ölçütleri DSM-III-R’den farklılık göstermiştir. DSM-IV ve DSM-IV-TR’de tanı ölçütleri daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. DSM-V’te sosyal fobi, kaygı bozuklukları kategorisine dahil edilip sosyal anksiyete bozukluğu olarak adlandırılmıştır(APA,2013).

Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-V'e göre tanı ölçütleri:

- A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, bir konuşma yapma) vardır.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.
- F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

1.1.2. Sosyal kaygı İle Psikolojik Kuramlar

1.1.2.1. Psikanalitik Kuram

Freud anksiyeteyi şu şekilde tanımlar: "Anksiyete kaynağı bilinemeyebilen bir tehlikeyi bekleme veya tehlikeye hazırlanma özel durumunu anlatır. 'Korku' korkulacak belli bir nesneyi gereksinir. 'Ürküntü' ise kişinin tehlikeli bir duruma kendisini ona hazır hissetmeksizin girmeyi beklediği durumu anlatır; sürpriz etkeni vardır (Gabbard 1979, akt. Türkçapar, 1999)." Psikanalitik kuramına göre haz ilkesine bağlı dürtülerin bastırılarak bilinçdışına itildiği bastırılan bu dürtüler bilince çıkmaya çalıştıklarında çatışmanın meydana geldiği id, ego ve süper ego arasındaki uyumsuzluğun anksiyeteye neden olduğu belirtilmektedir. İdin yasaklanmış cinsel veya saldırgan istekleri ve süperegonun bu isteklerin bilinçli hale geldiği zaman bireylerin cezalandırılacağı fikri arasında ego fonksiyonlarının zayıflığı nedeniyle denge sağlanamadığında bu kişide kaçınma ve yansıtma savunma mekanizmalarını harekete geçirerek kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyin bir yandan mükemmel bir performans gösterme fantezi ve istekleri diğer yandan bu istek ve fantezilere karşı savunmalar sosyal kaygının oluşumunda etkili olmaktadır. Sosyal kaygıya sahip bireylerin dikkatin merkezinde olma ve başkaları tarafından onaylanmak istemeleri ancak ebeveynleri tarafından çocuklukta onaylanmayan isteklerinden kaynaklı olarak "diğerleri beni küçük düşürecek" gibi hayali aşağılanmalardan veya utanmalardan kaçınmak ve başkalarından gelecek tepkilerden çekindikleri için sosyal durumlardan kaçınmaktadır (Leichsenring ve diğ., 2007). Bu kurama göre sosyal kaygı bozukluğunun oluşumunda üç dinamiğin etkili olduğu belirtilmektedir: Ayrılma anksiyetesi, suçluluk duyguları ve utanç duyacağı yaşantılar.

Ayrılma anksiyetesi: Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin ailesi dışında farklı insanlarla ilişki kurması ve özerk olma isteği kişide ailesinin veya yakınlarının sevgisini ve ilgisini kaybedeceği düşüncesinin oluşmasına bu düşünce de kişide kaygının meydana gelmesine neden olur. Anne-bebek üzerine yapılan çalışmalarda çocuğun anne herhangi bir harekette bulunmamasına rağmen annenin onu terk edeceği düşüncesine bağlı oluşan korku nedeniyle ani anksiyete tepkileri gösterdiği gözlemlenmiştir. Gelişim sürecinde doğal olan bu korkuların bireyde sosyal kaygıya neden olması ebeveynlerinin ya da temel bakıcılarının çocukta oluşan bu korkuyu çocuğu utandırarak, eleştirerek, aşağılayarak, alay ederek ve reddederek pekiştirmesi

sonucu olmaktadır. Özerk olmak isterken terk edilme veya bakıcının sevgisini kaybetme korkusu pekiştirilen sosyal kaygılı bireyler bu tür katastrofik kesintilerden kaçınmak için insanlarla ilişki kurmaktan kaçınırlar. Eğer ebeveyn veya temel bakıcılar ve bireyin yakın çevresindeki kişiler doğuştan gelen bu korkuya karşı duyarlı olursa ve bu korkuyu destekleyen davranışlarda bulunmazlarsa sosyal kaygı bozukluğunu ortaya çıkması önlenir(Türkçapar, 1999).

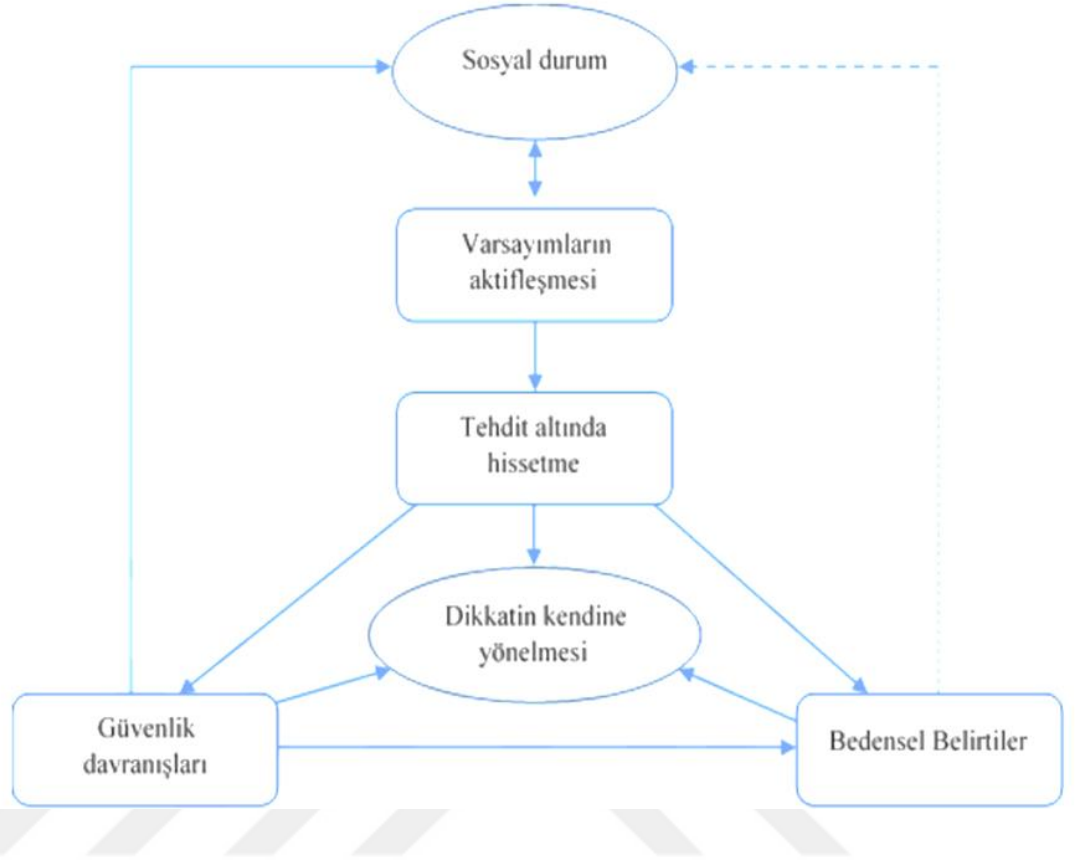
Suçluluk duyguları: Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bazı bireyler bilinçsiz olarak insanlarla ilişkilerinde tam ve kusursuz bir ilgi görme talebinden kaynaklı olarak rakiplerine karşı saldırgan bir tutum sergilerler. Bu talep tüm rakiplerini korkutmak ya da yok etme arzusuyla ilişkilidir. Bu suçluluk duyguları bireyin yerine geçmek istediği rakibinin yerini alma kapasitesindeki yetersizlikten kaynaklı olarak utanç ile suçluluk duyguları birlikte görülmektedir(Türkçapar, 1999).

Utanç yaşantıları: Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler başkaları tarafından onaylanma ve ilgi merkezi olma istekleri vardır. Bu arzu ebeveyn tarafından onaylanmadığında sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde eleştirilme ve utandırılma duygusu meydana gelmektedir. Oluşan bu hayali eleştirilme ve utandırılma duygusundan kaçınmak için onaylanmayacaklarını düşündükleri ortamlardan ve durumlardan kaçınırlar (Türkçapar, 1999).

1.1.2.2.Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre anksiyete bozuklukları kişinin işlevsel olmayan, mantıksız düşünce ve inançlara sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında, bireyde kalıcı olarak yerleşmiş “İnsanlar güvenilmezdir”, “Ben yetersizim”, veya “Dünya tehlikelidir” gibi olumsuz düşüncelerin bireyin kendisine, çevresine ve dış dünyaya attığı duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermesi etkili olmaktadır(Leahy, 2015). Sosyal kaygı bozukluğu sosyal bilginin işlenmesi sürecinde, düşüncelerde ve inançlarda önyargıların ve çarpıtmaların kişilerin duygu ve davranışlarını tetiklemesi ve sürdürmesiyle karakterizedir (Rapee ve Spence, 2004). Bu bireyler kendileriyle ve çevreleriyle ilgili olumsuz düşünce ve inançlara sahip olmakla beraber toplumda nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili kendilerine katı kurallar koymaktadırlar. Bu kişilerde bu katı kurallarla ilişkili olarak "Konuşmam kusursuz biçimde akıcı olmalı", "Daima zeki ve

parlak görünmeliyim" gibi düşünceler görülmektedir(Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireyler girdikleri sosyal ortamlarda diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakma konusunda güçlü bir istekleri olmakla birlikte bunu kesin olarak beceremeyeceklerine dair olumsuz inançlara sahip olmaktadır(Clark & Wells, 1995). Kişi sosyal durumla karşılaşmadan önce o durumla ilgili zihninde kötü senaryolar kurmaya başlamaktadır. Sosyal ortamlara girdiklerinde olumsuz inançlarına bağlı olarak "Söylediklerim aptalca", "Sıkıcıyım", "Beni sevmediler", "Sıkıntılı olduğumu fark ettiler" gibi otomatik düşünceleri ortaya çıkmaktadır(Türkçapar, 1999). Otomatik düşünceler, hiçbir çaba göstermeyip kendi kendine ortaya çıkan işlevsel olmayan çarpıtılmış düşüncelerdir(Sevilgen ve diğ., 2022). Birey sosyal durumla karşılaştığı zaman aklına gelen olumsuz otomatik düşünceler bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve çevresindekileri bir tehlike olarak algılamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda davranışsal belirtiler ve bedensel belirtiler meydana gelmektedir. Kişi bu olumsuz belirtilere odaklandığında kaçınma davranışı meydana gelmektedir. Katı inançları olan sosyal kaygılı birey (örneğin, konuşmam kusursuz biçimde akıcı olmalı vb.) küçük bir hata yaptığında zihninde kişiyi olumsuz yönde etkileyen otomatik düşünceler(örneğin, rezil oldum vb.) meydana gelmektedir. Bireyde buna bağlı olarak hızlı kalp atışı, terleme, titreme ve boğazın/ağzın kuruması gibi somatik belirtiler ve sosyal ortamlardan kaçınma, göz teması kurmaktan kaçınma, kambur durma, düşük ses seviyesi ve tırnak yeme gibi davranışsal belirtiler meydana gelmektedir. Sosyal aksiliklerden kaçınmak için, SAB'li bireyler, kaçınma ve güvenlik davranışları dahil olmak üzere uyumsuz başa çıkma stratejilerine geri dönerler bu da gelecekte daha fazla sosyal endişeye yol açan kısır döngünün meydana gelmesine neden olmaktadır(Hofmann, 2007). Sosyal kaygıya sahip bireylerin sosyal ortamlara girmeden önce ve girdikten sonra sahip oldukları çarpıtılmış düşüncelere ve sosyal ortamlarda kendileri ve performansları hakkında olumsuz bilgilere odaklanmalarına bağlı olarak bu bilişsel süreçler bireyde sosyal kaygının sürdürülmesine neden olmaktadır(Clark ve Wells, 1995).



Şekil 2. Clark Ve Wells'in Sosyal Fobi Modeli (1995)

1.1.3.3.Davranışsal Kuram

Davranışçı kurama göre sosyal kaygı kişinin doğrudan koşullanma, dolaylı öğrenme veya bilgi aktarımı yoluyla öğrenmiş olduğu davranışların sonucunda oluşmaktadır. Doğrudan koşullanma, kişinin travmatik bir olaya doğrudan maruz kalmasıyla oluşur. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin %50'den fazlasının doğrudan travmatik sosyal olaylara maruz kaldıkları saptanmıştır (Beidel 1998). Doğrudan travmatik olaya maruz kalan birey bu olayı farklı ortamlara genellemekte bu da kişide sosyal kaygının oluşmasına neden olmaktadır(örneğin, sosyal bir ortamda küçük düşürülen kişinin bunun genel olarak tüm sosyal ortamlarda tekrarlanacağını düşünerek sosyal ortamlardan kaçınması gibi). SAB'li bireyler, olumsuz akran deneyimlerini travmatik olarak değerlendirebilmektedir. Olumsuz akran deneyimlerine maruz kalmak, bireyde sosyal değerlendirme korkusunun gelişmesine neden olabilmektedir(Rapee ve Spence, 2004). Duygusal istismara ilişkin akran

deneyimleri, verimsiz bireysel şemaların ve sosyal ilişkilerin oluşmasında etkili olabilmektedir(McCarthy ve Lumley, 2012). Terk edilme ve reddedilme şeması çocuklukta ortaya çıktığında, insanlar kendilerini başkalarından kaçınmaya yönelik diğerlerine nazaran sürekli bir yönelim içinde olurlar(Yoo ve diğ., 2014). Uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında doğrudan bir ilişki olduğu, bu nedenle de sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, uyumsuz şemaların etkilerinden muzdarip olduğu belirtilmiştir(Shojaati ve diğ., 2019). SAB'li gençlerin ve klinik olmayan popülasyonun sosyal kaygı düzeylerini inceleyen araştırmalar, daha yüksek düzeyde sosyal kaygı semptomlarına sahip olmanın daha az arkadaşla sahip olma, daha düşük akran kabulü ve daha olumsuz akran etkileşimleri ile ilişkili olduğunu bulunmuştur(Beidel ve diğ., 2019). Rachman (1977), korku ediniminin doğrudan koşullanmanın yanı sıra dolaylı öğrenme (başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek öğrenme) ve bilgi aktarımı (diğer insanlar, medya vb. tarafından iletilen talimatlar, uyarılar ve ifadeler(evidence)) olmak üzere en az iki yoldan ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür. Bandura(1978) “sosyal öğrenme modelini” geliştirmiş bireyin travmatik olayı direkt kendisinin yaşamaması durumunda da bireyde korku tepkisinin oluştuğunu belirtmiştir. Dolaylı öğrenme, sosyal kaygının sadece kişinin kendisinin yaşadığı olaylarla tetiklenmediği birey sosyal ortamda olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan bir kişiyi gözlemleyerek kendisinde korkunun ortaya çıkmasına bağlı olarak sosyal kaygının oluşabileceğini belirtmektedir. Aynı zamanda çocukların ebeveynlerinin kaygılarını rol-model olarak herhangi bir uyarı zihinlerinde fobik olarak yerleştirebildikleri düşünülmektedir(Özden, 2021). Muris ve arkadaşlarının (1996) yaptığı araştırma sonuca göre annelerin yaşadığı korkular ile çocuklarının yaşadığı korku arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuş ve korkularını sık sık dile getiren annelerin çocukları en yüksek korku düzeylerine sahipken korkularını hiç dile getirmeyen annelerin çocukları en düşük korku düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Davranışçı görüşün sosyal kaygının gelişiminde etkili olduğunu düşündüğü bir diğer yol olan bilgi aktarımı, sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlar/davranışlar ile sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılmasıdır. Aktarılan bu bilgi nedeniyle kişide sosyal korkular meydana gelir buna bağlı olarak da kişi sosyal ortamlardan kaçınmaya başlar. Araştırmalar, çoğu yetişkinin korkularının çocuklukta ortaya çıktığını göstermektedir (Öst, 1987).

Çocukların gece korkularının çoğu, gördükleri veya duydukları bilgilere bağlı olabileceği belirtilmektedir(Muris ve diğ., 2001).

1.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Sosyal kaygının yangınlığıyla ilgili pek çok ülkede araştırma yapılmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu tüm ruhsal bozukluklar arasında en yaygın olan bozukuluktan biridir(Ruscio ve diğ., 2008). Her ülkenin kendine ait kültürünün olması, örneklem büyüklüğü, yöntem ve tanısal farklılıklardan kaynaklı olarak sosyal kaygı ile ilgili yapılan epidemolojik çalışmalar farklılık göstermektedir (Hofmann ve diğ., 2010; Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı yapılan çalışmalarda Kanada'da %7,1, Almanya'da %8,7, Amerika'da %12,1, Nijerya'da %9,4 olarak belirlenmiştir(Bella, 2009; Ruscio ve diğ., 2008; Stein ve diğ., 1994; Wittchen ve diğ., 1999). Avrupa'da yapılan bir çalışmaya göre sosyal fobinin 12 aylık yaygınlığı %2,3 olarak saptanmıştır (Wittchen ve diğ., 2011). Ülkemizde sosyal kaygının yaygınlığı ile ilgili yapılan araştırmalarda İzgiç ve arkadaşlarının (2000) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlık oranını %9,6, Gültekin ve Dereboy'un (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal kaygı yaygınlık oranını %21,7 ve Akkaya'nın (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada oranı %18,3 olarak tespit etmişlerdir. Cinsiyete göre sosyal kaygı yaygınlık oranına bakıldığında Gültekin ve Dereboy'un (2011) yaptığı araştırmalarda sosyal kaygı riski kadınlarda 1.7 kat daha fazla olduğu, Jose ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada da kadınlarda sosyal kaygının daha fazla olduğu bulunmuştur. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasında sosyal kaygı bozukluğunun oranı kadınlarda %2,3 erkeklerde ise %1.1 olarak bulunmuştur (Kılıç, 1998). Yapılan bazı araştırmalarda ise sosyal kaygı bozukluğunun erkeklerde daha fazla olduğu belirtilmiştir(Mazalin ve Moore, 2004; Palancı, 2004; Dilbaz, 2002). Sosyal kaygı bozukluğu tipik olarak çocukluk veya ergenlik döneminde geliştiği (Kessler ve diğ., 2005), ortalama başlangıç yaşının 13-24 arasında değiştiği ve yaşam boyu yaygınlığı 21-24 yaş grubunda daha sık görüldüğü belirtilmiştir(Walsh, 2002; İzgiç ve diğ., 2000; Dilbaz, 2000). Yaş aralığı ilerledikçe sosyal kaygının görülme oranının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kişinin gelir seviyesindeki artışça sosyal kaygı bozukluğu görülme sıklığının azaldığı tespit edilmiştir (Bela ve Omigbodun 2008; Gültekin ve Dereboy, 2011, Schneier ve diğ.,

1992). Sosyal kaygı genç ve bekar olanlarda daha sık ortaya çıktığı(Dilbaz,2000; Schneier ve diğ., 1992; Wittchen ve Fehm, 2001) ve uzun süre şehirlerde yaşayanlarla kıyaslandığında ilçede yaşayanlar 1.5 kat ve köyde yaşayanlar 1.9 kat daha fazla sosyal kaygıya sahip olma risklerinin oldukları belirtilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011). İzgiç ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada köyde doğanlarda ve son 15 yıldır köyde yaşayanlarda sosyal kaygının daha sık görüldüğü bulunmuştur.

1.1.4. Komorbidite(Eş Zamanlı Bozukluklar)

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin %71,6'sında başka psikiyatrik bozuklukların ortaya çıktığı görülmektedir(Filho ve diğ., 2010). Sosyal kaygı bozukluğuna majör depresyon, özgül fobi, panik bozukluk, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu, madde kullanım bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluğu eşlik edebilmektedir(Dilbaz, 2000; Filho ve diğ., 2010; Kessler ve diğ., 1999; Ohayon ve Schatzberg, 2010; Stein ve diğ., 2017). Psikiyatrik komorbiditeler açısından bakıldığında, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde majör depresyon en sık görülen bozukluktur (Magee ve diğ., 1996; Filho ve diğ., 2010). Sosyal fobinin ortaya çıkmasından sonraki iki yıl içinde majör depresyon gelişme olasılığı yüksektir(Ohayon ve Schatzberg, 2010; Regier ve diğ., 1998). Sosyal kaygı bozukluğu genellikle özgül fobiden sonra başlar, ancak diğer anksiyete bozukluklarından, duygudurum bozuklukları, madde kullanım bozukluğu veya dürtü kontrolü bozukluklarından daha önce başlamaktadır (Stein ve diğ., 2017). Çoğunlukla sosyal kaygının eş zamanlı bozukluklardan önce ortaya çıkması sosyal kaygının bu bozukluklara zemin hazırlayabileceğini düşündürmektedir bu nedenle sosyal kaygı bozukluğunun erken tanınması ve tedavi edilmesi komorbiditenin ortaya çıkmasını önlemesi açısından büyük önem kazanmaktadır(Dilbaz ve Güz, 2006).

Tablo 1. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Komorbidite (Galbraith ve diğ., 2014)

Komorbid Hastalıklar	%
Herhangi bir psikolojik rahatsızlık	88.30
Herhangi bir madde kullanım bozukluğu	54.36
Alkol kullanım bozukluğu	43.84
Nikotin bağımlılığı	28.95
Madde kullanım bozukluğu	17.87
Herhangi bir duygu durum bozukluğu	52.58
Major depresyon	35.12
Bipolar I	13.25
Bipolar II	3.00
Distimi	11.73
Herhangi bir kaygı bozukluğu	52.41
Özgül fobi	37.01
Yaygın kaygı bozukluğu	21.82
Panik bozukluk	20.73
Herhangi bir kişilik bozukluğu	49.79
Obsesif kompulsif KB	29.62
Çekingen KB	21.46
Paranoid KB	19.72
Şizoid KB	16.21

1.2.BİLİŞSEL ÇARPITMA

1.2.1. Beck'in Bilişsel Kuramı

İnsanoğlunun varoluşundan itibaren ruhsal acıların nedenleri ve çözümleri bulunmaya çalışılmıştır. Bu süreçte ruhsal acılara sebep olan ve acıların giderilmesinde düşünce, duygu ve davranışın birbiriyle olan ilişkileri farklı zaman dilimlerinde sürekli ifade edilmiştir. MÖ 1. yüzyılda Epictetos'un "İnsanları rahatsız eden şeyler değil, onlara bakış açılarıdır" dediği bilinmektedir (Long, 2002, s. 68 akt., Thoma ve diğ., 2015). Hz. Mevlana da kişinin yaşadığı sıkıntılarda duygu, düşünce ve davranışın ilişkisini vurgulamıştır. Ruhsal sıkıntılarda düşüncenin önemine vurgu yapan Hz. Mevlana bir eserinde "Ey düşünce: Yeter artık, yeter! Her nefeste; "Acaba ona ne oldu?" " Ah, o filanı ne edeyim?" diye endişeye kapılma! Sevgili, sana her şeyi

söyler!"(Divan-ı Kebir) diyerek düşüncenin etkisini belirtmiştir(Kırpınar ve diğ., 2020). Aaron Beck tarafından geliştirilen bir sistem olan bilişsel kuram, davranış ve duyguları belirlemede inanç sistemlerinin ve düşünmenin önemini vurgulamaktadır. Başlangıçta psikanalist olan Beck depresyon hastalarının sözlü anlatımlarını ve serbest çağrışımlarını gözlemlemiştir. Beck hastalarının çok az farkında oldukları ve serbest çağrışımlarının bir parçası olarak bildirmediikleri düşünceleri deneyimlemelerini ilginç bulmuş ve hastalarının dikkatini bu düşüncelere çekmiştir. Hızlı ve otomatik olarak ortaya çıkan bu düşünceler veya bilişler, hastaların kontrolünde olmadığını fark etmiştir(Sharf, 2012). Beck ilk çalışmalarında depresyon hastalarına odaklanmış olsa da otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel şemalar kavramlarını diğer bozukluklara da uygulamıştır.

Beck, hastaları gözlemledikten sonra farklı türde duygusal bozukluklara sahip kişilerde ortak olan bilişsel şemaları belirlemiş ve bunları tedavi etmek için stratejiler geliştirmiştir(Sharf, 2012). Beck ve arkadaşları bilişsel üçlü (cognitif triad) kavramını ortaya koymuş bu kavrama göre depresyon hastalarının kendilerini, dünyayı ve geleceği olumsuz olarak gördüklerini ileri sürmüşlerdir: (1) "Hayatım berbat durumda" dünyayı olumsuz görme (2) "Hepsi benim hatam" kendinin olumsuz görme (3) "Bu hiç düzelmeyecek" geleceği olumsuz görme şeklinde belirtilmektedir. Bu bağlamda depresyon hastalarına yönelik tedavi stratejileri; hastalara sorunları çözme, davranış açısından aktif olma ve kendileri, dünya ve gelecekle ilgili olumsuz düşüncelerini, gerçek dışı ve uyumsuz düşüncelerini belirleme, değerlendirme ve bu düşüncelere yanıt verme konusunda hastalara yardım etmeyi amaçlamaktadır(Beck, 2014). Beck'in bilişsel modeline göre anksiyeteli bireyler ise; (1) tehdit edici olayların olma ihtimalini abartılı algılama (2) tehdit olarak algılanan olayın meydana gelmesiyle kendilerine vereceği zararı yüksek algılama (3) kişilerin bu tehlikelerle baş etme becerilerini küçümseme (4) bu tehlikelere karşı kişilerin dış destekleri küçümseme eğilimde oldukları belirtilmiştir(Beck, 2014). Anksiyeteli hastalara yönelik tedavide, hastaların korktukları tehlikeli durumları iyi değerlendirmeleri, iç ve dış destekler üzerinde etraflıca düşünmeleri ayrıca kaçındıkları durumları azaltmak ve korktukları, tehdit olarak algıladıkları durumlarla yüzleşmelerini sağlamak gerekiyordu. Genel olarak anksiyeteli bireyler için tedavi bu süreçleri içermekle beraber her bir anksiyete

bozukluğu için bilişsel model yeniden geliştirilmiş ve bu terapi modelinin anksiyete bozuklukları için etkili olduğu kanıtlanmıştır(Clark & Beck, 2010).

Beck'in ortaya koyduğu bilişsel kuram otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere üç temel yapıyı içermektedir. Bu üç grup bilişi içi içe geçmiş üç daire şeklinde düşünürsek temel inançlar en iç kısımda daha sonra ara inançlar ve en yüzeyde de otomatik düşünceler yer alır.



Şekil 3. Bilişsel Yapı

1.2.1.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, kişinin herhangi bir çabası olmadan kendiliğinden ve ani ortaya çıkan düşünceleridir. Son derece hızlı gelişen ve kişiye özel olan bu düşünceler imgesel veya kelimeler şeklinde olabilmektedir. İnsanlar akıllarına gelen bu düşüncelerin farkına varmazlar ancak bu düşüncelerin sonucu olan duyguları fark edebilirler. Bu düşünceler sadece psikolojik sorunları olan kişilere özgü değildir her insanın zihninde meydana gelen kısa ve kesik düşüncelerdir(Beck, 2014). Merçin(2005) yaptığı araştırmada bir kişinin uyuduğu zaman dilimi dışında gün içerisinde 16 saatlik süre içinde zihninden ortalama 4000 farklı düşüncenin geçtiği saptanmış ve bu düşüncelerin yaklaşık %13'ü istemsiz, kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler olduğu belirtilmiştir(Türkçapar, 2009). Herkesin zihninden geçen bu otomatik düşüncelerin gerçekliği sorgulanmadan yanlış yorumlamak ve doğru olduklarına katı bir şekilde inanmak psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Örneğin sunum yapan bir öğrenci aklından “Sunum yaparken sesim titredi, kekeledim ve bana yöneltilen soruları tam olarak cevaplayamadım” şeklinde geçen otomatik düşünce ve buna bağlı olarak “Herkes berbat olduğumu düşündü, rezil oldum” şeklinde hızlı gelişen bu otomatik düşüncelerin doğru olduğuna katı bir şekilde inanması sosyal kaygı bozukluğuna neden olabilmektedir. Beck’in bilişsel modeline göre, kendiliğinden ve ani ortaya çıkan bu otomatik düşünceler sosyal kaygının temel unsurlarındandır(Beck ve diğ., 2011). Ayrıca bu düşüncelerin depresyon ve panik atak gibi pek çok psikolojik soruna da neden olduğu saptanmıştır (Tümekaya, 2000).

Otomatik düşünceler, erken çocukluk dönemindeki yaşantılar sonucunda meydana gelen şemaların bilişsel çarpıtmalara neden olmasına bağlı olarak meydana gelmektedir(Beck, 2015). Temel inançlar ve ara inançlar otomatik düşüncelerin kaynağıdır(Beck, 2011).

1.2.1.2. Ara İnançlar ve Kurallar

Ara inançlar ve kurallar otomatik düşüncelerin altında yer alır ve otomatik düşüncelere göre ara inançların belirlemesi daha zordur. Ara inanç ve kurallar kelimelerle çok ifade edilmezler fakat “eğer” kelimesiyle başlayan ve içinde “meli-malı” olan düşüncelerin ara inanç ve kurallar olabileceği belirtilmiştir(ör: “Eğer bir hata yaparsam, tamamen başarısız olurum”)(Özcan ve diğ., 2017). Ara inançlar ve

kurallar sözel olarak ifade edilmeseler bile davranışları düzenlerler ve düşünceleri yönlendirirler (Cully ve Teten, 2008). İnançlar ve kurallar duruma göre işlevsiz ya da uyumu bozucu olabilirler (Türkçapar, 2009). Örneğin, “Beceriksiz olmak korkunç bir şey”, “İyi olan bir insan sinirlenmemelidir” gibi inançlara sahip bireyler girişecekleri işlerde beceriksiz olma ihtimali olduğu için yapacakları işten vazgeçebilirler veya bir olaya sinirlendikleri zaman kendilerini iyi bir insan olmamakla suçlayıp kötü hissedebilirler bu da onların işlevselliğini olumsuz yönde etkiler. Bireylerde bu inançların oluşmasında temel inançlar rol almaktadır. Kurallar, varsayımlar ve tutumlardan oluşan ara inançlar yaşanan olayları temel inançlara göre değerlendirir ve buna bağlı olarak olaya uygun tepki oluşturmaktadır (Süler, 2017).

1.2.1.3. Temel İnançlar

Bireyler yaşamlarının erken dönemlerinde kendileri, diğerleri ve dünyaları ile ilgili belirli fikirler geliştirirler. Hayatın erken dönemlerinde oluşan bu temel inançlar kalıcı, köklü ve derinlerdedir(Beck, 1987). Temel inançlar yaşamın ileri dönemlerindeki deneyimler ve öğrenmeler ile pekişir ve kalıcı hale gelir. Her insanda olumlu ve gerçek temel inançlar ve aynı zamanda olumsuz ve gerçekdışı temel inançlar bulunmaktadır. Sağlıklı bireylerde çoğu zaman olumlu temel inançlar aktiftir. Olumsuz ve gerçekdışı temel inançlar psikolojik problemlerin ve stresin olduğu durumlarda kendini belli etmektedir (Beck, 2019). Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerde olumlu temel inançlar yok denecek kadar azken olumsuz temel inançlar çoğu zaman aktiftir (Türkçapar, 2009). Beck olumsuz temel inançları üç gruba ayırmıştır: çaresizlik(örneğin; yetersizim, dayanıksızım, başarısızım vb.) sevimsizlik(ör: sıkıcıyım, önemsizim, kusurluyum vb.) değersizlik(örneğin; değersizim, yaşamayı hak etmiyorum vb.)(Türkçapar, 2018). Travma yaşamış ya da zararlı, güvensiz ve anormal ortamlarda yaşayan bireyler olumsuz temel inançlar oluşturmaya yatkın olmaktadır(Branch & Willson 2012).

Bireyin inanç sisteminin merkezinde yer alan temel inançlar otomatik düşünceleri ve ara inançları kapsamaktadır. Temel inançları otomatik düşüncelerden ayıran temel düşüncelerin genel olması ara inançlardan ise şartlı değil kesin yargılar içermeleri nedeniyle ayrılmaktadır(Özcan ve diğ., 2017).

1.2.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar ve Türleri

Bilişsel terapisinin kurucusu olan Beck bilişsel çarpıtma kavramını ortaya atmıştır. Beck ve arkadaşları(1979) bilişsel çarpıtmaları, bireyin önemli inançları veya şemaları tarafından yönlendirilen, bilgi işlemenin etkisiz veya yanlış olduğu zamanlarda ortaya çıkan bilişsel yapılar şeklinde tanımlamışlardır. Bilişsel çarpıtma kişinin kendisi ve dış dünya ile ilgili yeni bilgiyi algılamak bu bilgiyi gerçekçi bir şekilde değerlendirmemesi ve buna bağlı olarak bireyde meydana gelen duyguya, düşünceye ve davranışa bağlı sorunları açıklamaktadır(Fair, 1986). Bilişsel çarpıtmalar her insanda görülmekte fakat bunların sık ve aşırı kullanımı ruhsal rahatsızlıklara veya psikolojik bozukluklara neden olmaktadır (Türkçapar, 2020). Bilişsel çarpıtma yapan kişilerin düşünceleri aşırı, yargılayıcı, olumsuz ve mutlaktır buna bağlı olarak kişide oluşan duygusal tepki olumsuz ve şiddetli olmaktadır (Beck ve diğ., 1979). İrrasyonel bilişler sağlıklı bireyleri minimal düzeyde ve ara sıra etkiler genellikle bu bilişler test edilir, doğruluğu kanıtlanmaya çalışılır ve reddedilir (Beck, 1970). Bilişsel çarpıtmalar aşırı aktif oldukları zaman çok sayıda iç karartıcı, korkunç veya paranoyak düşünce üretir ve bu düşünceler daha gerçekçi kavramsallaştırmaların yerini alma, gerçekliği test etme ve doğru düşünüp karar vermeye karşı daha dirençli olur(Beck, 1970). Beck depresyon, anksiyete bozukluğunun ve çoğu psikolojik bozukluğun temelinde çarpıtılmış düşüncelerin ve işlevsel olmayan inançların olduğunu belirtmiştir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Sosyal kaygıya sahip bireylerin kendi davranışlarının başkaları tarafından izlenildiği ve değerlendirildiği ile ilgili işlevsiz düşünce ve inançları mevcuttur (Kırkpınar ve diğ., 2020). Örneğin topluluk önünde konuşurken birkaç dakika duraksadığında “Kesin aptal olduğumu düşünüyorlar rezil oldum” ya da toplum içinde yemek yerken “Herkes bana bakıyor ve ellerim titriyor kesin zayıf ve beceriksiz olarak görecekler beni” gibi işlevsiz düşünce ve değerlendirmelere sahiptirler. Çoğunlukla bireylerin sahip olduğu bu düşünceler yaşanan gerçek durumla orantısızdır (Morrison, 2016).

DeRubeis, Tang ve Beck (2001), farklı psikolojik bozukluklarda bulunabilen çeşitli yaygın bilişsel çarpıtmaları belirtmişlerdir. Bunlardan onu burada açıklanmaktadır: zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde

düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtre, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı), olumluyu azımsama veya yok sayma. Bilişsel çarpıtmaların bu şekilde sınıflandırılması bireylerin işlevsiz düşünceleri daha net bir şekilde değerlendirip düşüncelerin gerçek olup olmadığını anlamaları için kolaylık sağlamaktadır (Seligman ve Reichenberg, 2019).

- 1. Zihin okuma:** Bireyin çevresindeki insanların kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğine ve aynı şekilde bu insanların onun ne düşündüğünü bildiğini/bilmesi gerektiğine inanması şeklinde tanımlanmıştır (Türkçapar, 2020). Kişi yeterli kanıtı sahip olmadan başkalarının onun hakkında düşündüklerini tahmin ederek olumsuz çıkarımlarda bulunur (Burns, 2016). Örneğin, onunla alışverişe gitmeyeceği için arkadaşı hakkında "Artık beni sevmiyor" diye düşünen biri zihin okuma yapıyor demektir. Aslında arkadaşının alışverişe gitmemesinin birçok nedeni olabilir, başka sorumluluklarının olması gibi.
- 2. Felaketleştirme:** Felaketleştirme diğer bir adıyla falcılık, olma ihtimali olan diğer olasılıkları dikkate almadan gelecekle ilgili hep olumsuz, korkunç ve kötü şeyler olacağını öngörmektir. Hiçbir kanıtı dayanmadan gelecek hakkında olumsuz tahminlerde bulunmak veya küçük bir kanıtı dayanarak bu kanıtı doğru bir şekilde değerlendirmeyip gelecekle ilgili hep olumsuz düşünüp olayı felaket olarak algılamak kısacası "pireyi deve yapmak" bu deyim tam olarak bu bilişsel çarpıtmayı açıklamaktadır (Türkçapar, 2020). Örneğin sabah uyandığında bacağında kızarıklık olduğunu gören biri cilt kanseri olabileceğini düşünmesi (Rector, 2010) veya birine arkadaşlık teklif eden kişinin teklifi reddedilince "Sonsuza kadar yalnız kalacağım" diye düşünmesi felaketleştirmeye örnek olarak verilebilir.
- 3. İki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme:** Birey deneyimlerini ve yaşantılarını kutuplaştırarak bu iki uç arasında yer alan noktaları görmeden deneyimlerini ve yaşantılarını siyah-beyaz uçlarda değerlendirmesidir. Bu bireyler için bir şey ya mükemmeldir ya da berbattır. Örneğin bir işe başlayacak kişinin "Ya bu işte başarılı olurum ya da tamamen başarısız olurum" ya da sunum yapan birinin "Heyecanlanıyorsam yetersizim demektir" şeklinde düşünmesi bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir.

4. **Duygudan sonuca ulaşma:** Bireyin nasıl hissettiğine bağlı olarak, aksine kanıtlar olmasına rağmen bu kanıtları yok sayarak veya ihmal ederek, bir şeyin doğru olduğuna inanmasıdır (Türkçapar, 2020). Yani kişi somut verilerden ziyade duygularından hareket ederek sonuca ulaşması veya çıkarımda bulunmasıdır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Örnek olarak bireyin "Böyle hissediyorum, bu yüzden ben buyum" veya "Kendimi aptal gibi hissediyorum demek ki aptal gibi görünüyorum" gibi düşünceleri gösterilebilir.
5. **Etiketleme:** Bireyin kendisinin veya başkasının olumsuz bir özelliğini kendisi veya başkasıyla tamamen bütünleştirmesidir. Olumsuz bir olay meydana geldiğinde kişi daha uygun ve gerçekçi değerlendirmeler yapmak ve olayı/davranışı etiketlemek yerine kendisine veya başkasına genel etiketler yapıştırır. Etiketleme yaşanan olaydan sonra genellemenin aşırı yapılmasıdır. Örneğin, bir sınavda başarısız olduğunda "Bu sınavda başarısız oldum" yerine "Ben tembelim" şeklinde düşünme ya da bir konuda doğruyu tam söylemeyen kişiye "O bir yalancı" diye düşünmek(Türkçapar, 2020).
6. **Zihinsel filtre:** Seçici soyutlama olarak da adlandırılır. Birey yaşanan herhangi bir olayda olumsuz ayrıntıları seçip yalnızca onlara odaklanarak, olumlu tarafları yok sayması böylece tüm durumun olumsuz olduğu sonucuna varmasıdır(Beck, 2005; Freeman, 2013). Olayın genelini yok sayıp sadece bir detayına odaklanarak bağlamdan çıkarılan bu detay temelinde bir durumu kavramsallaştırmak (Beck ve Weishaar, 1989). Örneğin arkadaşları tarafından defalarca dışarı çıkmaları için çağrılan birinin sadece bir defa çağrılmadığında "Arkadaşlarım dışarı çıkarken beni çağırmadılar, beni sevmiyorlar" şeklinde düşünmesi zihinsel filtreye örnek olarak verilebilir.
7. **Aşırı genelleme:** Bir ya da birkaç olumsuz deneyime dayanarak bir kural koyan bireyler, aşırı genelleme yaparak düşüncelerini çarpıtmakta ve bu kuralı çok geniş ve ilgisiz durumlara uygulamaktadır. Örneğin, bir öğrencinin "Matematikte başarısız olduğum için iyi bir öğrenci değilim." ya da bir erkek tarafından teklifi reddedilen bir kadının "Bütün erkekler aynıdır. Her zaman reddedileceğim." şeklinde düşünmesi gibi. Böylece birkaç olayla ilgili olumsuz deneyim, gelecekteki davranışı etkileyebilecek bir kural haline gelebilmektedir (Beck ve Weishaar, 1989; Sharf, 2012).

- 8. Kişiselleştirme:** Kişinin, yaşanan olumsuz olayla ilgili alternatif açıklamaları göz önünde bulundurmadan yaşanan olayın kendisiyle ilgili olduğunu düşünüp ortaya çıkan olumsuzlukların sonuçlarını kendine yüklemesidir. Yaşanan olumsuz olayları hiç kendisiyle ilişkili değilken ya da çok az ilişkiliyken bireyin bunu tümüyle kendisiyle ilişkilendirmesidir (Beck, 2005). Örneğin, arkadaşına selam veren bir kişinin karşılığını almayınca "Onu incitecek bir şey yapmış olmayım" ya da sosyal kaygıya sahip bireyin "Dersi güzel anlatamadım bu yüzden öğrenciler kötü not aldı" şeklinde düşünmesi örnek olarak gösterilebilir.
- 9. Zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı):** Kişinin kendisi ve diğerleri için katı ve kesin kurallara sahip olmasıdır. Kişi belirlediği bu kurallar yerine getirilmediğinde olacak kötü sonuçları abartır. Örneğin kişinin "İnsanlar birbirine haksızlık yapmamalıdır." ya da sosyal kaygıya sahip birinin "Hiçbir zayıflık belirtisi göstermemeliyim." şeklindeki düşüncesi bu düşünce tarzına örnektir. Kişi kendisinin nasıl davranması gerektiği hakkında belirlediği katı standartları gerçekleşmediğinde suçlu, başkaları için belirlediği katı standartları gerçekleşmediğinde kızgın ve öfkeli hisseder (Freeman, 2013).
- 10. Olumluyu azımsama veya yok sayma:** Bireyin yaşadığı durumları orantısız bir şekilde büyüterek ya da küçülterek yorumlamasıdır. Çoğunlukla yaşanan hata ve kusurlarını veya hatalı olarak değerlendirdiklerini büyütüp abartırken olumlu olanı, başarılarını, deneyimlerini ve becerilerini küçümser ve değersizleştirir. Örneğin sınavdan tam puan alan bir öğrencinin "Sınav çok basitti bu yüzden tam puan aldım" ya da yaptığı sunumu başarıyla tamamlayan sosyal kaygılı bireyin "Dinleyiciler çok kalabalık değildi kalabalık olsaydı sunumu yapamazdım." şekline düşünmesi bu bilişsel çarpıtma türüne bir örnektir.

1.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

1.3.1. Şema Tanımı

Şema kelimesi, terim olarak yapı, iskelet ve taslak anlamlarına gelip birçok alanda kullanılmaktadır (Young ve diğ., 2019). Şema kavramını ilk ortaya atan Head (1920), bilince giren her şeyin "bilinçte daha önce var olan bir şeyle olan ilişkisiyle yüklendiğini" iddia etmiştir (Thorndyke ve Hayes-Roth, 1979). Bartlett (1932)

şemaları kapsamlı bir şekilde ele almış ve bellek alanında çalışmalar yapmıştır. Bartlett (1932), şemaların bilişsel işlemlerin hafızada açıklayıcı bir şekilde organize edilmesi ve yeni bilginin geçmişteki tepkilere veya deneyimlere dayanarak işlenmesi şeklinde tanımlamıştır. Bu alanda önemli çalışmalar yapan Barlett (1932) yaptığı bir çalışmada okudukları bir hikayeyi ezberden anlatmaları istenen kişilerin orijinal hikayeyi kültürel değerleriyle uyumlu bir şekilde değiştirme eğiliminde olduklarını gözlemlemiştir.

Deneysel psikoloji alanında Woodworth (1938) çeşitli algısal ve hafıza olaylarını tanımlamak için şema kavramını kapsamlı bir şekilde kullanmıştır (Thorndyke ve Hayes-Roth, 1979). Gelişim psikolojisi alanında şema kavramını yaygın şekilde kullanan ve ayrıntılı olarak çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimin farklı aşamalarındaki şemalar hakkında bilgi veren Piaget, çocukların dünyayı algılamakten algıladıkları bilgiyi anlamlandırmada ve şekillendirmede kullandıkları örgütlenmiş davranış ve düşünce kalıplarını şema olarak adlandırmıştır (Özdel, 2015). Bilişsel terapi alanında Beck (1967) şemaları temel inançlar olarak da isimlendirmekte ve şemaları, bireyi etkileyen olayları ve nesneleri değerlendirmek, sınıflandırmak, etiketlemek ve onları anlamlandırmak için meydana gelen zihinsel yapılar şeklinde tanımlamaktadır. Şemalar, hayatı algılama sürecinde bireye bilgileri değerlendirmede ve sınıflandırmada kolaylık sağlayan bilişsel yapılardır(Beck, 1967). Şemalar çocukluk döneminde ya da sonraki dönemlerde oluşabilmekle beraber oluşan bu şemalar olumlu, olumsuz, uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir. Hayatın erken dönemlerinde meydana gelen şemalar tekrarlayıcı ve değişime dirençli olmaktadır (Beck, 1967).

1.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı

Young tarafından ortaya atılan, çocukluk döneminde bireyin yaşadığı deneyimlerle gelişen erken dönem uyumsuz şemalar kavramı kişinin kendisi, çevresi ve dünya ile ilgili duygu, anı ve bilişler ve fiziksel duyumlarından oluşmaktadır (Young ve diğ., 2003). Bu şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan, yaşam boyu gelişmeye devam eden kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisini temellendiren, davranışlarına yön veren işlev bozucu yapılardır (Young ve diğ., 2019). Bireyde uyumsuz şemaların oluşması için erken yaş travmasının gerekmediği çocukluk ve ergenlik dönemindeki olumsuz tecrübeler, olumsuz ebeveyn tutumları ve

rahatsız edici akran deneyimleri gibi durumlardan kaynaklı da bu şemaların oluştuğu ve bunların birçok psikolojik rahatsızlığa neden olabileceği belirtilmiştir (Young ve diğ., 2003). Şemaların şiddeti değişebilmektedir. Şemanın şiddeti artıkça şema daha şiddetli olumsuz etkiye neden olur ve bu da yaşanan olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasına, uzun bir süre devam etmesine ve kalıcı olmasına neden olmaktadır (Young ve diğ., 2003). Bireyce bilinen şemalar, bireye zarar vermesine ve bireyin acı çekmesine neden olmasına rağmen kişinin bu şemalardan vazgeçmemesinin nedeni şemaların tanidik, rahat ve doğru hissettirmesidir. Ayrıca bu şemalar kişinin benliğini, hayata bakışını ve düşüncelerini oluşturduğundan kişinin bu şemalardan vazgeçmesi demek bunlardan da vazgeçmesi anlamına gelmektedir. Bireyin benliğinden, hayata bakış açısından ve düşüncelerinden vazgeçmesi zordur bu nedenle şemaların değiştirilmesi de oldukça zor olmaktadır (Young ve diğ., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların tam anlaşılması ve olumlu olarak değiştirilmesi için nasıl oluştuğunu ve şemayı tetikleyen temel nedenin ne olduğunu anlamak önemlidir. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında erken dönem yaşantılar, mizaç ve ihtiyaçlar olmak üzere etkili olan üç önemli faktörden bahsedilmektedir (Young ve diğ., 2003).

1.3.3. Şemaların Kökenleri

1.3.3.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin evrensel ihtiyaçlar olarak kabul edilen çocukluk dönemindeki çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Çekirdek duygusal ihtiyaçları giderilen bireylerin psikolojik olarak sağlıklı bireyler olduğu belirtilmiştir (Young ve diğ., 2019). Anne bebeğine gerekli ilgiyi ve sevgiyi vermediğinde bireyde nevrotik kişilik gelişebilmektedir (Bowlby, 1988).

Söz konusu temel duygusal ihtiyaçlar;

- 1) Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme)
- 2) Bağımsızlık, yeterlik, olumlu kimlik algısı
- 3) Duygu ve ihtiyaçların özgürce ifade edilebilmesi
- 4) Kendiliğindenlik ve rol yapma

5) Sınırlar ve öz denetim

Bu ihtiyaçlar evrensel olup herkeste bulunmaktadır. Bu temel ihtiyaçlar giderilmediğinde uyumsuz şemalar ortaya çıkmakta ve bu ihtiyaçlar fonksiyonel olmayan yollarla giderilmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda şema terapinin amaçlarından biri, kişinin giderilmeyen bu çekirdek ihtiyaçlarının giderilmesi için sağlıklı çözüm yolları bulmasına yardımcı olmaktır (Young ve diğ., 2019).

1.3.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların en önemli nedeni olan toksik çocukluk yaşantılar genellikle aile içinde ortaya çıkmaktadır. Çekirdek aile içinde ortaya çıkan bu şemalar genellikle çok güçlüdür. Çocuğun büyümesiyle beraber arkadaşları, okul ve toplumsal gruplar şemaların gelişmesine neden olabilir fakat sonradan gelişen bu şemalar genellikle çok güçlü olmamaktadır (Young ve diğ., 2019).

Şemaların oluşmasına neden olan erken dönem yaşam deneyimlerinin dört çeşidi bulunmaktadır (Young, 1999). Bunlar:

- İhtiyaçların giderilmemesi: Çocuğun erken dönemde sevgi, kararlılık, anlayış ve ilgi vb. temel gereksinimleri ebeveynler veya bakım veren tarafından yeterince karşılanmadığında veya engellendiğinde çocuk duygusal yoksunluk ya da terk edilme gibi şemalar edinir.
- Travma yaşama ya da kurban edilme: Çocuğun güvenlik ihtiyacının karşılanmaması ve bakım verenleri tarafından zarar görmesi sonucunda çocukta “güvensizlik/kötüye kullanılma”, “kusurluluk/utanç”, “zararlara karşı dayanıksızlık” gibi şemalarının gelişebileceği belirtilmiştir.
- Gereksinimlerin fazlasıyla karşılanması veya aşırı korunma: Çocuğun ihtiyaçlarının olması gerekenden daha fazla karşılanmasıdır. Aile çocuğu çok aşırı serbest bırakabilir ya da gereğinden fazla koruyabilir ve çocuğa aşırı derecede müdahale edebilir. Bu tür durumlarda çocuğun gerçekçi sınırları belirlenmediği ve özerklik ihtiyaçları karşılanmadığı için bu durum bireyde bağımlılık/yetersizlik veya haklılık/üstünlük şemalarının oluşmasına neden olmaktadır.
- Seçici içselleştirme ve önem verdiği kişilerle özdeşim kurma: Çocuklar ebeveynlerinin ya da önem verdikleri kişilerin tepkilerini, düşünce, duygu ve

davranışlarını seçici bir şekilde içselleştirmekte onlarla özdeşim kurmaktadır. Çocuklar daha sonra yaşanan benzer olaylarda ebeveynlerinin ya da önem verdikleri kişilerin verdiği tepkinin benzerini verebilmektedir.

1.3.3.3. Duygusal Mizaç

Erken dönem yaşantılar ile birlikte duygusal mizaç da erken dönem şemaların oluşmasında etkili olan bir diğer faktördür. Her bir çocuk onu diğerlerinden ayıran doğuştan getirdiği benzersiz mizaç özelliklerine sahiptir. Farklı mizaç özelliklerine sahip çocuklar farklı yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Ayrıca farklı mizaç özelliklerine sahip çocuklar benzer yaşam olaylarından farklı şekilde etkilenebilmektedir. Örneğin, aileleri tarafından reddedilen farklı mizaçlara sahip iki çocuktan biri sakın diğeri girişken bir mizaca sahiptir. Sakin çocuk içine kapanıp bağımlı olurken girişken çocuk olumlu ilişkiler kurup sosyal ortamlarda daha girişken olabilmektedir.

Çocuğun erken dönemde yetiştiği aile ortamı önemli bir derecede mizacı şekillendirebileceği belirtilmiştir. Örneğin sevgi dolu, güvenli ve destekleyici bir ortamda büyüyen pasif ve utangaç bir mizaca sahip bir çocuk arkadaş canlısı sosyal bir çocuk olabilmektedir (Young ve diğ., 2019).

1.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Young, Klosko ve Weishaar (2003) oluşturdukları modele göre 18 erken dönem uyumsuz şemanın mevcut olduğu ve bunların beş alan altında gruplandığı belirtilmiştir.

1.3.4.1. Kopukluk ve Reddedilme

Kopukluk ve Reddedilme şema alanına sahip bireyler başkalarıyla tatmin edici ve güvenli bir ilişki kuramamaktadır. Bu bireylerin çocukluk döneminde temel ihtiyaçları olan güvenlik, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı ihtiyaçları karşılanmamıştır. Bu şema alanına sahip bireylerin belirsiz, reddedici, duygusal olarak yoksun bırakan, tutarsız taciz edici özellikler taşıyan ailelerden geldikleri gözlemlenmiştir. Diğer şema alanlarına kıyasen bu alan daha çok zarar vericidir. Bu şema alanına sahip çoğu kişinin travmatik bir çocukluk geçirdikleri ve erişkin olarak kendisine zarar veren ilişkilerden uzaklaştıkları veya yakın ilişki kurmaktan kaçındıkları belirtilmiştir (Young ve diğ., 2019). İlgili şema alanı 5 şemayı

içermektedir, bunlar; terk edilme\değişkenlik, güvensizlik\kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk\utanç, sosyal izolasyon\yabancılaşma.

1) Terk Edilme / İstikrarsızlık:

Bu şemaya sahip bireylerin, diğer insanların özellikle de yakınlık ve destek bekledikleri insanların onları terk edecekleri ya da ölüp gidecekleri ile ilgili inançları vardır. Bu nedenle terk edileceğinden emin olan bu bireyler bu kayıp duygusunu yaşamamak ve acı çekmemek için ya değer verdikleri kişilerden ayrılmaz ve aşırı koruyucu olurlar ya da duygusal bir bağ oluşturmaktan tamamen uzak dururlar (Bernstein ve diğ., 2007; Young ve diğ., 2003). Tutarsız ebeveyn tutumu, güvensizlik, ebeveynlerden birinin ölümü ve bakım verenin sürekli değişmesi bu şemanın oluşmasına neden olabilmektedir (Young ve Klosko, 2011).

2) Güvensizlik / Kötüye Kullanılma:

Bu şema boyutuna sahip bireyler başkalarından zarar göreceğine, istismar edileceğine, aldatılacaklarına, kullanılacaklarına ve kişisel zaaflarından yararlanılıp küçük düşürüleceklerine inanırlar. Genellikle bu kişilerde verilen zararın, kasıtlı, haksızlığın ya da aşırı ihmalin sonucunda ortaya çıktığı düşüncesi mevcuttur. Çocukluk döneminde aileleri ve çevreleri tarafından sürekli eleştirilen, çok fazla cezaya maruz kalan, haksız yere istismar edilen ve aşağılanan kişilerde bu şema boyutu oluşabilmektedir (Young ve diğ., 2019).

3) Duygusal Yoksunluk:

Bireyin, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterince karşılanmayacağına ilişkin beklentileridir. Young, Klosko ve Weishaar (2003) duygusal yoksunluğun üç ana biçimi olduğunu belirtmiştir;

İlgi Yoksunluğu: Sevginin ve ilginin hissedilmemesi, şefkatin görülmemesi, sıcaklığın ve arkadaşlığın yokluğu

Empati Yoksunluğu: Anlayış ve dinlemenin olmaması ve kendini ifade etmede, başkalarıyla duygularını karşılıklı olarak paylaşmada yoksunluk

Korunma Yoksunluğu: Başkalarından alınan güç, yönlendirme ve rehberlik konusunda yoksun bırakılma

4) Kusurluluk/Utandır:

Bu şemaya sahip bireylerin değersiz, istenmeyen, işe yaramaz, kötü, kusurlu ve itici olduklarına dair inançları vardır. Bireyler kendilerini kusurlu ve eksik hissetmekte bu nedenle büyük bir utanç duymaktadırlar. Bu kişiler sahip oldukları bu inançlar nedeniyle gerçek benlikleri diğerleri tarafından fark edildiğinde sevilmeceklerini düşünmektedirler. Reddedilmeye, eleştirilmeye veya suçlanmaya karşı aşırı duyarlıdırlar. Kendilerini kusurlu görmeye odaklanan bu bireyler diğer insanlarla kıyaslandıklarında kendi kusurlarının ortaya çıkacağını düşündüklerinden başkalarıyla kıyaslanmaktan rahatsızlık duymaktadır. Başkalarının bunu yapmasından rahatsız duysalar da kendilerini diğerleriyle kıyaslama eğilimleri oldukça yüksektir. Kişinin algıladığı kusurlar genel (hoş olmayan fiziksel görünüm, sosyal alanda sakarlık gibi) ya da bireysel(bencillik, kabul edilemez cinsel arzular, öfke dürtüleri gibi) olabilmektedir. Bu şemanın oluşmasında suçlayıcı, aşağılayıcı, reddedici, cezalandırıcı, soğuk ve dışlayıcı ebeveyn tutumları yer almaktadır.

5) Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma:

Bu şemaya sahip birey, diğer insanlardan farklı olduğunu, herhangi bir grup veya topluluğa ait olmadığını düşünmektedir. Kişi ailesi dışında dünyadaki diğer insanlardan izole olduğunu hissetmektedir. Bu şemanın oluşmasında çocukluk dönemindeki arkadaşlık ilişkileri önemli rol oynamaktadır. Çocukluk döneminde arkadaşları tarafından sevilmeyen, dışlanan ve dalga geçilen kişinin bu olumsuz erken dönem deneyimleri bu şemanın oluşmasına neden olabilmektedir (Young ve Klosko, 2011).

1.3.4.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bu şemalara sahip olan bireylerin bireyselleşme, başarılı performans gösterme ve bağımsız olarak hareket etme becerilerine sahip olmalarını sağlayan özerklik ve otonomi ihtiyaçlarının karşılanmaması bu şemaların gelişmesine neden olmaktadır. Bu şemalara sahip kişilerin genellikle aşırı koruyucu olan ya da çok fazla serbest bırakan, çocuğu ev dışında yeteneklerini göstermesi için desteklemeyen, çocuğun kendine olan güvenini zedeleyen bir aile ortamında büyüdükleri ifade edilmektedir. İlgili şema alanı 4 alt şemayı içermektedir, bunlar; bağımlılık\yetersizlik, hastalık ve zarar karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme\gelişmemiş kendilik ve başarısızlıktır.

6) Bağımlılık\Yetersizlik:

Bu şemalara sahip olan bireyler, diğer insanların yardımı olmadan kendi işlerini yapamayacaklarını ve doğru kararlar veremeyeceklerini düşünmektedir. Genellikle kendilerini pasif, çaresiz ve savunmasız hisseden bu bireyler bir şeye karar verirken ya da yeni bir işin üstesinden gelebilmek için sürekli başkalarından yardım istemektedir. Bu kişilerin aşırı koruyan, aşırı evhamlı ve çocuğun karar almasını engelleyen ebeveynlere sahip oldukları belirtilmektedir.

7) Hastalık ve Zarar Karşısında Dayanıksızlık:

Bu şemaya sahip bireyler, her an olumsuz bir olayın meydana geleceğini ve bunun önlenemeyeceğini düşünerek abartılı bir korkuya sahip olurlar. Bu korkular; tıbbi(kalp krizi, aids, kanser vb. hastalıklara yakalanma), duygusal(kontrolden çıkma, öfkelenme vb.) ve dışsal(doğal afetler, asansör kazası, uçak kazası, herhangi bir saldırıya uğrama vb.) olabilmektedir. Bu bireylerin, aşırı korumacı ve dünyanın tehlikeli olduğuna dair düşünceleri olan ebeveynlere sahip oldukları ifade edilmiştir (Bricker ve Young, 2012).

8) İç içe Geçme\Gelişmemiş Kendilik:

Bu şemaya sahip bireyler, ebeveynleri başta olmak üzere önem verdikleri kişilere fazlasıyla bağlı olmaktadır. Bu duygusal bağlanma kişinin bireyselleşmesine ya da normal sosyal gelişim göstermesine engel olmaktadır. Kişi önem verdiği bu insanların desteği ve ilgisi olmadan hayatını sürdüremeyeceğini, başarılı veya mutlu olamayacağını düşünmektedir. Bu şemanın oluşmasında çocuğun bireyselleşmesini engelleyen aşırı kontrolcü ve koruyucu ebeveynlere sahip olmasının etkili olduğu ifade edilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

9) Başarısızlık:

Bu şemaya sahip bireylerin, başarısız olduklarına, gelecekte de başarısız olacaklarına ve diğer insanlara kıyasen yetersiz olduklarına dair inançları bulunmaktadır. Kişi; aptal, beceriksiz ve yeteneksiz olduğunu ve kariyer, okul veya spor gibi alanlarda akranları gibi başarılı olamayacağı düşünmektedir. Bu şemaya sahip kişiler hiçbir zaman başarılı olamayacaklarına inandıkları için başarmak için çaba sarf etmemektedir. Bu şemanın gelişmesinde genellikle ebeveynleri tarafından

onaylanmayan, başarısızlıkları aşırı eleştirilen ve diğerleriyle kıyaslanan çocukların bu gibi olumsuz erken dönem yaşantılarının büyük rolü bulunmaktadır.

1.3.4.3. Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar alanı; bireylerin diğerleriyle işbirliği yapma, sorumluluk alma, sözünü yerine getirme, gerçekçi kişisel hedefler koyma ve bunlara ulaşma veya başkalarının haklarına saygı gösterme gibi alanlarda yaşadıkları sorunları içermektedir. Bu bireyler genellikle bencil, sorumsuz, şımarık ve narsistik davranışlar sergilemektedir. Bu şema aşırı hoşgörölü, serbest, sınır koymayan, yönetimin eksik olduğu ve disiplinin olmadığı aile ortamında gelişmektedir. Çocukluk döneminde bu bireyler, kurallara uymada, insanları dikkate almada ya da kendilerini kontrol etmede sorun yaşamaktadır. Yetişkinlik döneminde de hazlarını ve dürtülerini kontrol etmede güçlük yaşadıkları görölmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanında 2 alt şema bulunmaktadır; haklılık/büyükleme ve yetersiz öz-denetim/öz-disiplin.

10) Haklılık/ Büyükleme:

Bu şemaya sahip bireyler diğer insanlardan daha üstün olduklarına inanır dolayısıyla daha ayrıcalıklı ve özel haklara sahip olduklarını düşünmektedir. Davranışlarının neticesini düşünmeden istedikleri gibi hareket etmektedirler. Kişi empati kurma becerisinden yoksun olup başkalarının ne düşündüğünü ne hissettiğini önemsemeyen istediğı her şeyi yapması ve her şeye sahip olması gerektiğı konusunda ısrarcı davranmaktadır. Başkaları üzerinde hakimiyet kurma, başarı, zenginlik ve güç bu şemanın önemli özellikleri arasındadır.

11) Yetersiz öz-denetim/Öz-disiplin:

Bu şema, kişinin kendini kontrol edememesini, hedeflerine ulaşma sürecinde karşılaştığı herhangi bir güçlük ve engelleme karşısında düşük tolerans göstermesini ifade etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler duygu ve dürtülerini kontrol etmekte zorluk yaşamaktadır. Üzüntüden, kavgadan, sorumluluk almaktan ve çabalamaktan kaçınmaktadırlar. Sınırları ve özdenetimi öğretmekte yetersiz veya çok fazla kontrolcü ebeveynler, çocuklarını bu şemaya sahip olmaya yatkın hale getirebilmektedir.

1.3.4.4. Diğer Yönelimlilik

Bu şema, kişinin onaylanmak ve insanlarla olan ilişkisini sürdürmek için başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kendikinden daha fazla odaklanmasını ifade eder. Kişi kendi duygularına, isteklerine yönelik farkındalık eksikliği yaşamaktadır. Ebeveynleri tarafından koşullu kabul, sevgi ve ilgiyle büyütülen çocukların, anne/babasından sevgi ve ilgi almak için kendi isteklerini sınırlamak veya bastırmak zorunda kalması ve ebeveynlerin duygusal gereksinimleri, sosyal onayı çocuklarının özel ihtiyaçlarından ve duygularından önemli olduğu aile ortamları diğer yönelimlilik şemasının oluşmasına neden olmaktadır. Bu şema alanı 3 alt şemadan oluşmaktadır: Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık.

12) Boyun Eğicilik:

Kişi tepki vermekten, çatışmaktan veya terk edilmekten kaçınmak için başkalarının kontrolüne boyun eğmesi gerektiğine inanmaktadır. Boyun eğicilik şemasını birey ihtiyaçlarını bastırarak ve duygularını bastırarak iki şekilde gerçekleştirmektedir.

İhtiyaçların bastırılması: Kişinin isteklerini, kararlarını ya da arzularını bastırması

Duyguların bastırılması: Duyguların özellikle öfkenin bastırılması

İsteklerinin, kararlarının ve duygularının önemsiz olduğunu düşünüp duygularını ve ihtiyaçlarını bastıran bu kişilerde öfke patlamaları, pasif agresif davranışlar, psikosomatik semptomlar veya madde bağımlılığı gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu şemanın oluşmasında ebeveynlerin aşırı kontrolcü ve çocuk duygularını veya kendini ifade ettiğinde ebeveynin engelleyici ve cezalandırıcı tutumları önemli rol oynamaktadır.

13) Kendini Feda:

Bu şema kişinin kendi mutluluğu ve istekleri pahasına başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanmasını ifade etmektedir. Kişi başkalarına acı verecek eylemlerden, bencillik duygusundan kaynaklı hissedilen suçluluk duygusundan kaçınmak ve başkalarıyla olan ilişkisini sürdürmek için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaktadır. Bu bazen kişide kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığı düşüncesinin oluşmasına neden olmakta ve

kişinin bakımını üstlenen kişilere kırgın ve kızgın hissetmesine yol açmaktadır. Kendini feda şeması ebeveynlerin, çocukları ve diğer insanlar için kendi ihtiyaçlarını göz ardı ettiği bir aile ortamında yetişen bireylerde görülmektedir.

14) Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık:

Bu şemaya sahip kişi, gerçek bir benlik algısı geliştirmek için başkalarının onayını ve takdirini almaya çok fazla önem vermektedir. Bu bireyler onay, ilgi ve takdir almaya odaklandıklarından bunları sağlamanın araçları olarak gördükleri başarı, para, dış görünüm ve sosyal statü için aşırı uğraş içinde olmaktadır. Erken dönemde çocuğa ebeveynleri tarafından gösterilen ilgi ve sevginin koşullu olması bu şemanın gelişmesine neden olabilmektedir.

1.3.4.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanı kişinin erken dönemde kendiliğindenlik ve oyun gibi temel ihtiyaçlarının yok sayıldığı ve acımasız, talepkar ya da cezalandırıcı olan bir aile ortamında gelişmektedir. Kişi yakın ilişkiler, mutluluk, rahatlama ve kendini ifade etme pahasına kendiliğinden gelen duygu ve dürtüleri bastırarak dikkatini çoğunlukla ahlaklı, erdemli davranma ve kendini ortaya koyma konusunda katı ve içselleştirmiş olduğu kurallara uymaya yöneltmektedir. Kurallara uyma, hata yapmaktan kaçınma, mükemmeliyetçilik ve duyguları saklama eğilimi görülen bu bireylerin eğer her zaman dikkatli ve tetikte olmazlarsa her şeyin kötü gideceğine dair karamsar inançları vardır.

15) Karamsarlık / Kötümserlik:

Bu şemaya sahip bireyler, çoğunlukla yaşamın pozitif yanlarını göremezden gelerek olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. Kişi iş yaşamı, maddi konular ve kişiler arası ilişkiler gibi hayatının her alanında acı, çatışma ve hayal kırıklığı yaşayacağını düşünmektedir. Aşırı derecede olumsuz sonuçlara odaklanmaları bu kişilerin sürekli endişeli, şikâyet eden, hata yapmaktan aşırı korkan ya da kararsız kişiler olmalarına neden olmaktadır. Bu şemanın kişide oluşmasında ebeveynlerin kaygı düzeylerinin yüksek olması önemli rol oynamaktadır.

16) Duyguların Bastırılması:

Duyguların bastırılması, kişinin başkaları tarafından reddedilmekten, utanç duygusundan ve dürtüsel kontrolü kaybetmekten kaçınmak için kendiliğinden ortaya

çıkan davranışlarını ve duygularını baskılama eğiliminde olmasını ifade etmektedir. Duyguların bastırılması yaygın olarak 4 ayrı alanda yaşanabilmektedir. Bunlar; öfke ve saldırganlığın bastırılması, olumlu dürtülerin bastırılması(haz, şefkat, heyecan, cinsellik vb.), kırgınlığını/incinebilirliği söylemede güçlük ve akılcılığa aşırı derecede önem verip duyguları görmezden gelmektir. Bu şemaya sahip kişiler genellikle soğuk, katı, sıkılgan ve içe dönük olarak nitelendirilmektedir. Bu şema genellikle kurallara uymanın ve yanlışlardan kaçınmanın aşırı derecede önemsendiği ve duyguların ve düşüncelerin ifade edilmesinin engellendiği aile ortamlarında yetişen bireylerde görülmektedir.

17) Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik:

Bu şema kişinin eleştiriden, utançtan ve onaylanmamaktan kaçınmak için içselleştirilmiş olduğu yüksek standartları karşılamaya çalışmasını ifade etmektedir. Yüksek standartlar genelde üç grup şeklinde görülmektedir, bunlar: (1) Mükemmeliyetçilik, aşırı derecede ayrıntılara odaklanma ve kendi performansını küçümseme (2) Ahlaki, kültürel ya da dinsel alan dahil birçok alanda gerçekçi olmayan katı kurallar ve zorunluluklar (3) Başarılı olmak için zaman ve verimlilikle ilgili yoğun kaygı yaşanmasıdır. Bu şema alanı haz, başarı, öz saygı, sağlık ve tatmin edici ilişkiler kurma ile ilgili önemli bozulmaları kapsamaktadır. Çocuğa başarıya bağlı olarak sevginin gösterildiği, başarının ve yükselmenin çok fazla önemsendiği bir aile ortamında bu şema oluşabilmektedir.

18) Cezalandırıcılık:

Bu şema, kişinin kendisi ya da başkası hata yaptığında ağır bir şekilde cezalandırılması gerektiğine dair inançlarını ifade etmektedir. Kişi hem kendine hem de başkalarına karşı eleştirel, hoşgörüsüz ve tahammülsüzdür. Kendilerinin ya da başkalarının yaptığı hatayı zor affederler. Kişinin çok katı ve cezalandırıcı ebeveynler tarafından yetiştirilmesi bu şemanın oluşmasına neden olabilmektedir.

1.4. SOSYAL KAYGI BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ve ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ ALANYAZINDA YER ALAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde sosyal kaygı, bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar aktarılmıştır.

1.4.1. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, sosyal kaygı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar, yüksek kaygıya sahip bireylerde yanlış yorumlamalar ve çarpıtmalar, sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve devamında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde, sosyal kaygının bilişsel çarpıtmalar ile olan ilişkisine değinen yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarına yer verilmiştir.

Karabacak ve arkadaşlarının (2015) farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma ile sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin sosyal kaygının kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve sosyal kaçma alt boyutunu yalnızca yakınlıktan kaçınma alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Rheingold, Herbertm ve Franklin'in (2003) yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Çalışmada bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal kaygıya sahip bireylerin kaygı düzeyi azaltılsa dahi sosyal olaylara yönelik abartma ve olumsuz değerlendirme düzeylerinin başlangıçta daha az kaygılı olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kuru ve arkadaşlarının (2018) yaptığı araştırmada sosyal kaygı bozukluğu teşhisi konulan ve konulmayan 102 kişiden oluşan örneklem grubunda deney ve

kontrol grubu karşılaştırıldığında bilişsel çarpıtmaların deney grubundaki kişilerde daha fazla olduğu bulunmuştur.

Iancu ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygı ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Deney ve kontrol grubundan oluşan çalışmada sosyal kaygılı bireylerin oluşturduğu deney grubundakilerin negatif otomatik düşüncelerinin kontrol grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

O'Toole ve arkadaşlarının (2014) 50 sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastayla yaptıkları çalışmada bilişsel davranışçı terapi ile SAB tedavisinde bilişsel çarpıtmaların değişiminin rolünün önemine vurgu yapılmıştır. Tüm değişkenler tedavi öncesi, tedavi ortası ve tedavi sonrası ölçülmüş ve SAB için BDT'deki bilişsel çarpıtmalardaki değişikliklerin aracı rolü olduğu bilişsel çarpıtmaların belirlenmesinin SAB'ın BDT'si alanına katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Ahmad ve Bagheri (2014) yaptığı araştırmada ergenlerde beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisini incelenmiştir. Bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygıyı olumlu yönde yordadığı belirtilmiştir.

Şahan ve Çapan (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı ile kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir.

1.4.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmada yer alan sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da oldukça sık rastlanmıştır. Bu bölümde, sosyal kaygının erken dönem uyumsuz şemalar ile olan ilişkisine değinen yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarına yer verilmiştir.

Yapılan boylamsal bir çalışmada sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolü incelenmiştir. 1052 ergenle yapılan bu çalışmanın sonucu özellikle diğerleri yönelimlilik şema alanın

sosyal kaygının oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir(Calvete ve diğ., 2013).

Calvete ve arkadaşları (2015) tarafından 1281 katılımcıyla yapılan bir diğer boylamsal çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı belirtilerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı ile kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ilişkili olduğu ve bu şema alanlarının depresif belirtiler ve sosyal kaygı ölçütlerini yordadığı ifade edilmiştir.

Pinto-Gouveia ve arkadaşları(2006) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların şemaları başka anksiyete bozukluğu olan hastaların ve kontrol grubunun şemaları ile karşılaştırılmıştır. Çalışma 62 sosyal kaygı bozukluğu, 41 panik bozukluk ve obsessif kompulsif bozukluk tanısı almış hasta ve 55 kişiden oluşan hasta olmayan kontrol grubundan oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı seviyesi fazla olan bireylerin başarısızlık, duygusal yoksunluk kusurluluk, güvensizlik/kuşkuculuk, bağımlılık/yetersizlik, sosyal izolasyon ve boyun eğcilik şemalarından yüksek puan aldığı belirtilmiştir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastalardan oluşan grubun kopukluk/reddedilmiş ve bağımlılık alt ölçeğinden aldıkları puanların, hasta olmayan kontrol grubunun ve panik bozukluğuna ve obsessif kompulsif bozukluğuna sahip olan bireylerden oluşan grubun puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Mairet ve arkadaşlarının(2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından olan olan "kopukluk ve reddedilme" şema alanında daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir.

Şimşek'in (2019) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada bireylerin erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin yaşadıkları sosyal kaygı üzerinde ne düzeyde etki ettiğini incelenmiştir. Çalışma sonucunda sosyal kaygı ile yüksek standartlar dışındaki bütün şemaların ilişkili olduğu ve duyguları bastırma ve karamsarlık şemalarının sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur.

1.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmada yer alan bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirtilmiştir.

Wuth ve arkadaşlarının (2021) bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmada uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Milligan (2013) yaptığı doktora tez çalışmasında uyumsuz şema ile umutsuzluk arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir. Erken dönem uyumsuz şema ve bilişsel çarpıtmaların yüksek düzeyde ilişkili olduğu, katılımcıların erken dönem uyumsuz şema düzeylerinin, bilişsel çarpıtma puanlarındaki dalgalanmanın %70'ini açıkladığı belirtilmiştir.

Covin ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada bilişsel çarpıtma ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucuna göre sosyal ve başarıya bağlı bilişsel çarpıtmaların sıklığının artması, erken dönem uyumsuz şemalar, işlevsiz tutumlar, otomatik düşünceler ve ruminasyonla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ayan (2019) yaptığı araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucuna erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Basar (2021) tarafından yapılan çalışmada evli olanların ilişkiye dair inançları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumu ile olan ilişkileri araştırılmıştır. Bulgular incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların, bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

Bu bölümde mevcut çalışmanın problem durumu açıklanarak, amacı, hipotezleri, önemi, sınırlılıkları, sayıtları, araştırma modeli, evren ve örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma aşaması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. Araştırmanın Problemi

Sosyal kaygı bozuklukluğu, psikiyatrik bozukluklar arasında en sık görülen bozukluklardan biridir. Sosyal bir varlık olan insan diğer kişilerle tatmin edici sosyal ilişkiler kurması kaliteli ve fonksiyonel yaşam sürdürmesinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal kaygı bireylerin yaşamlarındaki kalite ve fonksiyonelliği azaltmaktadır. Sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda uygunsuz şekilde davranacağı, başka insanların kendisini yargılayacağı ve negatif değerlendireceği düşüncesi ile yetersiz, aşağılanmış hissetmesiyle yaşanan kaygı durumu olarak ifade edilmektedir(Mercan ve Yavuzer, 2017). Yaptıkları en ufak hata gözlerinde çok büyür, rezil olduklarını düşünürler. İlgili alanyazın incelendiğinde, hem erken dönem uyumsuz şemaların hem de bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı ile ilişkili olduğu elde edilen araştırma sonuçları arasındadır. Sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin, bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla açıklanabileceği düşünüldüğünde, “ üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleriyle erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkide, bilişsel çarpıtmaların aracı rolü var mıdır?” sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemektir. Bu kapsamda araştırmada test edilecek hipotezler şu şekildedir:

H1: Sosyal kaygı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: Sosyal kaygı aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: Erken dönem uyumsuz şemalar aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: Bilişsel çarpıtmalar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: Bilişsel çarpıtmalar aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Bilişsel çarpıtmalar ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Bilişsel çarpıtmalar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü vardır.

2.1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik bozukluklar arasında yaşam boyu ortaya çıkma riski en yüksek olan kaygı bozukluğu, yapılan bir araştırmada 2019 yılında 58 milyonu çocuk ve ergen olmak üzere 301 milyon kişinin kaygı bozukluğu yaşadığı belirtilmiştir(Kakhramonovich, 2022). Kaygı bozuklukları arasında en sık görülen bozukluk sosyal kaygı bozukluğudur(Kessler ve diğ., 2005b). Sosyal kaygı bozukluğu diğer anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar, bulimia nervoza, madde kullanımı ve somatoform bozukluklar ve hatta psikoz gibi zihinsel hastalıklar ile uykusuzluk, diyabet ve otoimmün hastalıklar gibi fiziksel bozukluklar açısından yüksek risk altındadır(Knappe ve diğ., 2015). Yukarda bahsedilen tüm bu bilgiler göz önüne alındığında sosyal kaygı bozukluğunun erken müdahalesi ve tedavisi için araştırmalar önem arz etmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal kaygının erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtlamalar ile ilişkili olduğu görülmektedir (Calvete ve diğ., 2015; Kuru ve diğ., 2018; Mairet ve diğ., 2014; Pinto-Gouveia ve diğ., 2006). Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk veya ergenlik döneminde geliştirilen ve yaşam boyunca detaylandırılan, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkileri hakkındaki anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan geniş, işlevsiz ve yaygın kalıplar olarak tanımlanır (Young ve diğ., 2003). Bilişsel modeller, genellikle sosyal kaygılı

bireylerin kendileri ve başkalarıyla ilgili uyumsuz şemalara sahip olduklarını ve sosyal durumlarda bu şemaların etkinleşmesi sosyal kaygılı bireylerin sosyal tehditle ilgili bilgilerle meşgul olmasına neden olduğu belirtilmektedir(Heimberg ve diğ., 2010). Ayrıca bilişsel çarpıtmaların yani bireylerin durumları yanlış algılaması şemaları güçlendirerek onların sürekliliğine katkıda bulunmaktadır(Calvete ve diğ., 2013). Sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde etkili olan en iyi araştırılmış psikososyal tedaviler bilişsel davranışçı terapilerin olduğu ve tüm BDT biçimlerinin yetişkinlere fayda sağlama ihtimalinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Rodebaugh ve diğ., 2004). BDT bireylere düşünme hatalarını tanımlamayı ve düşünceleri gerçek olarak kabul etmek yerine onları sorgulamayı öğreterek özellikle bilişsel çarpıtmaları hedef almaktadır (Butler ve diğ., 2021). Bu bağlamda bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemaların üzerindeki etkisi düşünüldüğünde bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygının ve erken dönem uyumsuz şemaların değişiminde aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Bu noktada mevcut çalışmanın; sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında aracı rolünü saptamayı hedeflemesi açısından önemli ve kapsamlı olduğu düşünülmektedir.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma, Türkiyede üniversite okuyan 18-35 yaş arası 516 öğrenci ile yürütülmüştür.
- 2) Araştırma, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)”, “Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-SF3)” ve “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ile ölçülen nitelikler ile sınırlıdır.
- 3) Veri toplama araçları öz-bildirim yolu ile bilgi sağladığından, mevcut veriler katılımcıların belirttiği bilgiler ile sınırlıdır.

2.1.5. Sayıtlar

- 1) Çalışmaya katılan katılımcıların, ölçüm araçlarında yer alan maddeleri samimi ve gerçekçi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

2) Çalışmaya katılan katılımcıların araştırmaya dâhil edilme ve araştırmadan dışlanma ölçütlerini karşılıyor olduğu varsayılmaktadır.

3) Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla kullanılan ölçüm araçlarının, araştırmanın amacına uygun olduğu, geçerlilik-güvenirlilik niteliklerine sahip olduğu ve mevcut değişkenleri ölçebildiği varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

2.2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemaların arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak nicel yöntem, değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için ilişkisel model tercih edilmiştir. Bu modelde değişkenler arasında belirlenen ilişkiler neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz ancak ilişkiler hakkında bilgi vererek bir değişkendeki durumun belirlenmesi halinde diğer değişkenin yordanmasını sağlayabilmektedir(Gürbüz ve Şahin, 2014). Sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar pozitif yönlü ilişkisinin yanında bilişsel bilişsel çarpıtmaların bu ilişkide aracı rolü olacağı beklenmektedir.

2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de yaşayan 18-35 yaş arasındaki üniversite öğrencileriyle, örneklemine ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 18-35 yaş aralığındaki 384 kadın (%74,4) ve 132 erkek (%25,6) olmak üzere 516 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,92’dir ($S_s = 4,963$). Araştırmaya katılan örneklem seçiminde uygun örneklemi yöntemi kullanılmıştır. Uygun örneklemi yöntemi, çeşitli sınırlılıklar nedeniyle çalışmaya dâhil edilecek katılımcıların ulaşılabilen yerlerden seçilmesidir (Özen ve Gül, 2007). Araştırma verilerinin toplanılması için ölçekler Google Formda hazırlanarak çeşitli sosyal medya kanalları ile gönüllü olan katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler(n=516)

Değişken	Grup	N	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Kadın	384	74,4%	
	Erkek	132	25,6%	
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	83	16,1%	
	Orta	424	82,2%	
	Yüksek	9	1,7%	
Sınıf	1. Sınıf	104	20,2%	
	2. Sınıf	92	17,8%	
	3. Sınıf	114	22,1%	
	4. Sınıf	61	11,8%	
	5. Sınıf	7	1,4%	
	6. Sınıf	6	1,2%	
	Hazırlık	132	25,6%	
İlişki Durumu	Evli	52	10,1%	
	Bekar ve ilişkisi var	48	9,3%	
	Bekar ve ilişkisi yok	416	80,6%	
Yaşanılan Yer	Büyük Şehir	68	13,2%	
	Kasaba	34	6,6%	
	Köy	162	31,4%	
	Şehir	252	48,8%	
Ortalama		SS.	Min.	Max.
Yaş	22.92	4,963	18	35

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla Demografik Bilgi Formu (bkz. Ek 1), sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) (bkz. Ek 2), erken dönem uyumsuz şemalarını değerlendirmek için Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) (bkz. Ek 3) ve bilişsel çarpıtmalarını değerlendirmek için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (bkz. Ek 4) kullanılmıştır.

2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. İlgili formda yaş, cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi, ilişki durumu ve nerde yaşadığı ile ilgili sorular yer almaktadır. Demografik Bilgi Formu Ek 1’de sunulmaktadır.

2.2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı kişinin çeşitli sosyal durum ve ortamlarda yaşadığı korku ve kaçınmanın şiddetini belirlemek ve sosyal kaygıyı ölçmektir. Ölçeğin kaçınma ve korku olmak üzere iki alt boyutu vardır her alt boyut 24 maddeden oluşmaktadır. Kişilerin her maddeden aldığı puanlar hem duyulan korku hem de kaçınma ayrı olarak puanlanır. Ölçekten alınan puanın artması sosyal kaygının şiddetinin arttığı anlamına gelmektedir. 4'lü likert tipinde doldurulan ölçek duyulan korku ve kaçınmanın şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verilmektedir. Puanlama şu şekildedir: 1=Yok ya da çok Hafif 2=Hafif 3=Orta derecede 4=Şiddetli. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,81 ile 0,92 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) yapmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,98, değerlendiriciler arası korelasyon katsayısı 0,96 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,97 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin kaçınma ve korku alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı 0,96, sosyal kaçınma alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı ise 0,95'tir. Toplam puan için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0,98 olarak bulunmuştur. Önerilen kesme puanı her bir alt ölçek için 25, genel ölçek puanı için ise 50 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alfa değeri, $r = .90$; kaçınma alt ölçeğinin Cronbach Alfa değeri, $r = .92$ ve ölçek tamamının Cronbach Alfa değeri $r = .93$ olarak saptanmıştır.

2.2.3.3. Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının değerlendirilmesi için Young (1999) tarafından erken dönem şema alanlarının belirlenmesi amacıyla oluşturulmuş Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Bu şema 90 maddeden oluşup 5 şema alanı ve bu şema alanlarına ait toplam 18 alt boyut

içermektedir. Bu beş şema sırasıyla şu şekildedir; “kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılama”. 6’lı likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek katılımcılar tarafından “1. Benim için tamamıyla yanlış, 2. Benim için büyük ölçüde yanlış, 3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4. Benim için orta derece de doğru, 5. Benim için çoğunlukla doğru, 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe formu, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ulaşılan sonuca göre orijinal formunda olduğu gibi 5 şema alanından meydana gelmektedir. İlgili şema alanları ve boyutları şu şekildedir: (1) Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı; İç içe geçme (bağımlılık), başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık (2) Kopukluk Şema Alanı; Terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon (3) Yüksek Standartlar Şema Alanı; Karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık (4) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı; Ayrıcalık/yetersiz özdenetim (5) Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı; Kendini feda etme ve onay arayıcılık.

Ölçeğin herhangi bir kesme puanı yoktur, ölçekten alınan yüksek puanlar daha çok şemanın varlığını ve şiddetini belirtmektedir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) üniversite öğrencileri örnekleminde ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyon katsayılarının şema boyutları açısından $r=.66$ ile $.82$ arasında değiştiği ve şema alanları açısından $r=.66-.83$ arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $.63-.80$ arasında, şema alanları için ise $.53-.81$ aralığında değiştiği görülmüştür(Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Mevcut çalışmada ölçeğin tüm maddeleri için cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 , zedelenmiş otonomi için 0.92 , kopukluk için 0.92 , yüksek standartlar için 0.88 , zedelenmiş sınırlar için 0.74 ve diğeri yönelimlilik için ise 0.83 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin orijinal formu bilişsel hataları tespit etmek için Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 10 önemli bilişsel çarpıtmayı içermektedir, bunlar; 1-zihin okuma, 2-felaketleştirme, 3-hep ya da hiç

tarzı düşünme, 4-duygudan sonuç çıkarma, 5-etiketleme, 6-zihinsel filtreleme, 7-aşırı genelleme, 8 kişiselleştirme, 9--meli, -malı ifadeleri, 10-olumluyu küçültme ya da yok sayma şeklindedir. Toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin kişilerarası ve kişisel başarı olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçek 7’li likert tipinde derecelendirilmiş olup ölçeğin cevapları 1 ‘asla’ ve 7 ‘her zaman’ şeklinde farklılaşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özdel ve arkadaşları tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.93 olduğu belirtilmiştir (Özdel ve diğ., 2014). Ölçeğin puanlanması ise iki şekilde yapılabilmektedir; (1) Likert tipi puanlamanın ham puan ortalaması alınarak yapılmaktadır (2) ölçeğin cevaplayan kişi her bir maddede 5 ya da 6’yı işaretlemiş ise bilişsel hatayı yapmış olduğundan 1 puan alır eğer 4 ya da 3,2,1 işaretlemiş ise bu bilişsel hatayı yapmıyor diyebiliriz ve 0 puan alır. Mevcut çalışmada ölçeğin tüm maddeleri için cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. İşlem

Veri toplama işlemine geçilmeden önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan (26/01/2023 ve 438561 sayılı) onay alınmıştır. Veri toplama işlemi 25/03/2023 ile 20/10/2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile araştırmanın amacı ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına dair bilgilendirme yapılmış ve onamları alınmıştır. Katılımcıların çalışma hakkındaki sorularını iletebilmesi için onam formunun sonunda araştırmacının iletişim bilgileri verilmiştir. Ölçme araçları Google Formlar kullanılarak çevrimiçi ortamda hazırlanmıştır. Ölçekler sosyal medya (WhatsApp, Instagram gibi) aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

2.2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı veriler analiz edilirken ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal

Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Aracılık modeli Hayess Process Makro uzantısı üzerinden model 4 seçilerek uygulanmıştır. Analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1. BULGULAR

İlerleyen bölümlerde araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla 516 katılımcıdan elde edilen verilerin istatistik analizleri ve bulguları sunulmaktadır. Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerini sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü değerlendirmektir. İlk olarak kullanılan ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistiklerine yönelik bulgular verilmiştir. Sonrasında ise ölçeklerden alınan puan ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ele almak için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test ve 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizine yönelik bulgular sunulmuştur. Daha sonra çalışmada ele alınan değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına yer verilmiştir. Son kısımda sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü ele almak için Aracılık modeli Hayess Process Makro uzantısı üzerinden model 4 seçilerek yapılan aracı değişken analizinin bulguları verilmiştir.

3.1.1. Betimleyici Analizler

Çalışmaya dâhil edilen katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi

Ölçek	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Kaygı Alt Boyutu	516	52,01	13,456	,363	-,101	,901
Kaçınma Alt Boyutu	516	52,07	14,603	,306	-,203	,925
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	516	104,09	24,239	,268	,405	,936
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	516	47,04	19,336	,539	-,317	,924
Kopukluk Şema Alanı	516	53,68	21,727	,547	-,347	,926
Yüksek Standartlar Şema Alanı	516	56,94	18,205	-,089	-,373	,882
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	516	23,03	7,627	-,125	-,416	,748
Diğer Yönelimlilik Şema Alanı	516	34,14	11,295	-,118	-,522	,830
Young Şema Ölçeği	516	214,83	67,861	,112	-,266	,967
Zihin Okuma Alt Boyutu	516	7,73	3,212	,112	-,667	,709
Felaketleştirme Alt Boyutu	516	6,84	3,115	,310	-,483	,691
İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu	516	6,57	3,022	,357	-,417	,664
Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu	516	6,90	2,962	,187	-,417	,608
Etiketleme Alt Boyutu	516	6,62	3,145	,343	-,400	,691
Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu	516	6,90	3,202	,289	-,565	,757
Aşırı Genelleme Alt Boyutu	516	6,55	3,214	,342	-,644	,710
Kişiselleştirme Alt Boyutu	516	6,47	2,979	,318	-,465	,740
Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu	516	6,75	3,129	,232	-,615	,667
Olumluyu azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu	516	6,28	3,275	,493	-,573	,808
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	516	67,61	24,348	,206	-,094	,940

* p <0,05

Tablo 3'te normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnov analizi incelendiğinde Young Şema Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p>0,05$). Diğer ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri yeterli düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016). Yapılan analizler

sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayılarına bakıldığında, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.2. Değişkenlerin Demografik Bilgiler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaları cinsiyete ve aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test ve 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizinin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

3.1.2.1. Cinsiyet

Sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan bağımsız örneklem t-testinin sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	T	Sd	P
Kaygı Boyutu	Alt Kadın	384	52,04	13,311	,088	514	,930
	Erkek	132	51,92	13,921			
Kaçınma Boyutu	Alt Kadın	384	52,06	14,391	-,043	514	,965
	Erkek	132	52,12	15,259			
Liebowitz Sosyal Belirtileri Ölçeği	Kadın	384	104,10	23,519	,023	514	,982
	Erkek	132	104,05	26,316			
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Kadın	384	47,00	19,445	-,074	514	,941
	Erkek	132	47,14	19,089			
Kopukluk Şema Alanı	Kadın	384	53,18	21,914	-,888	514	,375
	Erkek	132	55,13	21,189			
Yüksek Standartlar Şema Alanı	Kadın	384	57,22	18,212	,587	514	,557
	Erkek	132	56,14	18,231			
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Kadın	384	23,28	7,598	1,255	514	,210
	Erkek	132	22,31	7,694			

Diğer Yönelimlilik Şema Alanı		Kadın	384	34,48	11,407	1,165	514	,244
		Erkek	132	33,15	10,946			
Young Şema Ölçeği		Kadın	384	215,15	67,702	,187	514	,852
		Erkek	132	213,87	68,570			
Zihin Okuma Alt Boyutu		Kadın	384	7,89	3,226	1,903	514	,058
		Erkek	132	7,27	3,138			
Felaketleştirme Alt Boyutu		Kadın	384	7,03	3,069	2,433	514	,015*
		Erkek	132	6,27	3,189			
İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu		Kadın	384	6,68	3,047	1,503	514	,134
		Erkek	132	6,23	2,931			
Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu		Kadın	384	7,05	2,964	1,971	514	,049*
		Erkek	132	6,46	2,925			
Etiketleme Alt Boyutu		Kadın	384	6,74	3,138	1,393	514	,164
		Erkek	132	6,30	3,157			
Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu		Kadın	384	7,10	3,209	2,420	514	,016*
		Erkek	132	6,32	3,122			
Aşırı Genelleme Alt Boyutu		Kadın	384	6,70	3,236	1,790	514	,074
		Erkek	132	6,12	3,121			
Kişiselleştirme Alt Boyutu		Kadın	384	6,54	2,984	1,004	514	,316
		Erkek	132	6,24	2,963			
Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu		Kadın	384	6,83	3,132	,984	514	,326
		Erkek	132	6,52	3,120			
Olumluyu azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu		Kadın	384	6,22	3,279	-,690	514	,490
		Erkek	132	6,45	3,272			
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği		Kadın	384	68,79	23,960	1,879	514	,061
		Erkek	132	64,18	25,224			

*p<0,05

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre kaygı alt boyutu ($p=,930>0,05$), kaçınma alt boyutu ($p=,965>0,05$) ve sosyal kaygı düzeyi ($p=,982>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre zedelenmiş otonomi şema alanı ($p=,941>0,05$), kopukluk şema alanı ($p=,375>0,05$), yüksek standartlar şema alanı

($p=,557>0,05$), zedelenmiş sınırlar şema alanı ($p=,210>0,05$), diğer yönelimlilik şema alanı ($p=,244>0,05$) ve Young Şema Ölçeği toplam puanın ($p=,852>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,058>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre felaketleştirme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,015<0,05$). Kadınların felaketleştirme alt boyutu puanı ortalaması, erkeklerin felaketleştirme alt boyutu puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İki uçlu biçiminde düşünme istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,134>0,05$). Duygudan sonuca ulaşma istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,049<0,05$). Kadınların duygudan sonuca ulaşma alt boyutu puanı ortalaması, erkeklerin duygudan sonuca ulaşma alt boyutu puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Etiketleme istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,164>0,05$). Zihinsel filtreleme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,016<0,05$). Kadınların zihinsel filtreleme alt boyutu puanı ortalaması, erkeklerin zihinsel filtreleme alt boyutu puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Aşırı genelleme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,074>0,05$). Kişiselleştirme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,316>0,05$). Zorunluluk ifadeleri alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,326>0,05$). Olumluyu azımsama veya yok sayma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,490>0,05$). Bilişsel Çarpıtmalar toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,061>0,05$).

3.1.2.2. Aile Gelir Düzeyi

Sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaların aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan Kruskal Wallis-H analizinin sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Aile Gelir Düzeyi Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	SD	H	P
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Düşük	83	107,02	24,595	2	,892	,640
	Orta	424	103,56	23,982			
	Yüksek	9	101,89	33,175			
	Toplam	516	104,09	24,239			
Young Şema Ölçeği	Düşük	83	232,93	72,884	2	5,792	,055
	Orta	424	211,60	66,877			
	Yüksek	9	200,00	36,290			
	Toplam	516	214,83	67,861			
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	Düşük	83	74,42	26,161	2	8,154	,017*
	Orta	424	66,42	23,779			
	Yüksek	9	60,56	25,234			
	Toplam	516	67,61	24,348			

*p<0.05

Sosyal kaygı düzeyi aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,640>0,05$). Aile gelir düzeyine göre Young Şema Ölçeği Puanı da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,055>0,05$). Bilişsel çarpıtmaların aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,017<0,05$). Aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapması, aile gelir düzeyi orta olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapmasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

3.1.3. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Katılımcıların sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson korelasyon analizi

yapılmış ve korelasyon katsayıları Tablo 6’da verilmiştir.



Tablo 6. Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Kaygı Alt Boyutu	1																			
Kaçınma Alt Boyutu	,492** ,000	1																		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	,851** ,000	,875** ,000	1																	
Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı	,315** ,000	,422** ,000	,429** ,000	1																
Kopukluk Şema Alanı	,280** ,000	,376** ,000	,382** ,000	,866** ,000	1															
Aşırı Uyarılma Şema Alanı	,280** ,000	,366** ,000	,376** ,000	,714** ,000	,684** ,000	1														
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	,167** ,000	,171** ,000	,196** ,000	,437** ,000	,423** ,000	,660** ,000	1													
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	,209** ,000	,297** ,000	,295** ,000	,653** ,000	,609** ,000	,793** ,000	,623** ,000	1												
Young Şema Ölçeği	,308** ,000	,408** ,000	,417** ,000	,912** ,000	,900** ,000	,897** ,000	,653** ,000	,830** ,000	1											
Zihin Okuma Alt Boyutu	,197** ,000	,216** ,000	,240** ,000	,343** ,000	,326** ,000	,420** ,000	,348** ,000	,433** ,000	,426** ,000	1										
Felaketleştirme Alt Boyutu	,229** ,000	,339** ,000	,331** ,000	,483** ,000	,451** ,000	,476** ,000	,315** ,000	,440** ,000	,519** ,000	,551** ,000	1									
İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu	,193** ,000	,281** ,000	,277** ,000	,427** ,000	,404** ,000	,440** ,000	,276** ,000	,391** ,000	,465** ,000	,362** ,000	,526** ,000	1								
Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu	,226** ,000	,303** ,000	,308** ,000	,506** ,000	,484** ,000	,456** ,000	,324** ,000	,469** ,000	,536** ,000	,508** ,000	,614** ,000	,575** ,000	1							
Etiketleme Alt Boyutu	,260** ,000	,387** ,000	,378** ,000	,600** ,000	,574** ,000	,494** ,000	,279** ,000	,498** ,000	,601** ,000	,464** ,000	,560** ,000	,532** ,000	,688** ,000	1						
	,327**	,384**	,413**	,522**	,477**	,477**	,284**	,469**	,539**	,458**	,591**	,495**	,633**	,698**	1					

Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu	Alt	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
Aşırı Genelleme Alt Boyutu		,262** ,000	,332** ,000	,345** ,000	,544** ,000	,486** ,000	,472** ,000	,251** ,000	,424** ,000	,536** ,000	,423** ,000	,593** ,000	,501** ,000	,653** ,000	,639** ,000	,618** ,000	1				
Kişiselleştirme Alt Boyutu		,278** ,000	,334** ,000	,356** ,000	,525** ,000	,498** ,000	,439** ,000	,215** ,000	,443** ,000	,524** ,000	,444** ,000	,541** ,000	,529** ,000	,625** ,000	,614** ,000	,630** ,000	,639** ,000	1			
Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu	Alt	,270** ,000	,256** ,000	,304** ,000	,504** ,000	,461** ,000	,479** ,000	,266** ,000	,460** ,000	,526** ,000	,409** ,000	,523** ,000	,499** ,000	,584** ,000	,584** ,000	,593** ,000	,592** ,000	,631** ,000	1		
Olumluyu azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu		,319** ,000	,364** ,000	,396** ,000	,581** ,000	,532** ,000	,469** ,000	,254** ,000	,420** ,000	,560** ,000	,456** ,000	,557** ,000	,501** ,000	,614** ,000	,626** ,000	,652** ,000	,595** ,000	,657** ,000	,576** ,000	1	
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği		,330** ,000	,411** ,000	,430** ,000	,647** ,000	,603** ,000	,594** ,000	,361** ,000	,571** ,000	,672** ,000	,653** ,000	,777** ,000	,706** ,000	,831** ,000	,823** ,000	,819** ,000	,804** ,000	,808** ,000	,769** ,000	,802** ,000	1

**p<0,01

Korelasyon katsayılarının verildiği tablo 6 incelendiğinde; kaygı alt boyutu ile zedelenmiş otonomi şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,315$; $p=,000$), kopukluk şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,280$; $p=,000$), yüksek standartlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,280$; $p=,000$), zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ($r=,167$; $p=,000$), diğer yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,209$; $p=,000$), young şema ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,308$; $p=,000$), zihin okuma arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ($r=,197$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,229$; $p=,000$), iki uçlu biçimde düşünme arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ($r=,193$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,226$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,260$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,327$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,262$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,278$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,270$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,319$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,330$; $p=,000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaçınma alt boyutu ile zedelenmiş otonomi şema alanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,422$; $p=,000$), kopukluk şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,376$; $p=,000$), yüksek standartlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,366$; $p=,000$), zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ($r=,171$; $p=,000$), diğer yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,297$; $p=,000$), young şema ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,408$; $p=,000$), zihin okuma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,216$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,339$; $p=,000$), iki uçlu biçimde düşünme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,281$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,303$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,387$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,384$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,332$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında

pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,334$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,256$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,364$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,411$; $p=,000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sosyal kaygı ile zedelenmiş otonomi şema alanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,429$; $p=,000$), kopukluk şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,382$; $p=,000$), yüksek standartlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,376$; $p=,000$), zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ($r=,196$; $p=,000$), diğer yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,295$; $p=,000$), young şema ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,417$; $p=,000$), zihin okuma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,240$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,331$; $p=,000$), iki uçlu biçimde düşünme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,277$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,308$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,378$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,413$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,345$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,356$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,304$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,396$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,430$; $p=,000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zedelenmiş otonomi şema alanı ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,343$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,483$; $p=,000$), iki uçlu biçimde düşünme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,427$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,506$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=,600$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,522$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,544$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,525$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,504$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,581$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği

arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=,647$; $p=,000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kopukluk şema alanı ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=,326$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,451$; $p=,000$), iki uçlu biçiminde düşünme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,404$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,484$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,574$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,477$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,486$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,498$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,461$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ($r=,532$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=,603$; $p=,000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yüksek standartlar şema alanı ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,420$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,476$; $p=,000$), iki uçlu biçiminde düşünme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,440$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,456$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,494$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,477$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,472$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,439$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,479$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,469$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,594$; $p=,000$) seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,348$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,315$; $p=,000$), iki uçlu biçiminde düşünme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,276$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,324$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,279$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,284$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,251$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,215$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,266$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya

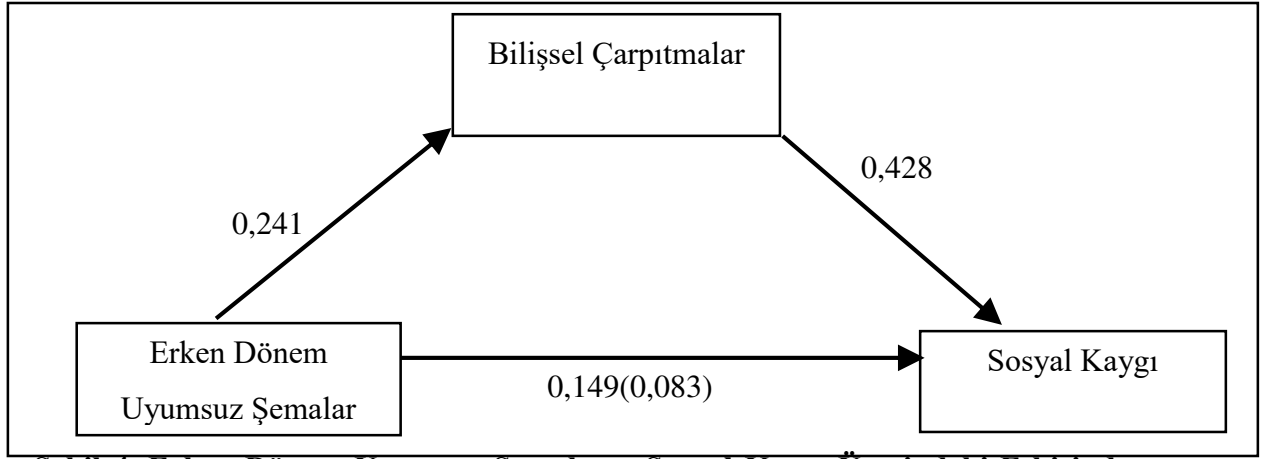
yok sayma arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,254$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,361$; $p=,000$) seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Diğer yönelimlilik şema alanı ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,433$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,440$; $p=,000$), iki uçlu biçiminde düşünme arasında pozitif yönlü ve zayıf ($r=,391$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,469$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,498$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,469$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,424$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,443$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,460$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,420$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,571$; $p=,000$) seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Young şema ölçeği ile zihin okuma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,426$; $p=,000$), felaketleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,519$; $p=,000$), iki uçlu biçiminde düşünme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,465$; $p=,000$), duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,536$; $p=,000$), etiketleme arasında pozitif yönlü ve güçlü ($r=,601$; $p=,000$), zihinsel filtreleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,539$; $p=,000$), aşırı genelleme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,536$; $p=,000$), kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,524$; $p=,000$), zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,526$; $p=,000$), olumluyu azımsama veya yok sayma arasında pozitif yönlü ve orta ($r=,560$; $p=,000$), bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü ($r=,672$; $p=,000$) seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Analizler

Şekil 4'te erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü

Tablo 7. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	T	P	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Bilişsel Çarpıtmalar	,241	,012	20,573	,000	423,227	,452
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Bilişsel Çarpıtmalar → Sosyal Kaygı	,428	,040	10,808	,000	116,821	,185
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,083	,019	4,397	,000	70,160	,215
	Bilişsel Çarpıtmalar → Sosyal Kaygı	,273	,052	5,191	,000		

Tablo 7 incelendiğinde model 1’de erken dönem uyumsuz şemaların, bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel çarpıtmaların %45,2’sini açıklamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalarda 1 birimlik artış, bilişsel çarpıtmalarda 0,241 birimlik artışa neden olmaktadır. ($\beta = ,241$).

Model 2’de erken dönem uyumsuz şemaların, sosyal kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken dönem uyumsuz

şemalarındaki 1 birimlik artış, sosyal kaygıda 0,149 birimlik artışa neden olmaktadır. ($\beta=,149$).

Model 3’de bilişsel çarpıtmaların, sosyal kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Bilişsel çarpıtmalar, sosyal kaygının %18,5’ini açıklamaktadır. Bilişsel çarpıtmalardaki 1 birimlik artış, sosyal kaygıda 0,428 birimlik artışa neden olmaktadır. ($\beta=,428$).

Model 4’de erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar, sosyal kaygının %21,5’ini açıklamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalarındaki 1 birimlik artış, sosyal anksiyete 0,083 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,083$). Bilişsel çarpıtmalardaki 1 birimlik artış, sosyal kaygıda 0,273 birimlik artışa neden olmaktadır. ($\beta=,273$).

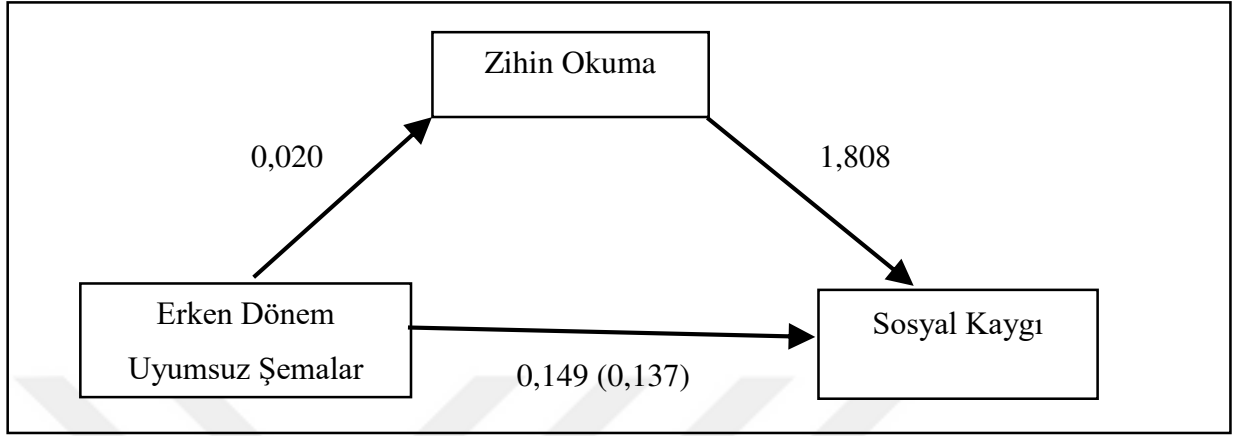
Model 2 ve model 4’de erken dönem uyumsuz şemaların β katsayıları incelendiğinde modele bilişsel çarpıtmalar değişkeni dahil edildiğinde erken dönem uyumsuz şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,083$)). Erken dönem uyumsuz şemaların, sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,083	,019	,000	,046	,120
Dolaylı Etki	,066	,015	-	,037	,095
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 8 incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların orta düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,066$).

Şekil 5'te erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihinsel okumanın aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Zihin Okunmanın Aracı Rolü

Tablo 9. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	T	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Zihin Okuma Alt Boyutu	,020	,002	10,681	,000	114,077	,182
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Zihin Okuma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,808	,323	5,595	,000	31,305	,057
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,137	,016	8,685	,000	55,636	,422
	Zihin Okuma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	,572	,334	1,714	,087		

Tablo 9 incelendiğinde model 1'de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Zihin Okuma Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Zihin Okuma Alt Boyutu'nun %18,2'sini

açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Zihin Okuma Alt Boyutunda ,020 birimlik artışa neden olmaktadır ($\beta=,020$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa neden olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3’de Zihin Okuma Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Zihin Okuma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %5,7’sini açıklamaktadır. Zihin Okuma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,808 birimlik artışa neden olmaktadır ($\beta=1,808$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Zihin Okuma Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Zihin Okuma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %42,2’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,137 birimlik artışa neden olmaktadır ($\beta=,137$).

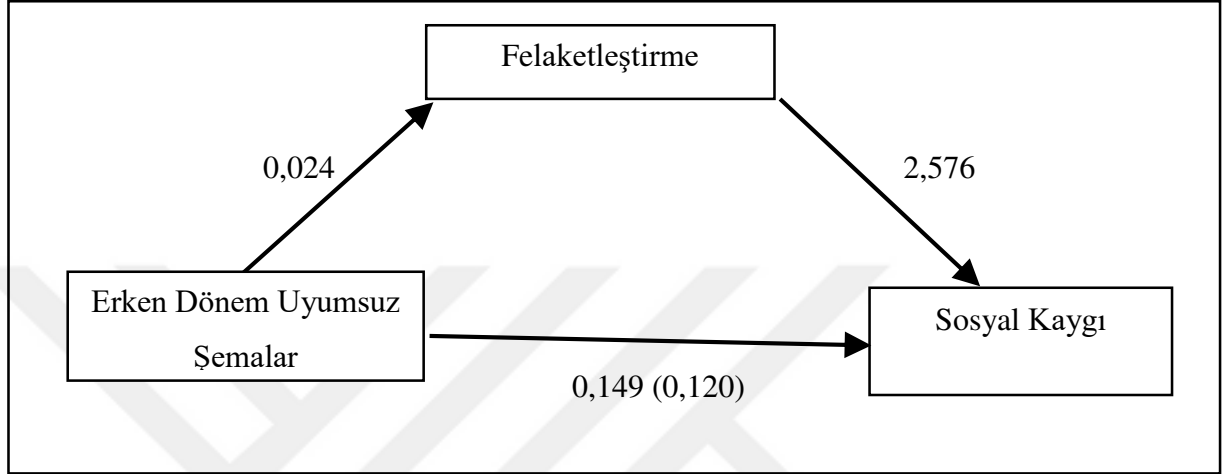
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zihin Okuma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmemektedir.

Tablo 10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihin Okumanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı(Zihin Okuma Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,137	,016	,000	,106	,168
Dolaylı Etki	,012	,007	-	-,002	,026
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 10 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zihin Okuma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmemektedir ($\beta=,012$)

Şekil 6’da erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan felaketleştirmenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Felaketleştirmenin Aracı Rolü

Tablo 11. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	P	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Felaketleştirme Alt Boyutu	,024	,002	13,751	,000	189,085	,269
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Felaketleştirme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,576	,331	7,953	,000	63,253	,110
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,120	,017	7,216	,000	60,802	,192
	Felaketleştirme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,224	,361	3,338	,001		

Tablo 11 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Felaketleştirme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Felaketleştirme Alt Boyutunun %26,9’u açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Felaketleştirme Alt Boyutunda 0,024 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,024$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3’de Felaketleştirme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Felaketleştirme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %18,5’ini açıklamaktadır. Felaketleştirme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,428 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,428$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Felaketleştirme Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Felaketleştirme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %19,2’si açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,120 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,120$). Felaketleştirme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,224 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=1,224$).

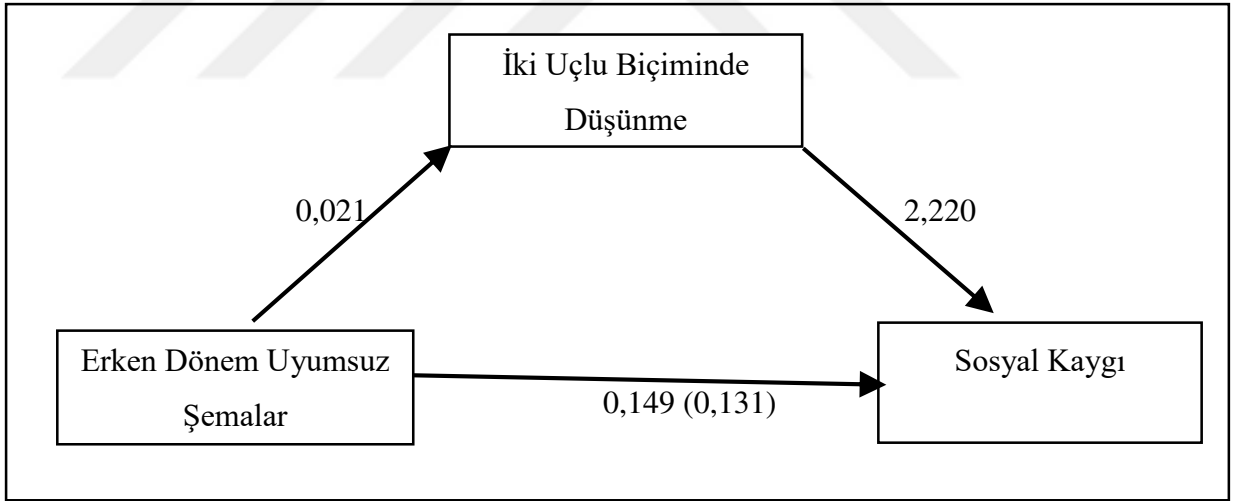
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Felaketleştirme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,120$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Felaketleştirme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Felaketleştirmenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Felaketleştirme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	P	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,120	,017	,000	,087	,152
Dolaylı Etki	,029	,009	-	,012	,047
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 12 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Felaketleştirme Alt Boyutunun düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,029$).

Şekil 7’de erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan İki Uçlu Biçimde Düşünmenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan İki Uçlu Biçimde Düşünmenin aracı rolü incelenmiştir.

Tablo 13. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	P	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu	,021	,002	11,914	,000	141,933	,216
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,220	,340	6,529	,000	42,625	,077
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,131	,016	8,145	,000		
	İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	,849	,362	2,347	,019	57,191	,182

Tablo 13 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunun %21,6’sını açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunda 0,021 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,021$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3’de İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %7,7’sini açıklamaktadır. İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,220 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=2,220$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %18,2’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,131 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,131$). İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,849 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=0,849$).

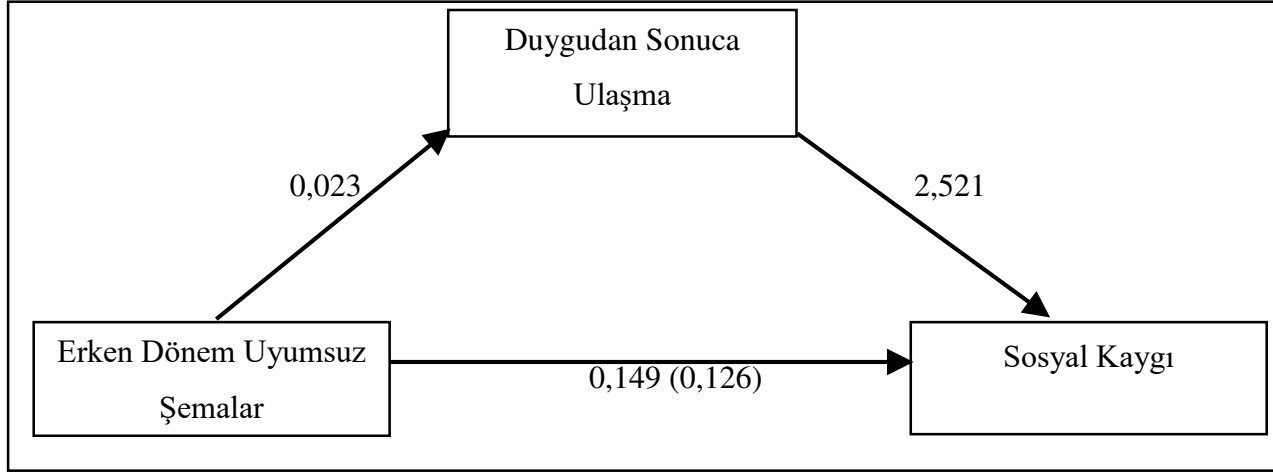
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,131$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan İki Uçlu Biçiminde Düşünmenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı(İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,131	,016	,000	,100	,163
Dolaylı Etki	,018	,008	-	,002	,033
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 14 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde İki Uçlu Biçiminde Düşünme Alt Boyutunun düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,018$).

Şekil 8’de erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan duygudan sonuca ulaşmanın aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın aracı rolü

Tablo 15. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu	,023	,002	14,389	,000	207,054	,287
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,521	,343	7,341	,000	53,890	,095
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,126	,017	7,467	,000		
	Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	,974	,387	2,518	,012	57,695	,184

Tablo 14 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunun %28,7’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunda 0,023 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta = ,023$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3’de Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %9,5’ini açıklamaktadır. Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,521 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=2,521$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %18,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,126 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,126$). Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,974 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=0,974$).

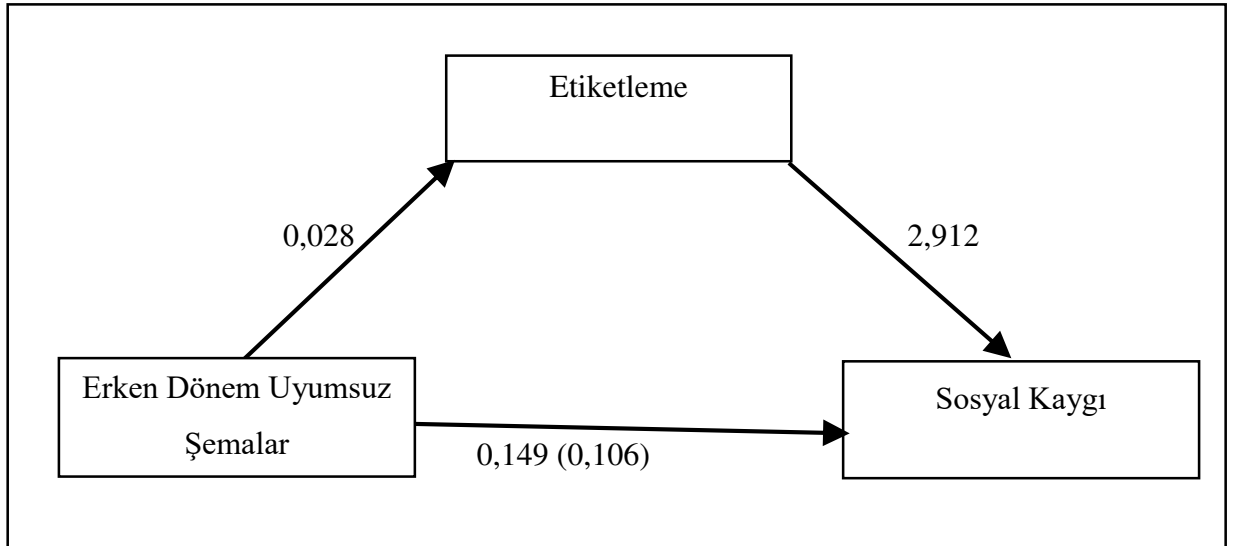
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ (,126)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,126	,017	,000	,093	,159
Dolaylı Etki	,023	,010	-	,003	,041
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 16 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Duygudan Sonuca Ulaşma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,023$).

Şekil 9’da erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan etiketlemenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü

Tablo 17. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Etiketleme Alt Boyutu	,028	,002	17,059	,000	291,024	,362
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Etiketleme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,912	,315	9,254	,000	85,636	,143
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,106	,018	5,997	,000	63,713	,199
	Etiketleme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,538	,381	4,036	,000		

Tablo 17 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Etiketleme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Etiketleme Alt Boyutunun %36,2’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Etiketleme Alt Boyutunda 0,28 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,028$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3’de Etiketleme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Etiketleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %14,3’ünü açıklamaktadır. Etiketleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,912 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=2,912$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Etiketleme Alt Boyutunun Sosyal Kaaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Etiketleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %19,9’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda

0,106 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,106$). Etiketleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,538 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=1,538$).

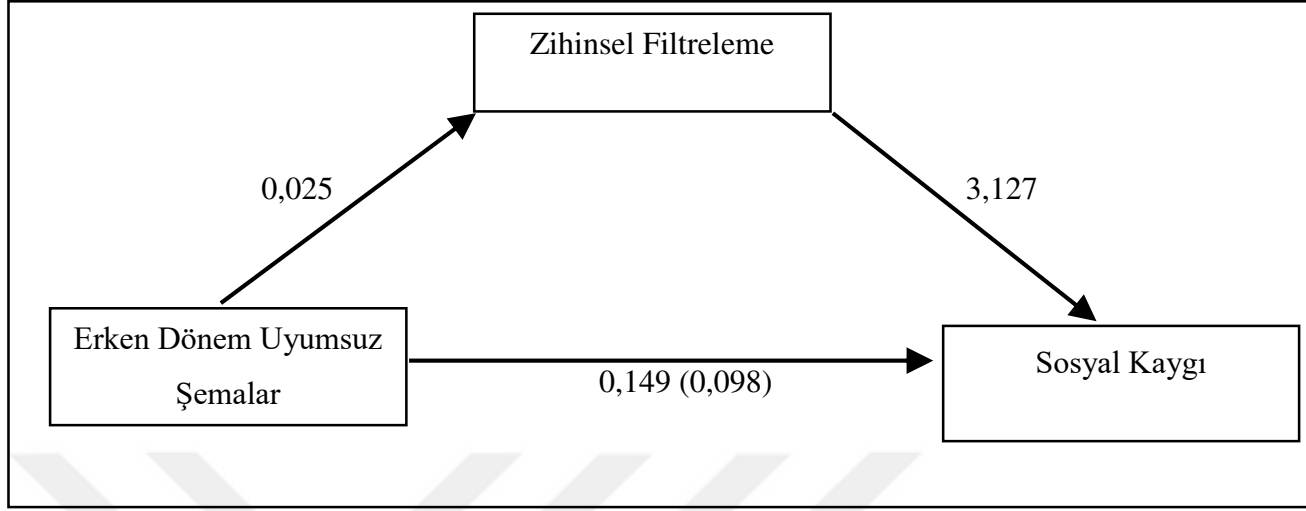
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Etiketleme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,106$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Etiketleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 18. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Duygudan Sonuca Ulaşmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı(Etiketleme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	P	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,106	,018	,000	,071	,141
Dolaylı Etki	,043	,011	-	,020	,065
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 18 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Etiketleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,043$).

Şekil 10’da erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihinsel filtrelemenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 10. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihinsel Filtrelemenin aracı rolü

Tablo 19. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar→ Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu	,025	,002	14,524	,000	210,958	,291
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar→ Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu→ Sosyal Kaygı	3,127	,304	10,284	,000	105,761	,171
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar→ Sosyal Kaygı	,098	,017	5,914	,000	73,865	,224
	Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu→ Sosyal Kaygı	2,011	,350	5,751	,000		

Tablo 19 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Zihinsel Filtreleme Alt

Boyutunun %29,1'ini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Zihinsel Filtreleme Alt Boyutunda 0,025 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,025$).

Model 2'de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4'ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,149$).

Model 3'de Zihinsel Filtreleme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %17,1'ini açıklamaktadır. Zihinsel Filtreleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 3,127 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=3,127$).

Model 4'de Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Zihinsel Filtreleme Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %22,4'ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,098 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=,098$). Zihinsel Filtreleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,011 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=2,011$).

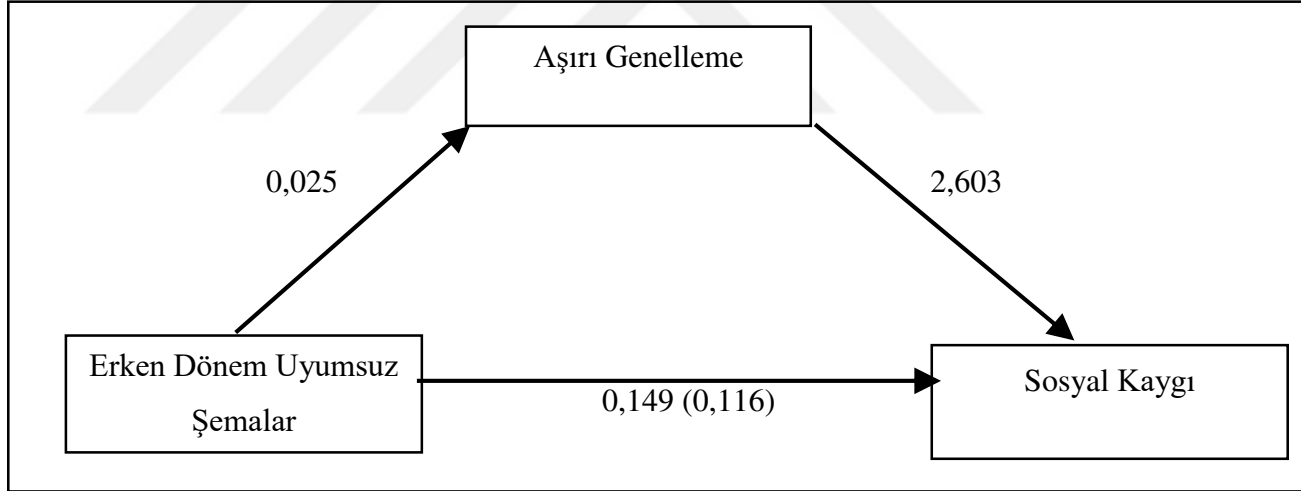
Model 2 ve model 4'de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ (,098)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zihinsel Filtreleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zihinsel Filtrelemenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı(Zihinsel Filtreleme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,098	,017	,000	,065	,130
Dolaylı Etki	,051	,010	-	,032	,072
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 20 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zihinsel Filtreleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,051$).

Şekil 11’de erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan aşırı genellemenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 11. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü

Tablo 21. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	P	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Aşırı Genelleme Alt Boyutu	,025	,002	14,402	,000	207,416	,288
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Aşırı Genelleme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,603	,312	8,338	,000	69,524	,119
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,116	,017	6,920	,000	61,880	,194
	Aşırı Genelleme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,289	,354	3,641	,000		

Tablo 21 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Aşırı Genelleme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Aşırı Genelleme Alt Boyutunun %28,8’ini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Aşırı Genelleme Alt Boyutunda 0,025 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,025$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,149$).

Model 3’de Aşırı Genelleme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Aşırı Genelleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %11,9’ünü açıklamaktadır. Aşırı Genelleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,603 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=2,603$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Aşırı Genelleme Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Aşırı Genelleme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının

%19,4'ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,116 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,116$). Aşırı Genelleme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,289 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=1,289$).

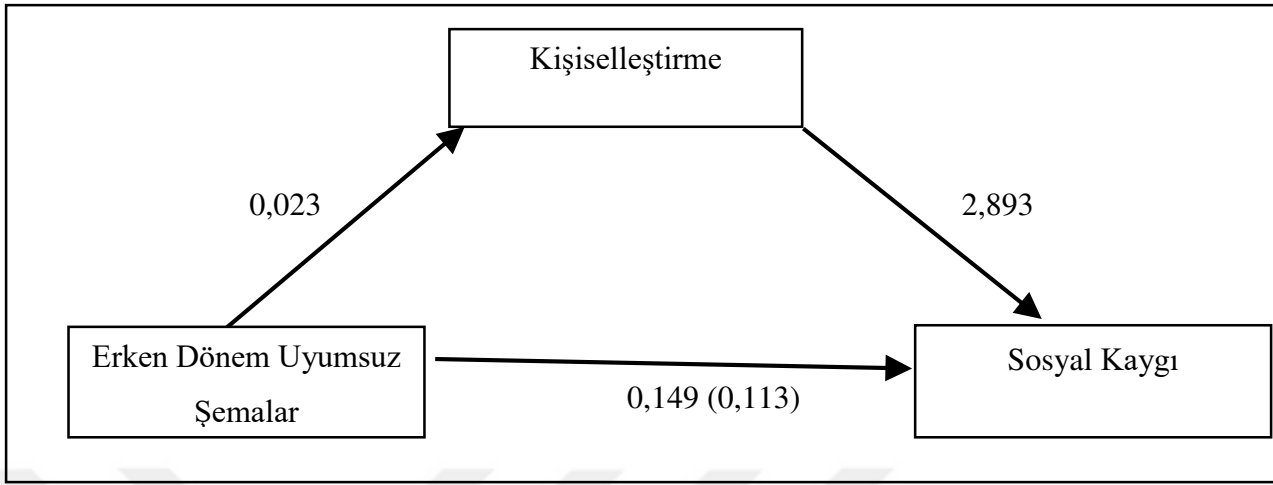
Model 2 ve model 4'de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Aşırı Genelleme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,116$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Aşırı Genelleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Aşırı Genellemenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Aşırı Genelleme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,116	,017	,000	,083	,149
Dolaylı Etki	,033	,010	-	,012	,053
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 22 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Aşırı Genelleme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,033$).

Şekil 12’de erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan kişiselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 12. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Etiketlemenin aracı rolü

Tablo 23. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Kişiselleştirme Alt Boyutu	,023	,002	13,962	,000	194,948	,275
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Kişiselleştirme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,893	,335	8,624	,000	74,369	,126
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,113	,017	6,842	,000	63,906	,199
	Kişiselleştirme Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,538	,377	4,075	,000		

Tablo 23 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Kişiselleştirme Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişiselleştirme Alt Boyutunun %27,5’ini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Kişiselleştirme Alt Boyutunda 0,023 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta = ,023$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,149$).

Model 3’de Kişiselleştirme Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Kişiselleştirme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %12,6’sını açıklamaktadır. Kişiselleştirme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,893 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=2,893$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiselleştirme Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiselleştirme Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %19,9’unu açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,113 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,113$). Kişiselleştirme Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,538 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=1,538$).

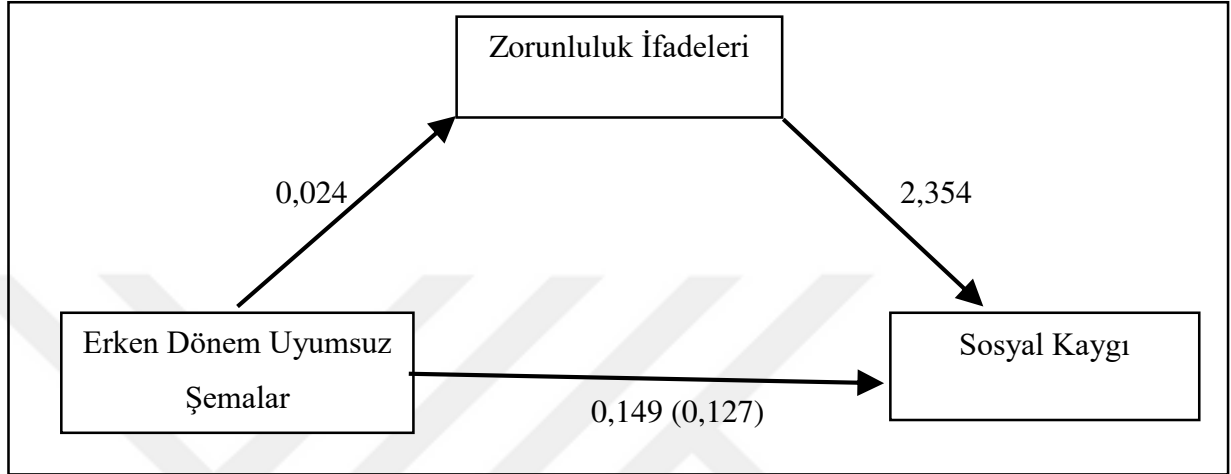
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Kişiselleştirme Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ (,113)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Kişiselleştirme Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 24. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Kişiselleştirmenin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Kişiselleştirme Alt Boyutu Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	P	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,113	,017	,000	,081	,146
Dolaylı Etki	,035	,010	-	,015	,056
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 24 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Kişiselleştirme Alt Boyutunun düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,035$).

Şekil 13'te erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zorunluluk ifadelerinin aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 13. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zorunluluk İfadelerinin aracı rolü

Tablo 25. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	T	P	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu	,024	,002	14,022	,000	196,624	,277
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,354	,326	7,230	,000	52,277	,092
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,127	,017	7,567	,000		
	Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	,907	,363	2,497	,000	57,629	,183

Tablo 25 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunun %27,7’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunda 0,024 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,024$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,149$).

Model 3’de Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %9,2’si açıklamaktadır. Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,354 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=2,354$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %18,3’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,127 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,127$). Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,907 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,907$).

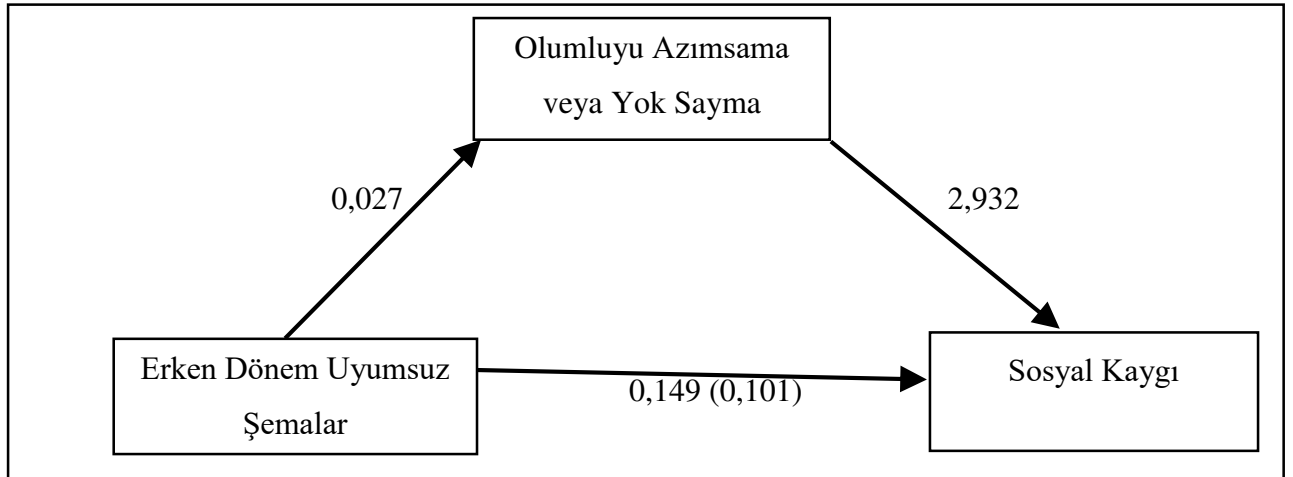
Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,127$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 26. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Zorunluluk İfadelerinin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,127	,017	,000	,094	,160
Dolaylı Etki	,022	,009	-	,003	,040
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 26 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Zorunluluk İfadeleri Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,022$).

Şekil 14’te erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan olumluyu azımsama veya yok saymanın aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 14. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Olumluyu Azımsama veya Yok Saymanın aracı rolü

Tablo 27. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	F	R ²
1	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu	,027	,002	15,326	,000	234,900	,314
2	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,149	,014	10,389	,000	107,926	,174
3	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	2,932	,300	9,783	,000	95,705	,157
4	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı	,101	,017	5,997	,000		
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu → Sosyal Kaygı	1,756	,350	5,017	,000	69,088	,212

Tablo 27 incelendiğinde model 1’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunun %31,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunda 0,027 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,027$).

Model 2’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygının %17,4’ünü açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarındaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,149 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,149$).

Model 3’de Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunun, Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %15,7’sini

açıklamaktadır. Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 2,932 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=2,932$).

Model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunun Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu, Sosyal Kaygının %21,2’sini açıklamaktadır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalardaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 0,101 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=,101$). Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış, Sosyal Kaygıda 1,756 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=1,756$).

Model 2 ve model 4’de Erken Dönem Uyumsuz Şemaların β katsayıları incelendiğinde modele Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu değişkeni dahil edildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta=,149$ ($,101$)). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 28. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutu olan Olumluyu Azımsama veya Yok Saymanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar → Sosyal Kaygı (Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutu Aracılık Rolü)	B	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,101	,017	,000	,068	,135
Dolaylı Etki	,047	,010	-	,027	,068
Toplam Etki	,149	,014	,000	,121	,177

Tablo 28 incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, → Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Alt Boyutunun aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=,047$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. TARTIŞMA

Çalışma kapsamında öncelikle sosyal kaygının, erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel çarpıtmaların sosyodemografik değişkenler ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonra erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Son olarak erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmalar aracı rolüne ilişkin bulgular tartışılmıştır. Çalışma bulgularının değerlendirilmesinden sonra çalışma sonuçlarına dair genel bilgiler, çalışmanın sınırlılıklarına yönelik değerlendirmeler ve gelecekte bu alanda yürütülecek çalışmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

4.1.1. Sosyal kaygının, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Bu bölümde sosyal kaygının, erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel çarpıtmaların sosyodemografik değişkenler ile olan ilişkisi ilgili alanyazın kapsamında tartışılmıştır.

4.1.1.1. Sosyal Kaygının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal anksiyetenin cinsiyet açısından ve aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Alanyazında bazı çalışmalar sosyal kaygı düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bazı çalışmalar da erkeklerde daha yüksek olduğu bazı çalışmalar ise sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği belirtilmiştir. Bu bağlamda sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği alanyazında tartışmalı bir konudur. Sosyal kaygının cinsiyet farklılıklarıyla ilgili çalışmaların çelişen sonuçlarını Leary ve Kowalsk özsunum açısından ele almışlardır. Kadın ve erkek farklı sosyal yeterliliklerle donanarak sosyalleşmekte ve insanlara karşı farklı izlenimler vermeye güdülenmekte bu nedenle kadının veya erkeğin yaşadığı sosyal kaygı, kişilerin içinde yaşadıkları ortamdan aldıkları tepkilere ve

özsunumlara bağılı olduğu belirtilmiştir (Sübaşı, 2010). Mevcut çalışmada sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında çalışmanın bulgularını destekleyen sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Baltacı, 2010; Moscovitch ve diğ., 2005; Mehtalia ve Vankar, 2004). Kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Çiçekçi, 2019; Furmark, 2002; Gültekin ve Dereboy, 2011; Kessler ve diğ., 2012; İzgiç ve diğ., 2000). Mazalin ve Moore (2004) yaşları 18 ile 25 arasında değişen 161 katılımcıdan oluşan bir örnekleme kimlik gelişimi, internet kullanımı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde ülkemizde Sübaşı (2010) tarafından cinsiyet, akademik başarı, ailelerin sosyoekonomik düzeyi, anne-baba tutumu, yalnızlık, özsaygı ve iletişim becerileri değişkenlerinin üniversite öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücünü belirlemeyi amaçlayan çalışmada da erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre sosyal kaygıdaki farklılıklara bireyin içinde yaşadığı toplumun bireye atfettiği cinsiyet rollerine bağılı olarak toplumsal beklentiler yol açabilmektedir (Moscovitch ve diğ., 2005; Turk ve diğ., 1998). Erkeklerin girişken olması gerektiği ve utanganç olmasının cinsiyet rolüyle uyumsuz, kadınların ise edilgen kişilik özelliklerinin cinsiyet rolüyle uyumlu görülmesi o toplumda sosyal kaygının erkeklerle kadınlar arasında yaygınlığı ve şiddeti açısından farklılıklara yol açabilir. Moscovitch ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada geleneksel erkeksi cinsiyet rolüyle özdeşleşen bireylerin sosyal kaygı riskinin daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Mevcut çalışmada sosyal kaygı düzeyinin aile gelir düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında sosyal kaygı ile sosyoekonomik düzey arasında ilişki olup olmadığını inceleyen araştırmaların çoğunun sonucuna göre kişinin gelir seviyesindeki artışla beraber sosyal kaygının görülme sıklığının azaldığı tespit edilmiştir (Bela ve Omigbodun 2008; Gültekin ve Dereboy, 2011; Moscovitch ve diğ., 2005; Schneier ve diğ., 1992; Wittchen ve Fehm, 2001). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı düşük sosyoekonomik düzeye sahip kişilerde %14, orta seviyedeki bireylerde %9,2 ve yüksek seviyedeki

bireylerde ise %12,9 değerinde olduğu belirtilmiştir(İzgiç ve ark., 2000). Cheng ve arkadaşları(2014) bu durumun düşük sosyoekonomik statuye sahip olmanın getirdiği çevresel stres faktörlerinin ve zorlukların sosyal kağı ve diğer psikolojik bozuklukların gelişimine neden olabileceğini öne süren sosyal nedensellik hipoteziyle açıklanabileceğini belirtmişlerdir. Aile gelir düzeyinin düşük olması düşük özsaygıya yol açanileceği ve olumsuz değerlendirme korkusunu artırabileceği ve bunun da sosyal kaygının gelişmesine ve sürdürölmesine katkıda bulunduğu belirtilmektedir(Cheng ve diğ., 2014). Sosyal kaygıya sahip bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin daha düşük olduğunu bildiren çalışmalara karşın bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak alanyazında sosyal kaygının aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır(Magee ve diğ., 1996; Sübaşı, 2010; Uygur, 2020).

4.1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet açısından ve aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görölmüşür.

Alanyazında konuyla alakalı çalışmalar incelendiğinde, genellikle erkeklerin daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahip olduğu görölmektedir. Bahadır (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ölçek sorularından erkeklerin kadınlardan daha fazla puan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Eken (2018) yaptığı araştırmada erkeklerin "sosyal izolasyon, kusurluluk, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme, terk edilme, duyguları bastırma, başarısızlık ve yüksek stardartlar ve aşırı eleştiricilik" şemalarının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Shorey ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada ise kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının, erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermesi kültürel ve toplumsal faktörlerden kaynaklı olabileceği belirtilmektedir(Calvete ve diğ., 2013). Mevcut çalışmanın sonucuna paralel olarak Dilmaç (2018) yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır.

Mevcut çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında aile gelir düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar çok azdır. Çalışmanın sonucuna paralel olarak Şimşek (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların gelir durumları ile erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Aktürk(2022) erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında gelir düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı farklılık olduğu şema puanı en yüksek olan grup düşük gelir düzeyindeki grup olduğu belirlenmiştir. Güler ve Tuncay(2021) yaptıkları çalışmada karamsarlık, başarısızlık, kusurluluk, dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve duygusal yoksunluk şema boyutları ile gelir düzeyi arasında zayıf düzeyde ve negatif anlamlı ilişki saptamışlardır.

4.1.1.3. Bilişsel Çarpıtmaların Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların cinsiyet açısından sadece felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma ve zihinsel filtreleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiş olup kadınların erkeklere kıyasla bu alt boyutlarda anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Bilişsel çarpıtmaların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapması, aile gelir düzeyi orta olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapmasından anlamlı bir şekilde farklı olduğu gelir düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtma yaptıkları görülmüştür.

İlgili alanyazın incelendiğinde erkek öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin, kadın öğrencilerden fazla olduğu çalışmaların (Ağır, 2007; Barriga ve diğ., 2001) yanısıra kadınların bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir (Ardanış, 2007; Maurya ve diğ., 2016; Roberts, 2015). Ayrıca cinsiyet ve bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır(Göller, 2015). Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, kadınların daha fazla felaketleştirme, duygudan sonuca

ulaşma ve zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtma alt boyutlarına sahip oldukları görülmüştür. Bruno (2010) erkeklerin kullandığı bilişsel çarpıtma türleri ile kadınların kullandığı bilişsel çarpıtma türleri arasında farklılıklar bulmuş kadınların felaketleştirme ve zihinsel filtre kullanarak sorunlarını işelleştirme eğiliminde olduğunu saptamıştır. Bu farklılıkları açıklamak için, cinsiyet farklılıklarının kısmen erkek bireylerin algılanan toplumsal erkeklik beklentileriyle uyum sağlama çabası içinde zihinsel sağlık semptomlarını eksik bildirmelerinin bir sonucu olabileceği varsayılmıştır (Salciunas, 2021). Klinik ve toplum temelli örneklemelerin gösterdiği gibi, eksik bildirilen semptomlar, erkeklik normlarıyla ilgili sosyal istenirlik faktörlerinden etkilenebilmektedir (Smith ve diğ., 2018).

Mevcut çalışmada bilişsel çarpıtmaların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği, gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapması, gelir düzeyi orta olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapmasından anlamlı bir şekilde farklı olduğu gelir düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtma yaptıkları saptanmıştır. Çalışmanın sonuca paralel olarak Ağır (2007) yaptığı çalışmada, alt sosyo ekonomik seviyedeki bireylerin bilişsel çarpıtmalarının, orta sosyoekonomik seviyedeki bireylerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Nemutlu (2020) bilişsel çarpıtmaların çocukluk ağı travmaları ve bağlanma stilleri ile ilişkisine baktığı çalışmasında gelir durumu ile bilişsel çarpıtma arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon olduğu gelir azaltıka bireylerin bilişsel çarpıtma puanlarının arttığını saptamıştır. Sosyoekonomik faktörler bireyin yaşamını biçimlendirmekte ve sahip olunan imknları belirlemektedir. Bireylerin sahip olduğu düşük sosyoekonomik durum bireylerin kısıtlı imkanlara sahip olmasına neden olabilmekte buna bağlı olarak da olumsuz yaşantıların meydana gelmesi bireylerin kendilerine ilişkin düşüncelerinde farklılık oluşturabilmektedir.

4.1.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, çalışmada ele alınan değişkenler arasında çeşitli düzeylerde anlamlı

ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bu bölümde tespit edilen ilişkiler ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1.2.1. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisi

İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şema alanları (zedelenmiş özerklik, kopukluk, aşırı uyarılma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile tutarlı olacak şekilde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin anlamlı bulunduğu çalışmalar mevcuttur. Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları araştırmanın sonuçlarında erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı gelişiminde önemli etkisi olduğunu ve sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların, özellikle kopukluk/reddedilme alanında, diğer anksiyete bozuklukları olan hastalara göre daha yüksek seviyede erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukları bulunmuştur. Shojaati ve arkadaşlarının (2021) kişilik özelliklerinin (nevrotiklik, dışadönüklük) ve duygusal istismarın (akranlar ve ebeveynler) erken dönem uyumsuz şemalarını ve sosyal kaygı belirtilerini yordayıp yordamadığını araştırdıkları çalışmalarında erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Calvete ve arkadaşlarının (2015) 1281 katılımcıyla yaptıkları çalışmada da erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Mairet ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmanın sonucu sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre Kopukluk ve Reddedilmişlik şemalarının daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Kopukluk/reddedilmişlik şema alanı bireyin kabul ve saygı ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançları içermekte bu durum da sosyal durumlarda bireyde reddedilme ve olumsuz değerlendirilme korkusuna neden olabilmektedir(Weeks ve Howell, 2012). Reddedilme ve olumsuz değerlendirilme korkusunda sosyal kaygının gelişmesine ve sürdürülmesine neden olmaktadır(Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygıyla ilişkili bulunan bir diğer şema zedelenmiş özerklik bireyin yaşamının kontrolünü eline alma ve hedeflerine ulaşmada sürekli bir yetersizlik duygusu ifade etmektedir(Young ve diğ., 2003). Bireyin zorluklarla baş edemeyeceğini düşünüp yetersiz hissetmesi sosyal durumlarda kaygıya ve strese neden olabilmektedir. Talepkar ya da cezalandırıcı olan bir aile ortamında yetişen bireylerde gelişen aşırı uyarılma ve baskılama şema alanın, bireyin kurallara uyma, hata

yapmaktan kaçınma, mükemmeliyetçilik ve duyguları saklama eğilimi göstermesini ifade etmektedir. Bireylerin sosyal ortamlarda performansının sürekli değerlendirildiğini ve mükemmel görünmek için her zaman dikkatli ve tetikte olmaları gerektiğine dair inançları sosyal durumlarda kaygılı hissetmelerine ve sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına neden olabilmektedir(Stopa ve Clark, 2000). Başkalarının onayını alma ve onları memnun etmeye aşırı ilgili olmayı ifade eden diğeri yönenimlilik şema alanı da sosyal kaygının sürdürülmesine neden olabilmektedir(Stopa ve Clark, 2000). Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygının pozitif yönde ilişkili olduğuna ilişkin elde edilen bulguların mevcut alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir.

4.1.2.2. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi

Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtma türleri (zihin okuma, etiketleme, felaketleştirme, iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihinsel filtreleme, olumluyu azımsama veya yok sayma) arasında pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen araştırma bulgusu olduğu görülmektedir (Ahmad ve Bagheri, 2014; Karabacak ve diğ., 2015; Kuru ve diğ., 2018; Morrison ve diğ., 2015; Özdemir ve Kuru, 2023). Özdemir ve Kuru (2023) panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğunda gözlenen temel bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi ve bilişsel çarpıtmaların tanılara, depresyon düzeylerine, bozukluk türüne ve kaygı şiddetine etkisini araştırdıkları çalışmalarında üç bozuklukta da bilişsel çarpıtmaların yüksek olduğu belirlenmiştir. O'Toole ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların bilişsel çarpıtmaları tedavi öncesi, tedavi ortası ve tedavi sonrası ölçülmüş ve bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi bu bozukluğun tedavisine katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Bilişsel kuram, bireyin kendisi, dünya ve gelecek ile ilgili yorumlarını ve algılarını kapsayan bilişsel işlevleri vurgulamaktadır. Bu kurama göre psikolojik rahatsızlıklar bireyin bilişsel süreçte bilişsel çarpıtmalara bağlı olarak yaptığı yanlış ve hatalı değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygının bilişsel modeli, sosyal kaygıya sahip bireylerin kendi davranışlarıyla ve diğer insanların bu davranışları değerlendirmeleriyle ilgili işlevsel olmayan düşünce ve inançlara sahip olduklarını belirtmektedir. İşlevsel olmayan bilişler, sosyal kaygılı bireylerin başkalarıyla birlikte

iken sosyal açıdan olumsuz bir şekilde değerlendirileceğiyle ilgili otomatik düşüncelere ve kaygıya neden olmakta bu da bireyin sosyal performansını olumsuz etkilemektedir. Sosyal performansı olumsuz etkilenen sosyal kaygılı bireyde bu durum sosyal kaygı şiddetinin artmasına neden olmakta bu da performansın daha da kötüleştiği bir kısır döngüyü meydana getirmektedir(Kırkpınar ve diğ., 2020). Bireyde bilişsel çarpıtma türlerinin sıklığı ve yoğunluğu, yüksek düzeyde sosyal kaygı ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir(Butler ve diğ., 2021). Özetle, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmaların ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularının mevcut alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir.

4.1.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi

Araştırma bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şema alanları (zedelenmiş özerklik, kopukluk, aşırı uyarılma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) ve bilişsel çarpıtma türleri (zihin okuma, zihinsel filtreleme, felaketleştirme, iki uçlu biçiminde düşünme, etiketleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, duygudan sonuca ulaşma, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut bulguları destekleyen araştırma bulgusunun olduğu görülmektedir(Ayan, 2019; Basar, 2021; Covin ve diğ., 2011; Milligan, 2013; Wuth ve diğ., 2021). Milligan (2013) yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu katılımcıların erken dönem uyumsuz şema düzeylerinin, bilişsel çarpıtma puanlarındaki dalgalanmanın %70'ini açıkladığı saptanmıştır. Wunt ve arkadaşlarının (2021) bilişsel çarpıtmalar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında güçlü bir ilişki olduğu ve erken gelişimsel ortamların yetişkin bilişi üzerinde önemli etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar bilişsel çarpıtmalara yani bireyin yaşanan olayları yanlış ve taraflı yorumlamasına neden olabilmektedir(Ling, 2018). Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalar bilişsel çarpıtmaların oluşumu için risk faktörü olduğu görülmektedir. Bu bulgu bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin uyumsuz şemalarının erken dönemde tespit edilip müdahale edilmesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmaların ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgusu alanyazındaki diğer araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

4.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü

Çalışma kapsamında yapılan aracılık analizi sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel çarpıtmanın alt boyutları olan felaketleştirme, iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Yani erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça bilişsel çarpıtma düzeyi artmakta ve bireyin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimi artmaktadır. Bir diğer deyişle erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisinin bir kısmını bilişsel çarpıtma üzerinden göstermektedir.

Bireyin yaşantıları sonucu meydana gelen şemalar bilişsel süreçleri etkileyip bireyin karşılaştığı durumlar karşısında nasıl düşünmesi ve davranması gerektiğini belirlemektedir. Sosyal bilgi işleme yaklaşımına göre bu şemalar bireylerin sosyal ortamlarda nasıl davranması gerektiği konusunda bireylere yardımcı olabilmektedir. Bireyin sosyal ortamdaki deneyimleri sonucu oluşan şemalar bireyin sosyal açıdan uyumlu davranışlar sergilemesine böylece sosyal ortamlarda daha etkin olmasını sağlayabilmektedir. Fakat kişinin geçmişte deneyimlediği olumsuz ilişkilere bağlı olarak oluşturduğu uyumsuz şemalar ise sosyal ilişkilerde bilişsel süreçleri olumsuz etkileyip bireyin kendisinin ve çevresindeki insanların davranışlarını olumsuz bir şekilde yorulmayıp çıkarımlarda bulunmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalar önyargılara ve çarpıtılmış düşüncelere neden olarak sosyal kaygının gelişmesine ve sürdürülmesine öncülük etmektedir. Bireyin çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen, yaşamı boyunca detaylandırılan ve büyük ölçüde işlevsiz olan kalıplar olarak tanımlanan ve birçok psikopatolojinin temelini oluşturduğu varsayılan erken dönem uyumsuz şemaların (Young ve diğ., 2003) sosyal kaygıyla ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Calvete ve diğ., 2015; Mairret ve diğ., 2014; Pinto-Gouveia ve diğ., 2006). Erken dönem uyumsuz şemalar ile anksiyeteli bireylerin sahip olduğu bilişsel önyargılar arasında içerik açısından önemli bir benzerlik bulunmaktadır. Örneğin kopukluk/reddedilme şema alanı, çocukluk döneminde temel ihtiyaçlar olan güvenlik, bakım, istikrar, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin bu ihtiyaçlarının

hiçbir zaman giderilmeyeceği dair inançlarını içermektedir. Bireylerin reddedilme ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Gros ve diğ., 2012). Dolayısıyla kişinin çarpıtılmış düşüncelerinin daha derin şemalarıyla ilişkili olduğunu da (Beck, 2015) gözönünde bulundurduğumuzda erken dönem uyumsuz şemaların, birey sosyal durumlarla karşı karşıya kaldığında bilgi işlemeyi yönlendirerek ve tipik çarpıtılmış düşüncelere (kusurluyum, başarısızım, yetersizim, insanlar aptal olduğumu düşünüyor vb.) neden olarak bireyin kaygılı tepkiler vermesine yol açabileceğini göstermektedir.

Bilişsel çarpıtma türü olan iki uçlu biçiminde düşünmenin erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar yaygın bir bilişsel çarpıtma olan olayların iki aşırı uçta değerlendirilmesini ifade eden iki uçlu biçiminde düşünmeyi etkileyebilmektedir. Bireyin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından belirlenen yüksek standartlara ulaşmasına bağlı olarak kendisine gösterilen koşullu sevgi bireyde yüksek standartlar şemasının oluşmasına neden olmaktadır. Bu şema alanı zihinsel süreci etkileyerek bireyin olayları iki aşırı uçta değerlendirmesine yol açabilmektedir. Bu bireyler için bir şey ya mükemmeldir ya da berbatır. Bu hatalı düşünme biçimi bireyin sosyal ortamlarda hiç hata yapmamaya odaklanmasına neden olmaktadır. Birey sosyal ortamlarda hata yapma veya başarısızlık korkusu yaşadıkça sosyal kaygı belirtileri yoğunlaşabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma türü olan kişiselleştirmenin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu erken dönem uyumsuz şemaların bireyin kontrolü dışında gerçekleşen ya da kendisiyle çok az ilgili olan olaylarda bireyin kendini sorumlu tutması olarak tanımlanan kişiselleştirme bilişsel çarpıtma türünü etkilemesi bireyin sosyal ortamlarda olumsuz olayları kişiselleştirme eğilimini güçlendirerek bireyde sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabileceğini göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından olan kopukluk ve reddedilme şema alanı bireyin güvenlik, kabul ve saygı ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair beklentileri içermektedir. Birey olumsuz sosyal bir durumla karşılaştığında bu şema alanı bilişsel çarpıtma türü olan felaketleştirmeye neden olarak bireyin durumu gerçekten çok daha kötü bir şekilde algılamasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda bu durum felaketleştirmenin erken

dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında aracı rolü olduğu bulgusunu desteklemektedir. Bir başka bilişsel çarpıtma türü olan duygudan sonuca ulaşmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bireyin duygu ve düşünce biçimini etkileyen uyumsuz şemalar, bireyin olumsuz duygulara bağlı olarak kendisini veya olayları değerlendirmesine neden olabilmektedir. Bu durum sosyal ortamlarda hislerinden yola çıkarak kendini ve olayı değerlendiren bireyde sosyal kaygının oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Örneğin sosyal bir ortamda aksi kanıtlar olmasına rağmen kişi "Kendimi aptal gibi hissediyorum, demek ki aptal gibi görünüyorum" şeklinde düşünmesi sosyal ortamda kaygılı hissetmesine neden olabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide etiketleme bilişsel çarpıtma türünün aracı rolü olduğu bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından biri olan kusurluluk ve utanç şemasına sahip bireyler kendilerini sürekli kusurlu görüp bundan utanç duymaları kendileriyle ilgili olumsuz etiketler kullanmalarına neden olabilmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili olumsuz algısını sürdüren bu etiketler(apalım, eziğim vb.) bireyde sosyal kaygı belirtilerinin oluşmasına ve devam etmesine neden olmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma türü olan zihinsel filtrelemenin aracı rolü olduğu saptanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin olayların olumlu yönlerini yok sayarak sadece olumsuz yönlerine odaklanması şekilde tanımlanan zihinsel filtreleme gibi bilişsel süreçlerini etkilemesi bireyin kendisiyle ilgili olumsuz inançlarını güçlendirmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunu açıklayan bilişsel kuramlar bu bozukluğa sahip bireylerin sosyal ortamlarda seçtikleri olumsuz bir detaydan yola çıkarak tüm olayı tanımlamaya çalıştıklarını vurgulamaktadır. Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemaların zihinsel filtreleme gibi bilişsel süreçleri etkilemesi bireyde sosyal kaygının oluşmasına neden olabileceğini göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma türlerinden aşırı genellemenin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Calvete ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan kişilerin yaşadıkları olumsuz olaylardan yola çıkarak tüm durumları kapsayacak şekilde sonuçlar çıkarma eğilimde oldukları belirtilmiştir. Bu çarpıtılmış düşünceler de sosyal kaygının gelişimine neden olmaktadır. Örneğin arkadaşıyla vakit geçirmek isteyen bireyin teklifinin reddedilmesi nedeniyle "Benimle

vakit geçirmek istemedi, kimse de istemeyecek sonsuza dek yalnız kalacağım" şeklinde düşünmesi bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olabilmektedir. Çarpıtılmış düşüncelerin altındaki şemaların belirlenmesi olumsuz olayları aşırı genelleme döngüsünü kırabilir bu da sosyal kaygı belirtilerini azaltılabilir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma türlerinden zorunluluk ifadelerinin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin sıklıkla meşgul oldukları zorunluluk ifadeleri(Calvete ve diğ., 2012) kişinin kendisinin ve diğerlerinin nasıl olması gerektiğine dair gerçekçi olmayan kesin ve katı kurallarını ifade etmektedir. Bu kurallar yerine getirilemediğinde strese, kaygıya, utanca, öfkeye ve suçluluğa yol açabilmektedir(Calvete ve diğ., 2012; Kırkpınar ve diğ., 2020). "Çok zeki, çarpıcı ve akıcı konuşmalıyım" şeklinde katı kurala sahip bir kişi bunun gerçekleşmemesi halinde bu durum kişide sosyal kaygı belirtilerinin artmasına sebep olabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma türlerinden olumluyu azımsama veya yok saymanın aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu bilişsel çarpıtma türü zihinsel filtrelemeye benzer şekilde kişinin meydana gelen olayların olumlu yönlerini görmezden gelmesini ifade etmektedir. Zihinsel filtrelemeden farklı olarak kişi olayın olumlu yönünü ya da kendi başarısını görmekte fakat bunları küçümsemektedir. Uyumsuz şemalar bireylerin olayların olumsuz yönlerine daha fazla odaklanma ve olumluyu görmezden gelme eğiliminde olmalarına yol açmaktadır(Butler, 2020). Erken dönem uyumsuz şemaların pekiştirdiği bu bilişsel çarpıtma türü bireylerin ("Salonda çok kişi yoktu, salon kalabalık olsaydı sunumazdım." vb.) olumluyu yok sayıp başarıyı küçültmesine neden olmakta bu da sosyal kaygı belirtilerini geliştirmekte ve sürdürmektedir.

Alanyazında bilişsel çarpıtmalar ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu destekleyen birçok araştırma olduğu görülmektedir (Ahmad ve Bagheri, 2014; Karabacak ve diğ., 2015; Kuru ve diğ., 2018; Rheingold ve diğ., 2003; Şahan ve Çapan, 2017; Toole ve diğ., 2014). Bu bağlamda ilgili alanyazın, mevcut çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisine dair elde edilen bulgularla tutarlılık gösterdiği anlaşılmıştır. Özetle, erken dönemlerde bireylerin kendilerini, diğerlerini ve dünyayı algılamak için şemalar oluşturdıkları, oluşturulan bu şemaların bilişsel çarpıtmaların gelişiminde etkili

olduğu ve bilişsel çarpıtmaların aracılığı ile artan sosyal kaygı düzeyinin, bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olması bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilediği ve yaşam kalitesini düşürebileceği düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olan felaketleştirme, zihinsel filtreleme, iki uçlu biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, etiketleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma bilişsel çarpıtma türlerini terapi sürecinde tanımaya ve bunlarla mücadele etmeye çalışmak erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı üzerindeki etkisini azaltabileceği düşünülmektedir.



4.2. SONUÇ

Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Sosyal kaygı puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
2. Sosyal kaygı puanların aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyinin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
3. Erken dönem uyumsuz şema puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
4. Erken dönem uyumsuz şema puanlarının aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
5. Bilişsel çarpıtma puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların cinsiyet açısından sadece felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma ve zihinsel filtreleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiş olup kadınların erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu gözlenmiştir.
6. Bilişsel çarpıtma puanların aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bilişsel çarpıtmaların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapması, aile gelir düzeyi orta olan bireylerin bilişsel çarpıtma yapmasından anlamlı bir şekilde farklı olduğu gelir düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel çarpıtma puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.
7. Erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
8. Bilişsel çarpıtmalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

9. Erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

10. Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında bilişsel çarpıtmaların aracı rolü belirlenmiştir.

4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmanın sahip olduğu sınırlılıklar, elde edilen sonuçlar kapsamında araştırmacılara ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

4.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırma kapsamında kullanılan model bir ilişki modeline dayalıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlarla ilgili nedensel bir çıkarım yapılamamaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda boylamsal araştırma modelinin kullanılması önerilmektedir.
- Veri toplama işlemi internet ortamında hazırlanan ölçek formları kullanılarak yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmacıların çalışma ortamını kontrol altında tutma şansı olmamıştır. Oluşabilecek yanlılıkları önleyebilmek için veri toplama işleminin yüz yüze yapılması önerilmektedir.
- Mevcut çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Dolayısıyla çalışma örneklemini, benzer yaş ve eğitim durumundan bireyleri temsil etmektedir. Genellenebilirliği artırmak adına çalışmaya farklı yaş, eğitim ve örneklem grupları dâhil edilerek örneklem genişletilebilir. Bu nedenle farklı yaş, eğitim ve örneklem gruplarının çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.
- Mevcut çalışmada nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel verilerin kullanılabileceği araştırma desenlerinin kullanılmasının daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesi açısından fayda sağlayacağı düşünüldüğünden nitel araştırma desenlerinin kullanılması önerilmektedir.

4.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Mevcut çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmadan yola çıkarak sosyal kaygıya sahip olduğu saptanan üniversite öğrencilerinin, bireyin erken dönemde

çevresiyle kurduğu ilişkinin bireyin daha sonraki yaşamında kurduğu sosyal ilişkileri şekillendirdiği göz önünde bulundurulduğunda ebeveyleerin ve toplumun bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Böylece çocuklarda uyumsuz şemaların oluşmasını engelleyebiliriz.

- Bu çalışma ve alanyazındaki benzer çalışmalarda bilişsel süreçlerin, sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, sosyal kaygı sahip öğrencilerin bilişsel çarpıtma içeren düşüncelerinin azaltılmasına yönelik üniversite öğrencilerine, düşüncenin duygu ve davranış üzerindeki etkisinin önemine vurgu yapan psiko-eğitim uygulamalarının düzenlenmesi ve bilişsel davranışçı terapilerin kullanıldığı, bireysel ve grupla psikolojik danışma faaliyetleri uygulanması önerilmektedir.

- Son olarak, mevcut araştırmada anlamlı sonuçlar elde edilen erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü, bu aracı rolde bireyin sahip olduğu uyumsuz şemaların bilişsel çarpıtma yapmasını etkilemesi ve bu durum bireyin sosyal ortamlarda yoğun kaygı ve korku yaşamasına neden olabileceği söylenebilir. Bilişlerin hiyerarşik olarak düzenlendiği en derinde olan şemaların düşünceleri yönlendirdiği teorisiyle(Beck, 2011) tutarlı olan bu sonuç klinik alanda sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerle yapılacak çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemalara yönelik çalışmalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Uygulayıcı, şemanın aktive olmasıyla ortaya çıkan düşünceye uygun şekilde başa çıkma stratejileri geliştirmesi açısından bireye yol gösterici olabilir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Unpublished doctorate dissertation, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Ahmadi, M., & Bagheri, M. (2014). Mediating role of cognitive distortions in the relationship of adolescents' body image with social anxiety. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(4), 321-329.
- Akkaya D., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi Ve Komorbid Psikiyatrik Bozukluklar, Tıp Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2011 (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi).
- Aktürk, Ş. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Master's thesis, Kent Üniversitesi).
- Ardanç, P. (2017). Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması . Yüksek Lisans Tezi, T.C Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , s. 58-60.
- American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bahadır, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ballenger, J. C., Davidson, J. R., Lecrubier, Y., Nutt, D. J., Bobes, J., Beidel, D. C., ... & Westenberg, H. G. (1998). Consensus statement on social anxiety disorder from the International Consensus Group on Depression and Anxiety. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 54.

- Baltacı, Ö. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226.
- Barriga, A. Q., Morrison, E. M., Liao, A. K., & Gibbs, J. C. (2001). Moral cognition: Explaining the gender difference in antisocial behavior. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 532-562.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Basar, S. (2021). *Evli ve yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 2(4), 342.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2011). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective Basic Books* (2. Baskı). V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.(Orjinal çalışma basım tarihi 2005).
- Beck, J. S. (2011). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*.(M. Şahin, Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). *Cognitive therapy* (pp. 21-36). Springer US.
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel Terapi Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Beck, A. T. (1988). Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy. In S. Rachman & J. D. Maser (Eds.), *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91–109). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Beck, J. S. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. Muzaffer Şahin (çev. ed.), Ankara: Nobel.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior therapy*, 1(2), 184-200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2)
- Beck, Aoran T. (2005). *Bilissel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Litera Yayıncılık.İstanbul.
- Beidel DC, SM Turner (2007) *Shy Children Fobic Adults: Nature and Treatment of Social Anxiety Disorder*, Washington DC, American Psychological Association.
- Beidel, D. C. (1998). Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 27-32.

- Beidel, D., Le, T.-A., & Willis, E. (2019). Social Anxiety Disorder: An Update on Diagnostics, Epidemiology, Etiology, Assessment, Treatment, Unanswered Questions, and Future Directions. *Pediatric Anxiety Disorders*, 201–223. doi:10.1016/b978-0-12-813004-9.00010-4
- Bella TT, Omigbodun OO (2009) Social phobia in Nigerian university students: prevalence, correlates and co-morbidity. *Soc Psych Psych Epid*, 44:458-463 <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0457-3>
- Bernstein, D. P., Arntz, A., & Vos, M. D. (2007). Schema focused therapy in forensic settings: Theoretical model and recommendations for best clinical practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6(2), 169-183. <https://doi.org/10.1080/14999013.2007.10471261>
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Recovered from* <http://www.davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>.
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 4(1), 123-143. doi:abs/10.2147/ndt.s1799
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.
- Branch, R., & Willson, R. (2012). *Cognitive behavioural therapy workbook for dummies*. John Wiley & Sons.
- Bruno, T. (2010). *What are they thinking?: cognitive distortions and adolescent externalizing and internalizing problems* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Burns, D. (2016). İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi (25. Basım). H. A. Karaosmanoğlu (Çev. Ed.) ve G. Acar, İ. E. Atak, Ö. Mestçioğlu ve E. Tuncer, (Çev.). *Psikonet Yayınları*. (Orijinal çalışma 1980 yılında yayımlanmıştır)
- Butler, R. M., O'Day, E. B., Swee, M. B., Horenstein, A., & Heimberg, R. G. (2021). Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Predictors of treatment outcome in a quasi-naturalistic setting. *Behavior therapy*, 52(2), 465-477. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.06.002>
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37, 85-99. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9438-x>
- Calvete, E., Orue, I., ve Hankin, B. L. (2013). Early Maladaptive Schemas And Social Anxiety In Adolescents: The Mediating Role Of Anxious Automatic Thoughts. *Journal Of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011>
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese

emerging adults. *International journal of social psychiatry*, 61(6), 569-576.
<https://doi.org/10.1177/0020764014565405>

- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: The Guilford
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International journal of cognitive therapy*, 4(3), 297-322. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. *Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC*.
- Çiçekçi, S. (2019). *Sosyal kaygı ile üstbiliş arasındaki ilişkinin özel bir eğitim kurumundaki öğrencilerde incelenmesi* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- DeRubeis, R. J., Tang, T. Z. & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd ed., pp. 349–392). New York: Guilford
- Dilbaz, N. (2002) The prevalence of social phobia among the Turkish university students. XII. World Congress of Psychiatry, Yokohama, August 24-29
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2001). Sosyal anksiyete bozukluğunun fenomenolojisi. *Anksiyete Bozuklukları. Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi. Tükel R, Alkın T (ed), 4*, 185-212.
- Dilmaç, P. G. (2018). *Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Aile Tutumları Demografik Değişkenler ile Erişkinlik Bağlanma Modelleri, Depresyon Belirtileri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eken, S. B. (2018). Romantik kıskançlığın erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk travmaları ile ilişkisi.
- Erdoğan, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Epkins, C. C. (1996). Cognitive specificity and affective confounding in social anxiety and dysphoria in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 18(1), 83–101. doi:10.1007/bf02229104
- Fair, S. E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*. Arizona State University.

- Freeman, A. (2013). *Cognitive therapy with couples and groups*. Springer Science & Business Media.
- Galbraith, T., Heimberg, R. G., Wang, S., Schneier, F. R., & Blanco, C. (2014). Comorbidity of social anxiety disorder and antisocial personality disorder in the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.11.009>.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gros, D. F., Simms, L. J., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2012). Development and psychometric evaluation of the multidimensional assessment of social anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 4, 432-447. <https://doi.org/10.1002/jclp.21838>
- Göller, L. (2015). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Çarpıtma, Genel Özyeterlik İnançları Ve Başarı/Başarısızlık Yüklemelerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- 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.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8>
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2).
- Hinrichsen, H., Waller, G., & Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 784-787. <http://dx.doi.org/10.1097/01.nmd.0000144698.69316.02>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hgnton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-112 <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Iancu, I., Lupinsky, Y., & Barenboim, D. (2015). Negative and positive automatic thoughts in social anxiety disorder. *Israel Journal of Psychiatry*, 52(2), 129.

- Iverach, L., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. *Journal of fluency disorders*, 40, 69-82. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.08.003>
- İzgiç F, Akyüz G, Doğan O ve ark. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4):207-214
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian journal of psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jose, P. E., Wilkins, H., ve Spindelw, J. S. (2012). Does Social Anxiety Predict Rumination and Co-Rumination Among Adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91 <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.632346>
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18, 467-478. <https://doi.org/10.1521/pedi.18.5.467.51325>
- Karabacak, A. , Yıldırım, N. , Adıgüzel, E. & Kurt, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile İle İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* , 10 (2) , 0-0 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/17275/180481>
- Kakhramonovich, T. P. (2022). Epidemiology of Psychiatric Disorders. *Texas Journal of Medical Science*, 12, 102-105.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 27(3), 348-365. DOI: 10.1016/j.cpr.2006.12.003
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H. U., Stein, M., & Walters, E. E. (1999). Lifetime comorbidities between social phobia and mood disorders in the US national comorbidity survey. *Psychological Medicine*, 29(3), 555-567. <https://doi.org/10.1017/S0033291799008375>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593
- Kessler RC, Chui WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE (2005b) Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry* 62:617-627 https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_3
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International journal of methods in psychiatric research*, 21(3), 169-184. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>

- Kılıç, C. (1998). "Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, İlişkili Faktörler, Yetiştirimi ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı Sonuçları",. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 77–98.
- Kırpınar, İ., Ak, M., Atmaca, M., & Güler, Ö. (2020). Klinik uygulamada Bilişsel davranışçı terapi.
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G., & Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.08.004>
- Leahy, R. L. (2015). Bilişsel terapi ve uygulamaları (3.bs). Tahir Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leichsenring, F., Beutel, M., & Leibing, E. (2007). Psychodynamic psychotherapy for social phobia: A treatment manual based on supportive–expressive therapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 71(1), 56-84. <https://doi.org/10.1521/bumc.2007.71.1.56>
- Magee, W.J., Eaton, W.W., Wittchen, H.U., McGonagle, K.A. & Kessler, R.C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159–168 doi:10.1001/archpsyc.1996.01830020077009
- 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.
- McCarthy, M. C., & Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 288-297. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.676669>
- Mazalin, D. ve Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*. 21(2), 90-102. <https://doi.org/10.1375/bech.21.2.90.55425>
- Maurya, A. K., Sharma, P., & Hari A. (2016, March). *Role of gender in cognitive distortions and depression among adolescents*. Paper presented at the meeting of the International Conference on Psychosocial Perspectives on Health and Well-being, New Delhi, India.
- Mehtalia, K., & Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian journal of psychiatry*, 46(3), 221.
- 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.
- Milligan, K. (2013). Cognitive distortions as a mediator between early maladaptive schema and hopelessness.

- Morrison, J. (2016). *Klinisyenler için tanı rehberi*. Muzaffer Şahin (Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Morrison, A. S., Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D. G., Jensen, D., Bruce, L., ... Heimberg, R. G. (2015). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): Psychometric Properties and Exploratory Factor Analysis. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 287–305. doi:10.1521/ijct.2015.8.4.287
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G., & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and individual differences*, 38(3), 659-672. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.021>
- Muris, P., Merckelbach, H., Ollendick, T. H., King, N. J., & Bogie, N. (2001). Children's nighttime fears: Parent–child ratings of frequency, content, origins, coping behaviors and severity. *Behaviour research and therapy*, 39(1), 13-28. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00155-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00155-2)
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>
- O'Toole, M. S., Mennin, D. S., Hougaard, E., Zachariae, R., & Rosenberg, N. K. (2015). Cognitive and emotion regulation change processes in cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 667-676. <https://doi.org/10.1002/cpp.1926>
- Öst, L. G. (1987). Age of onset in different phobias. *Journal of abnormal psychology*, 96(3), 223. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.3.223>
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özden, Ö., Sanal Gerçeklikle Maruz Bırakma Terapisinin Sosyal Kaygı ve Bilişsel Çarpıtmalar Üzerindeki Etkisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul 2021.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdel K., Taymur I., Guriz S. O., Tulaci R. G., Kuru E., & Turkcapar M. H. (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS ONE*, 9, e105956. [10.1371/journal.pone.0105956](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105956)
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.

- Özdemir, İ., & Kuru, E. (2023). Investigation of Cognitive Distortions in Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12(19), 6351.
- Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737–767. doi:10.1016/j.cpr.2004.06.004
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571-584. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9027-8>
- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fearacquisition: A critical examination. *Behaviour research and therapy*, 15(5), 375-387. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90041-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90041-9)
- Rector, N. A. (2010). Cognitive-behavioural therapy an information guide.
- Regier DA, Rae DS, Narrow WE, Kaelber CT, Schatzberg AF. Prevalence of anxiety disorders and their comorbidity with mood and addictive disorders. *Br J Psychiatry* 1998;34(Suppl):24–8. <https://doi.org/10.1192/S0007125000293483>
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D., & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive therapy and Research*, 27, 639-655. <https://doi.org/10.1023/A:1026399627766>
- Roberts, M. B. (2015). Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Salciunas, L. (2021). Gender Differences in Cognitive Distortions in Adults with ADHD
- Seligman, L., & Reichenberg, L.W. (2019). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları, sistemler, stratejiler ve beceriler (E. E. Yerlikaya, Çev.). *Pegem Akademi Yayıncılık*. (Orijinal çalışma 2013 yılında yayımlanmıştır)
- Sevilgen, M., Gülfidan, A. N., & Tolan, Ö. Ç. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracılık Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (65), 361-386.

- Sharf, S. R. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and Cases (5. Baskı). Cengage Learning.
- Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2012). An examination of early maladaptive schemas among substance use treatment seekers and their parents. *Contemporary family therapy*, 34, 429-441. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9203-9>
- Shojaati, A., Kalantari, M., & Mulavi, H. (2021). Do emotional abuse and personality traits predict early maladaptive schemas and social anxiety. *Early child development and care*, 191(3), 389-402. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1621860>
- Smith, D. T., Mouzon, D. M., & Elliott, M. (2018). Reviewing the assumptions about men's mental health: An exploration of the gender binary. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 78-89. <https://doi.org/10.1177/1557988316630953>
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet*, 2(3), 29-42. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cm/issue/57208/807859>
- Stein, M., Walker, J., & Ford, D. (1994). Setting diagnostic thresholds for social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 151, 408-412.
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A ve Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15(1), 1-21. DOI 10.1186/s12916-017-0889-2
- Stopa, L., & Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour research and therapy*, 38(3), 273-283. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00043-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00043-1)
- Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Thoma, N., Pilecki, B., & McKay, D. (2015). Contemporary cognitive behavior therapy: A review of theory, history, and evidence. *Psychodynamic psychiatry*, 43(3), 423-461. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.3.423>
- Thorndyke, P. W., & Hayes-Roth, B. (1979). The use of schemata in the acquisition and transfer of knowledge. *Cognitive psychology*, 11(1), 82-106. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(79\)90005-7](https://doi.org/10.1016/0010-0285(79)90005-7)

- 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. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00010-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00010-3)
- Tümkiye, S., & İFLAZOĞLU, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Türkçapar H. Bilişsel Terapi. 5. baskı. Ankara: HYB Yayıncılık; 2011.
- Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. HYB Yayıncılık, 2002 (Medico Graphics Ofset).
- Türkçapar, M. H. (2018). Depresyon: klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi. *İstanbul: Epsilon*.
- Türkçapar, M. H. (2020). Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama (15. Baskı). *Epsilon Yayınevi*.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia. *Health and Social Work*, 27, 137–145.
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive behaviour therapy*, 41(2), 83-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- Wittchen HU, Stein MB, Kessler RC (1999) Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychol Med*, 29: 309-23. <https://doi.org/10.1017/S0033291798008174>
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 617–641. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70254-9](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70254-9)
- Wittchen, HU., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*; 21(9), 655-679. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.018>
- Wuth, A., Mishra, S., Beshai, S., & Feeney, J. (2021). Experiences of developmental unpredictability and harshness predict adult cognition: An examination of maladaptive schemas, positive schemas, and cognitive distortions. *Current psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01274-2>
- Yoo, G., Park, J. H., & Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(8), 1377-1394. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.8.1377>

- Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (3rd Edition). Florida, FL: Professional Resource Press.
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press
- Young, J.E., ve Klosko, J.S. (2011). Hayatı Yeniden Keşfedin,s.45-56. *İstanbul:Psikonet*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2019). *Şema Terapi* (4.Baskı b.). (T. Özakkaş, Dü., T. V. Soylu, & S. F. Göral-Alkan , Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık



EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
3. Sınıfınız: Hazırlık() 1.Sınıf() 2. Sınıf () 3. Sınıf() 4. Sınıf() 5. Sınıf() 6. Sınıf ()
4. Ailenizin Gelir Düzeyi: Düşük () Orta () Üst ()
5. İlişki Durumu: Evli () Bekar ve İlişkisi Yok () Bekar ve İlişkisi Var()
6. Üniversiteye başlayana kadar yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiği: Köy () Kasaba () Şehir() Büyükşehir()

EK – 2: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyunuz.

Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek bugün de dahil olacak şekilde 1-4 arasında puan veriniz. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da anksiyete	Kaçınma
	0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	0=asla 1=ara sıra 2= sıkça 3= genellikle
1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda konuşmak		
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak		
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		
7.Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		

9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		
10. Gözlendiği sırada çalışmak		
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		
12. Bir eğlenceye gitmek		
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		
16. Çok iyi tanımadığınız bir kişiyle telefonda konuşmak		
17. Umumi yerlerde yemek yemek		
18. Evde misafir ağırlamak		
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		
21. Umumi telefonları kullanmak		
22. Yabancılarla konuşmak		
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		

EK – 3: Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3

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

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

Derecelendirme:

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

1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez	1	2	3	4	5	6
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6

12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.	1	2	3	4	5	6
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6

34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45. Annem, babam ve ben özel hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm	1	2	3	4	5	6
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor	1	2	3	4	5	6
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider	1	2	3	4	5	6
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6

57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	1	2	3	4	5	6
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz ya da hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72. Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6

79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
81. Sık sık annemden, babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
83. Başkaları beni diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

EK – 4: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır. Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

1- ZİHİN OKUMA: İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Fatma, erkek arkadaşı Ali ile kahve içmektedir. Ali durgundur ve Fatma ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Ali ‘iyi’ olduğunu söyler. Fatma ona inanmaz. Ali’nin kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür. Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Yusuf, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Yusuf, patronunun

onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar. Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2- FELAKETLEŞTİRME: İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum “Felaketleştirme” olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Halil’in üniversitedeki ilk yılıdır. Matematik sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar. Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Yağmur’un erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Yağmur’a kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Yağmur, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME: İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü

olarak görmesine Ya hep - Ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Tuna, bir sınavdan B ahr. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimdedir: “Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır.” Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Elif, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun “İyi Kitabı’ndasınızdır” ya da değilsinizdir. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA: İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Betül’ün arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Betül, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygudan Sonuca Ulaşma biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Asla Çok nadir Ara sıra Bazen Sık Oldukça sık Her zaman

B- Patronu Yakup’a şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Yakup daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygudan Sonuca Ulaşma biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

5- ETİKETLEME: İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bir sosyal etkinlik sırasında Cem, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Cem kendini başarısız biri olarak görür. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Ders esnasında, Sibel’in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Sibel el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: “Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?” diye sorar. Sibel kendi kendisine bir salak olduğunu söyler. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

6- ZİHİNSEL FİLTRELEME: İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Aynur, erkek arkadaşı Fatih’e kulak misafiri olur. Fatih, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Fatih: “Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok.” demektedir. Fatih’in daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aynur olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Murat, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: “Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın.” yazmıştır. Murat, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriye düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

7- AŞIRI GENELLEME: Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Serpil ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Serpil kendi kendine: “Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür. Lütfen, sosyal

durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Abdullah yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

8- KİŞİSELLEŞTİRME: İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Ayşe’nin şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Ayşe bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır. Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Halit’in en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Halit, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ): İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bilal, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir). Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Melisa, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA: İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Tuba, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Tuba, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu azımsama veya yok sayma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Celil kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi görüldüğünü söylerler. Celil, onların iltifatını görmezden gelir,

Çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu azımsama veya yok sayma düşünme biçimini kullandığınızı değeriendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Herzaman

