

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**20-35 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL KAYGILARI,
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE UYUMSUZ ŞEMALAR
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nilgün Berfu BORAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2022

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**20-35 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL KAYGILARI,
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE UYUMSUZ ŞEMALAR
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nilgün Berfu BORAN
(Y1812.273003)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJİ

AĞUSTOS, 2022

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “20-35 Yaş Arasındaki Bireylerin Sosyal Kaygıları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../2022)

Nilgün Berfu BORAN

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, 20-35 yaş arasındaki bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

20-35 yaş arasındaki bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi 20-35 yaş arasındaki bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bulunan sonuçlara göre gerekli adımların atılması önemli görülmüştür.

Tez çalışmamı gerçekleştirdiğim süre içerisinde bilgi birikimini ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJI'ye sonsuz teşekkür, eder saygılarımı sunarım.

Ağustos, 2022

Nilgün Berfu BORAN

20-35 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL KAYGILARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE UYUMSUZ ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma; bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya %61.4'ü kadın, %38.6'sı erkek 20-35 yaş arasındaki 339 kişi katılmıştır. Katılımcıların, eğitim düzeyi, yaşı, cinsiyeti, medeni durumu gibi değişkenler ele alınarak aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek için "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Testi" erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmek için "Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3" ve sosyal kaygı düzeylerini ölçebilmek için "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon, Bağımsız örneklem T-Testi ve Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme, terk edilme, tehditlere karşı dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık ve yetersiz özdenetim ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$). Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, duygusal bastırma, iç içe geçme, terk edilme, tehditlere karşı, başarısızlık ve karamsarlık ile sosyal kaygı alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bireylerin psikolojik dayanıklılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkisi incelendiğinden ise psikolojik dayanıklılığın altı boyutları ile kaygı ve kaçınma arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Yapılan araştırma sonucunda Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında zayıf düzey ve negatif ilişki

tespit edilmiştir. Kaygı ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır. Kaçınma ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır. Psikolojik dayanıklılık ile erken dönem uyumsuz şema ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki vardır. Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygıları alt boyutları yetersiz özdenetim ile kaçınma arasında zayıf düzeyde negatif ilişki vardır.

Sonuç: Çalışmanın sonuçları kapsamında bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları sosyal kaygının oluşmasına, psikolojik dayanıklılığın düşük olmasına yol açtığı belirlenmiş ve alanyazında yapılmış çalışmalarla sonuçlar desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: sosyal kaygı, psikolojik dayanıklılık, uyumsuz şema

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL
ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF INDIVIDUALS
AGED 20-35 AND MALADAPTIVE SCHEMAS**

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the relationship between social anxiety and psychological resilience of individuals and maladaptive schemas. 339 people between the ages of 20-35 participated in the study, 61.4% of whom were female and 38.6% were male. Variables such as education level, age, gender, marital status of the participants were taken into consideration, and it was inspected whether there was a significant correlation between them. "Personal Information Form" prepared by the researcher to collect socio-demographic information of the participants, "Resilience Test for Adults" to measure psychological resilience, "Young Schema Scale - Short Form-3" to measure early maladaptive schemas and "Social Anxiety Scale" was used to measure social anxiety levels. Pearson Correlation, Independent Sample T-Test and Simple Linear Regression analysis were applied for the correlation between two or more variables. As a result of the research, a negative correlation was determined between the sub-dimensions of early maladaptive schemas such as emotional deprivation, social isolation, imperfection, suppression of emotions, intertwinement, abandonment, vulnerability to threats, failure, pessimism and insufficient self-control, and the sub-dimensions of psychological resilience such as self-perception, future perception, structural style, social competence, family cohesion and social resources ($p < 0.05$). On the other hand, a weak positive correlation was determined between the sub-dimensions of early maladaptive schemas such as emotional deprivation, social isolation, imperfection, emotional suppression, intertwinement, abandonment, failure and pessimism against threats and the sub-dimensions of social anxiety which are anxiety and avoidance ($p < 0.05$). When the relationship between psychological resilience and social anxiety of individuals was inspected, a negative correlation was found between the sub dimensions of psychological resilience and anxiety and avoidance ($p < 0.05$).

As a result of the research, a weak and negative correlation was found between the Liebowitz Social Anxiety Scale and the Resilience Scale for Adults and all its sub-dimensions. There is a weak and negative correlation between anxiety and the Resilience Scale for Adults and all its sub-dimensions. There is a weak and negative correlation between avoidance and the Resilience Scale for Adults and all its sub-dimensions. There is a positive correlation between psychological resilience and early maladaptive schema and social anxiety. There is a weak negative correlation between early maladaptive schemas of individuals and social anxiety sub-dimensions, inadequate self-control, and avoidance.

Keywords: Competence, Autonomy, Relatedness and Self-Respect

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı	2
B. Araştırmanın Önemi.....	2
C. Araştırmanın Varsayımları.....	3
D. Araştırma Soruları	4
E. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
II. KURUMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	5
A. Liebowitz Sosyal Kaygı	5
1. Liebowitz Sosyal Kaygının Tanımı	5
2. Liebowitz Sosyal Kaygının Genel Özellikleri	6
3. Liebowitz Sosyal Kaygının Kuramsal Açıklamaları	11
a. Psikodinamik Model	11
b. Bilişsel Davranışçı Model	11
c. Kendini Sunuş Modeli.....	13
B. Psikolojik Dayanıklılık	14
1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	15
a. Bağlanma.....	15

b. Kontrol	16
c. Meydan Okuma	16
2. Psikoloji Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	16
a. Risk Faktörleri	17
b. Koruyucu Faktörler	18
c. Olumlu Sonuçlar.....	19
3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	20
C. Erken Dönem Uyumsuz Şema.....	21
1. Şema Terapi Modeli.....	21
2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları.....	24
a. Kopukluk ve Reddedilmişlik.....	26
b. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	28
c. Zedelenmiş Sınırlar	30
d. Başkalarına Yönelimlilik	31
e. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	32
3. Şemalarla Başetme Stratejileri.....	33
III. YÖNTEM	37
A. Araştırmanın Modeli	37
B. Örneklem	37
C. Veri Toplama Araçları.....	37
1. Sosyodemografik Bilgi Formu	37
2. Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ).....	38
3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Testi	38
4. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ).....	39
D. Verilerin Toplanması.....	40
E. Verilerin Analizi	40

IV. BULGULAR.....	42
A. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	42
B. Young Şema Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	49
C. Young Şema Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	54
D. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	56
E. Demografik Özellikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	57
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	67
VI. KAYNAKÇA.....	75
EKLER.....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	102

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Sosyal Kaygısı Olan Bireylerin Yaptığı Davranışlar ve Muhtemel Sonuçları ..9	
Çizelge 2 Koşullu ve Koşulsuz Şemalar Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Çizelge 3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar25	
Çizelge 4 Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler40	
Çizelge 5 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....42	
Çizelge 6 Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri44	
Çizelge 7 Yaş, Kardeş Sayısı, Eğitim Durumu, Çocuk Sayısı, Toplam Gelir ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri46	
Çizelge 8 Young Şema Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....49	
Çizelge 9 Young Şema Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki54	
Çizelge 10 Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki56	
Çizelge 11 Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması57	
Çizelge 12 Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması.....61	
Çizelge 13 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması64	
Çizelge 14 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sosyal Kaygıyı Yordaması.....65	
Çizelge 15 Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Kaygıyı Yordaması66	

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
DSM	: Amerikan Psikiyatri Birliği
GSI	: Genel Belirti Düzeyi Endeksi
RSA	: Resilience Scale for Adults
SKÖ	: Sosyal Kaygı Ölçeği
YPDÖ	: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
YŞÖ	: Young Şema Ölçeği

I. GİRİŞ

Şema kavramı “geçmişte öğrendiklerimizi içeren bilişsel yapılar” olarak tanımlanmaktadır. Gureckis ve Goldstone (2010) şema kavramını, geçmiş hayatımızda yaşadıklarımızı ve öğrendiklerimizi biriktirerek, yeni olayları fark ederek düzenlememize yardımcı olan davranış ve düşünce örüntüleri olarak açıklamaktadır (Faraji, Utar, & Boran, 2022, s. 53). Bilişsel gelişim alanında önümüze çıkan şema kavramı, *Piaget’e (1998) göre bilginin yapılanmasında temel unsurdur. Şema, bireyin dış dünyaya ilişkin uyarıcıları zihninde nasıl organize ettiğini gösteren bilgi yapısıdır.* Bireyin hatırlarından, düşüncelerinden, duygularından oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin kurduğu ilişkilere yansıyan ve hayat boyu devam eden bilişsel örüntüler olarak ifade edilmektedir (Güler & Tuncay, 2021, s. 1386). Young’a (2003) göre şema, kişilerin nasıl hissettikleri, nasıl davrandıkları, ne düşündüğü ve başkaları ile olan etkileşime bağlıdır. Duygulardan, anılardan, bedensel duymalardan ve algılardan oluşur. Kişiler hayatı boyunca şemaları işlemeye devam eder.

Sosyal kaygı, bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilebileceği ortamlarda bariz bir şekilde korku ve kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygısı olan kişiler eleştiriye karşı duyarlı olan, düşük benlik saygısına sahip bireylerdir. Toplumsal ilişkilerde yetersizlik sebebiyle yaşamlarını kısıtlama eğilimi gösterirler (Çiçekçi, 2019, s. 1). Pierre Janet (1998) sosyal kaygıyı, bireyin kendisinden başka insanların olduğu ortamlarda konuşmak, enstrüman çalmak ya da yazı yazmak gibi eylemlerden korku duyan hastalar olarak tanımlamıştır. Liebowitz ve arkadaşları ise (1985) “ihmal edilmiş saygı bozukluğu” adındaki çalışmasıyla beraber psikiyatri alanında sosyal kaygı üzerine çalışmalarına başlamıştır. Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirileceği durumlar karşısında sürekli ve mantıklı olmayan bir şekilde korku duyması ve korkuya sebep olan unsurlardan kaçınması, komik duruma düşeceğini ya da utanacağını düşünmesinden korkması olarak açıklamıştır.

Psikolojik dayanıklılık; insanların olumsuz, üzüntü ve stres veren olaylar karşısındaki gösterdikleri dirençtir. Yaşanılan olumsuz olaylar karşısında endişelenebilir, üzülebilir, yas tutabilir, ama her insan eninde ya da sonunda var olan bu duruma da alışır. Psikolojik dayanıklılık olumsuz olaylara uyumu sağlayan, stresi aza indirgeyen kişiye ait bir özelliktir (Basım & Çetin, 2011, s. 106). Literatürde yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalarının kişilerin davranış, düşünce, algı ve duygularına etki ettiğini duygusal ve bilişsel şekillenmelerde önemli bir yer oynadığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal kaygı, iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, kişilik bozuklukları ile ilişkisi olabileceğine dair görüş belirtmektedir. Araştırmaların daha çok bir meslek grubuna ya da öğrencilere yönelik olarak yapıldığı görülmektedir. Buradan yola çıkarak benzer özellikler nedeni ile ayırıcı tanının net olmadığı 20-35 yaş arası bireyler üzerinde çalışması hedeflenmektedir. Bu yaş aralığı kişilerin meslek seçimi, eş seçimi, yaşamak istediği hayat için yapması gereken planlamaları, kendini hayata hazırladığı bir süreçtir. Bu süreçte alınan kararların, yapılan davranışların, erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı ve psikolojik dayanıklılık arasından örtüşen ya da ayrışan özelliklere odaklanılan bir çalışma ile literatüre bir katkı sağlamak için incelenmesi hedeflenmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı İstanbul ilinde yaşayan, 20-35 yaşları arasındaki bireylerin, erken dönem uyumsuz şemalarının belirlenmesi, psikolojik dayanıklılıklarının ölçülmesi ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

B. Araştırmanın Önemi

Kaygı gerçek bir tehlike karşısında ya da algılanan bir tehlike karşısında kişinin eyleme geçmesini sağlayan uyarı sistemidir. Sosyal kaygı toplumsal ortamlarda başkaları tarafından görüleceği endişesi taşıma ya da tanımadığı insanlarla karşılaştığında ne yapacağını bilememe durumu sosyal kaygı terimi ile açıklanır. Sosyal kaygı, ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Yaşanılan bu kaygı bireyin kendini ifade etmesini, kendilik algısını, sosyal becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocuğa ebeveyn ya da bakım veren kişi ile şekillenmektedir. Young (2003)'a göre şema, kişilerin nasıl hissettikleri, nasıl davrandıkları, ne düşündüğü ve

başkaları ile olan etkileşime bağlıdır. Duygulardan, anılardan, bedensel duyumlardan ve algılardan oluşur. Kişiler hayatı boyunca şemaları işlemeye devam eder.

Psikolojik dayanıklılık olumsuz olaylar karşısında kişinin gösterdiği dirençtir. Psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler (olumlu faktörler; çevre, aile uyumu, kişisel yapı, olumsuz faktörler; çevre, sosyal destek ve bireysel gelişim) kişinin hayat ile mücadele etme şekline yön verir. Tüm bu tanımlardan yola çıkarak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygıları üzerine etkisinin araştırılması hedeflenmektedir. Literatüre de bu bağlamda katkı sağlayacağı ön görülmektedir. Ayrıca genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin davranış sorunlarına yol açabilecek ya da ileride psikolojik, psikiyatrik problemler doğurabilecek, psikolojik dayanıklılıkları, erken dönem uyumsuz şemaları ve sosyal kaygıları saptandığı takdirde birçok konuda fayda sağlayabilir. Bu konular:

a. Çocukluk çağı şemalarının gelişiminde kritik dönemleri tanımlamak, uyumsuz şemaların nasıl önlenebileceği ve uyumlu şemaların, psikolojik dayanıklılıkları nasıl etkileyebileceği ve sosyal kaygı düzeyleri hakkında fikir verecektir.

b. Uyumsuz şema geliştirmede ve psikolojik dayanıklılıkları risk altında olan bireyler saptanarak, yaşamlarının ileriki dönemlerinde geliştirebilecekleri sorunlar için önlem alınabilir.

c. Tüm bunlar da dolaylı olarak toplumun ruh sağlığının korunmasına hizmet edecektir.

C. Araştırmanın Varsayımları

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkinin, erken dönem uyumsuz şemalar ile aracı rolü vardır.

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve sosyal kaygıları arasında ilişki vardır.

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve sosyal kaygıları arasında ilişki vardır.

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı arasında ilişki vardır.

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal kaygı ve psikolojik dayanıklılıkları demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

D. Araştırma Soruları

Erken dönem uyumsuz şema alanları ile psikolojik dayanıklılıkları alanları arasında ilişki var mıdır?

Psikolojik dayanıklılıkları alanları erken dönem uyumsuz şema alanları arasında ilişki var mıdır?

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve psikolojik dayanıklılıkları alanlarının alt boyutlarının sosyal kaygı üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

Sosyal kaygı yordayıcı olarak erken dönem uyumsuz şema alanları ve psikolojik dayanıklılıkları alanları alt boyutları arasında örtüşen ve ayrışan boyutlar var mıdır?

Erken dönem uyumsuz şema alanları, psikolojik dayanıklılıkları ve sosyal kaygı alanlarının yaş ve cinsiyete göre ayrışan boyutları var mıdır?

E. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırmada veriler 2020 yılı içerisinde, 20-35 yaş genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle sınırlıdır. Yapılan araştırma da toplanan veriler Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği (YŞÖ) ve “Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)” kullanılacaktır. Ayrıca sosyo-demografik formu ile sınırlıdır.

II. KURUMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

A. Liebowitz Sosyal Kaygı

1. Liebowitz Sosyal Kaygının Tanımı

İletişim, toplumsal bir varlık olan insanlar için en gerekli ihtiyaçlardandır. Kişilerarası ilişkiler hayatın büyük ve önemli bir parçasıdır. Kişilerarası iletişim, insanların hayatlarında mutlu ve başarılı olması için güçlü bir faktördür. Sosyal kaygı, kişilerarası iletişimi olumsuz etkileyen bir olgudur (Sübaşı, 2007, s. 4). Sullivan'a (1953) göre kaygı kabul edilemez düşüncelerin, isteklerin ve duyguların açığa vurulmasından duyulan korku sebebi ile ortaya çıkmaktadır. Kişiler, bu duygu, düşünce ve isteklerin ortaya çıkması durumunda cezalandırılacaklarını veya kendileri için önemli olan kişiler tarafından sevilmececeklerini düşünürler. Sosyal kaygı toplumsal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirileceği endişesi taşıma ya da tanımadığı insanlarla karşılaştığında ne yapacağını bilememe durumu ile açıklanır. Bu durumu yaşayan sosyal kaygısı olan kişiler genel olarak kendilerinin değerlendirileceği kalabalıklara karışmaktan korkarlar (Çiçekçi, 2019, s. 7).

Sosyal kaygı teriminin kökeni, birçok sağlık terimi gibi Yunanca ve Latince'den gelmektedir. Sosyal yani toplumsal kelimesi Latince *socialis* (toplum için yapılmış olan) kelimesine dayanmaktadır. Fobi kelimesinin kökeni ise eski Yunancanın *fobos*, (korku) köküne dayanır. İki kelimenin birleşimi olan sosyal fobi tanımı böylelikle, toplumsal olandan korkma, çekinme anlamlarına gelir. Bu nedenle DSM-5'deki Türkçe karşılığının sosyal kaygı olarak çevrilmesi doğru bir çeviridir (Duran, 2018, s. 4). DSM-I (1952) ve DSM-II (1966)'de bulunmayan sosyal kaygı, 1980'de DSM-III (1980) ile fobik nevrozlar başlığı altında psikiyatrik tanı sınıflamasına dâhil edilmiştir. Burada sosyal kaygı, kişinin, sosyal durumlara karşı duyduğu ve ısrarcı bir şekilde sürdürdüğü mantıksız korku ve bu durumlardan kaçınmak için duyduğu kaçınılmaz bir istek olarak tarif edilmiştir. Liebowitz ve ark.'nın (1985) "ihmal edilmiş kaygı bozukluğu" başlığı

altındaki yayını sonrası psikiyatride sosyal kaygıyla ilgili çalışmalarda artış gözlenmiştir. Sosyal kaygı DSM-III-R (1986) 'da başkaları tarafından değerlendirilebilecek bir ya da daha fazla durumdan sürekli olarak ve akılcı olmayan bir biçimde korku hissetmesi ve bu korkuyu ortaya çıkararak kaçınması, utanç duyabileceği ya da komik duruma düşeceği şekilde davranabileceğinden korkması olarak ifade edilmiştir. Sosyal kaygının DSM-III-R (1986)'deki tarifine kişinin kaygı belirtileri göstermesi bunun yanında bu belirtilerin başkalarınca fark edilmesinden korkması şartı getirilmiştir. DSM-IV (1994) 'de olduğu gibi kaygı bozuklukları ana başlığı altında tarif edilen sosyal kaygı; kişinin yabancı insanlarla karşılaştığı ya da başkaları tarafından görülebileceği sosyal ortamda, davranışı ortaya koyduğunda belirgin ve devamlı bir korku hissetmesi biçiminde tarif edilmiştir. DSM-V (2013) 'e göre; sosyal kaygı yaşayan kişiler özellikle bir topluluk karşısında konuşmaktan, herhangi bir toplantı ya da sınıfta fikrini açıklamaktan, yeni insanlarla tanışmaktan, ortak tuvaletleri kullanmaktan, çoğunluğun normal olarak gördüğü bir performansı sergilemekten, başkaları tarafından görüleceği yerlerde herhangi bir iş yapmaktan ya da otorite figürü olarak kabul edilen insanlarla konuşmaktan korku derecesinde çekinirler (Çiçekçi, 2019, s. 7).

2. Liebowitz Sosyal Kaygının Genel Özellikleri

Sosyal kaygılı kişilerin şemaları, bu kişileri sosyal beklentileri karşılayamayan ya da kusurlu bireyler şeklinde tanımlar. Sosyal durumlar, bireylerin kırılmalıklarını zayıflıklarını ortaya çıkarabilecekleri risk ortamları olarak yorumlanır (Hope, Rapee, Heimberg, & Dombeck, 1990, s. 177). Bu bağlamda yapılan çalışmalarda sosyal kaygı ile sosyal beceriler arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Smari, Bjarnadottir, & Bragadottir, 1998, s. 149). Gün içinde başlarına gelmesinden korktukları sosyal durumlarla karşılaşan kişiler, çevrelerinden nadiren olumsuz yorumlar almaktadırlar. Ancak bu duruma rağmen yine de olumsuz geri bildirim almaktan korkmaktadırlar. Bunun nedeni, sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal bilgileri değerlendirirken olumsuz bir düşünce yapısına sahip olmaları olabilir (Hirsch & Clark, 2004, s. 799).

Sosyal kaygıyı, kişinin tanımadığı insanlarla karşılaşma ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceğini düşünerek toplumsal girişimlerden ya da bir eylemi gerçekleştirme durumundan belirgin ve sürekli bir korku duyması şeklinde ifade etmektedir (Ciba, 2018, s. 20). Sosyal kaygı yaşayan kişilerin büyük çoğunluğu daha az sosyal etkileşim gerektiren işlerde çalışmayı tercih ederler. Sosyal kaygısı olan kişiler özellikle düşük benlik saygısı, eleştirilere karşı hassasiyet, sosyal ilişki becerilerinde yetersizlik nedeniyle yaşamlarına sınırlamalar getirmeye çalışarak, birçok şeyden kendilerini soyutlayarak hayatlarını sürdürmeyi seçerler. Sosyal kaygı yaşayanlar, genellikle aile ya da yakın çevre içerisinde kendilerini rahat ve güvende hissederler (Şimşek, 2011, s. 14).

Kişinin, başkaları tarafından değerlendirilmesinin gerçekleşeceği bir ya da birden çok toplumsal durumda kaygı ve korku duyabileceği etkileşimlere örnek olarak karşılıklı konuşma, yabancı insanlarla tanışma ya da karşılaşma gösterilebilir. Bunun yanı sıra kişinin yemek yerken ya da bir şey içerken gözlenme ihtimali ya da toplum önünde konuşma yapma bu listeye eklenebilir (Eriş, 2013, s. 43). Kişi, kaygı hissettiğinin fark edilmesinden ya da eleştirilecek bir biçimde davranış sergilemekten de korkar. Bu nedenle kişi utanç duyacağı ve küçük düşeceği bir şekilde ya da başkaları tarafından dışlanacağı yahut bir başkasının kırılmasına neden olacak bir şekilde davranmamaya özen gösterir. Yukarıda söz edilen toplumsal durumlar hemen hemen her zaman kişilerde kaygı ve korkuya neden olabilir. Bu korku ya da endişe çocuklarda tepinme, birine sıkıca kavrayıp sarılmak, bağırıp çağırma, donakalma, sinme ya da konuşmama ile kendini gösterir. Kişi bu korku ve kaygıdan korunmak için ya yukarıda söz edilen toplumsal durumlardan uzak durmaya çalışır ya da kaygıyı göze alarak bu durumlara katlanmayı seçebilir. Hissedilen korku ya da kaygı, sözü edilen toplumsal çevrede çekinilen duruma göre ve ayrıca sosyal-kültürel bağlamda orantısızdır. Bir kişinin sosyal kaygı yaşadığını anlamak için bunun sürekli olup olmadığına bakmak gerekir. Ayrıca bu durum 6 ay ya da daha uzun süre devam edebilir. Korku, kaygı ya da kaçınma durumu herhangi bir toplumsal işle ilgili alanlarda işlevsellikte düşmeye sebep olur (Çiçekçi, 2019, s. 8). Korku, kaygı ve kaçınma, başka bir ruhsal bozuklukla örneğin panik bozukluk, bedensel algı bozukluğu ya da otizm açılım ile kıyaslanamaz. Öte yandan

Parkinson, şişmanlık, yaralanma ya da yanıktan dolayı meydana gelen biçimsel bozukluk gibi durumlarla sosyal kaygının bir ilişkisi yoktur (Şimşek, 2011, s. 14).

Sosyal kaygı bazen çok sayıda durumu kapsayacak kadar genelleşmiş olabilir, bazen de tek bir durumla (örneğin, yalnızca topluluk karşısında konuşma) sınırlı kalabilir. Topluluk önünde konuşma veya sahneye çıkma, bir şey yaparken izlenmek, yetkili insanlarla buluşma sosyal kaygıyı içeren durumlardır (Beck & Emry, 2019, s. 62; Davidson & Neale, 2004, s. 32). Bu bireyler başkalarının gözünde kendilerini beceriksiz, zayıf ya da aptal gibi görüneceklerini düşünürler. Sosyal ortamlarda yemek yemekten, başkalarının yanında yazı yazmaktan, telefon konuşmaları yapmaktan, genel tuvaletleri kullanmaktan kaygılanırlar. Yazı yazarken veya başkalarının yanında yemek yerken ellerinin titreyeceği, konuşurken seslerinin titreyeceği, konuşacakları konuyu unutacakları ve yüzlerinin kızaracağından korkarlar. Bu durumda da diğer kişilerin onları zayıf ve beceriksiz olduklarını düşünerek aşağılayacaklarından korkarlar. Bu korku nedeniyle de başkalarıyla etkileşimde bulunma gerektiren durumlardan kaçınmaya çalışmaktadırlar (Beck & Emry, 2019, s. 65). Sosyal kaygı genellikle insanlarda 13 ile 24 yaş arasında başladığı görülmektedir. Bu durumun nedeni kişiler bu yaş aralığında daha çok topluma katılma durumu yaşamaktadırlar. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin bu bozukluğu yaşamları boyunca yaşamaları nedeniyle belirtilen bu yaş aralığı gerçek sonuçla ila uyuşma göstermemektedir. Bu bozukluğa sahip olan kişilerin bir uzman ile görüşmesi hastalık başlamasının üstünden 15 ile 20 yıl arasında bir süre geçtikten sonra olması sebebiyle hastaların ortalama olarak 30 yaşında olduğu sayılmaktadır. Uzman ile geç görüşülmesinin nedeni ise kişinin bu bozukluğunun kişiliğinin bir parçası, kişilik özelliği olarak düşünmesi ve bir uzman ile görüşmeye ihtiyaç duymaması ile açıklanmaktadır (Dilbaz, 1997, s. 21).

ICD-10 (2004)'daki tanımına bakıldığında, sosyal kaygı, genellikle ergenlik çağında başlamaktadır. Sosyal kaygı, küçük gruplar içinde incelenme korkusu olarak gelişir ve zamanla toplumsal ortamlardan kaçma davranışına neden olur. Sosyal kaygı yaşayan kişi, kendini rahat hissetmediği bu ortamlarda küçük düşeceğini ya da utanacağı bir biçimde davranacağını düşünerek korkar ya da kaygılanır. Sosyal kaygısı olan bireyler belli davranışları sergileme eğilimindedirler. Bu davranışlar diğer insanlar üzerinde etki bırakıp kişiler hakkında izlenim oluşturmaktadır. Sosyal kaygısı olan

kişilerde genel olarak görülen davranışlar ve bu davranışların olası sonuçları Çizelge 1’de gösterilmektedir:

Çizelge 1 Sosyal Kaygısı Olan Bireylerin Yaptığı Davranışlar ve Muhtemel Sonuçları

Sosyal Davranış	Muhtemel Sonuçlar
Gözlerini kaçırma	“İletişim kurmak istemiyor veya bir şey gizliyor” düşüncesi
Tereddütlü ses biçimi	“Anlattıklarından emin değil” düşüncesi
Tereddütlü cümleler	“Ne istediğini bilmiyor” düşüncesi veya bireyin söylediğinin net olarak anlaşılabilmesi
Tereddütlü eylemler	Anlatılanla fiziksel ifade çelişirse karşıdaki birey hangisine göre tutum sergileyeceğini bilemez
Kendini gizleme	“Samimiyet kurmak istemiyor” düşüncesi
Arkadaşça davranmam	Agresif olarak düşünölmek
Resmî davranma	“Etkileşim kurmak istemiyor” düşüncesi
Telefonları açmama, Aramalara dönmeme	“Konuşmak istemiyor, umursamıyor” düşüncesi

Kaynak: (Özdel, 2021, s. 26).

Sosyal kaygı taşıyan bir kişide, belirgin olarak dikkat odağı olma korkusu ya da rezil olma korkusu, böylelikle de gülünç duruma düşeceğine neden olacak bir davranışta bulunma korkusu ön plana çıkmaktadır. Öte yandan kişinin, belirgin olarak dikkat odağı olmaktan ya da gülünç düşme durumlarını yaşayacağı ortamlarda bulunmaktan kaçınma çabası da önemli bir veri olmaktadır (Ateş, 2009, s. 37). Topluluğa karşı konuşma korkusu, sosyal kaygının en yaygın biçimlerinden biridir. Bu kaygıyı yaşayan kişiler,

topluluk önünde konuşurken genellikle terleme, kalp çarpıntısı ve kas gerginliği gibi karışık fizyolojik belirtiler yaşarlar. Kaygı nedeniyle işte ve okulda başarısız olabilir, topluluk önünde konuşma gerektiren durumlardan kaçınırlar. Ağır vakalar ise okulda yaşayacakları sosyal etkileşime katılmak yerine okulu bırakmayı seçebilirler (Sandrar, Kemmerling, Max, & North, 2002, s. 543). Sosyal kaygı, algılanan tehditlere yanıt olarak da üretilir ve birincil tehdit seyircilerdir. Sosyal kaygıdaki “izleyici” kavramı, kasıtlı gözlemciyi temsil etmez. Endişeli insanlar, görünümünde veya davranışlarında olumsuz bir kusur veya yetersizlik algılayabilen bireyler veya gruplar olarak kavramsallaştırılır. Sosyal kaygısı olan kişiler, yalnızca sosyal etkileşim durumlarında değil, izlendiklerini düşündükleri diğer durumlarda da kaygı belirtileri yaşayabilirler. Aslında “gözlemci” olarak tanımlanan kavram, insanların aynı ortamda bulunmadıklarında bile tehdit olarak algılanması olarak ifade edilmektedir (Rapee & Heimberg, 1997, s. 744).

Kişilerin yaşadığı rezil olma, dikkat odağı olma ya da gülünç duruma düşme kaygısı genellikle çok belirgindir. Kişinin yaşadığı sosyal kaygı panik atak boyutuna varabilir. Bu kaygıyı yaşayan insanlar korktukları bu durumdan kaçınma ya da kaçma konusunda güçlü bir dürtüye sahiptir. Topluluk genişledikçe ya da bulunulan ortam resmileştikçe kişinin korkusu daha da çoğalmaktadır. Bu kişiler toplum önünde hatalı bir şey söyleyecekleri ya da bir kelimeyi hatalı olarak telaffuz edeceklerini düşünerek konuşmaktan uzak dururlar. Eleştirilecekleri kaygısıyla duygularını ortaya koymaktan çekinirler. Ancak kendilerini korumak için ortaya koydukları bu eylemler onları daha da yalnız bir birey haline getirir (Ateş, 2009, s. 37). Kaygı düzeyi yüksek kişiler kalabalık bir ortamda yemek yemekten çekinebilir. Toplumun tanıdığı önemli bir kişiyle karşılaşmak, parti, toplantı ya da sınıf gibi küçük gruplar içinde bulunmaktan, başkalarının yanında telefonla konuşmaktan korkabilir. Sosyal kaygı bozukluğunun olduğunu anlamak için kişi, yukarıda verilen belirtilerden en az ikisini göstermelidir. Ayrıca kişide yüz kızarması, kusacak hissine kapılma, işeme ya da dışkılama korkusu yaşaması gibi belirtilerden en az birinin görülmesi gerekmektedir (Çiçekçi, 2019, s. 10).

3. Liebowitz Sosyal Kaygının Kuramsal Açıklamaları

a. Psikodinamik Model

Freud'a göre yetişkin dönemindeki yapının oluşmasının temelinde çocukluk dönemindeki olumlu ve olumsuz içsel kazanım etkilidir. Bu modele göre sosyal kaygı savuma mekanizması yoğun bir düzeyde etkinleştirmek ve güvenlik sisteminin başarısız kalmasından oluşur. Çünkü savunma sisteminin başka bir görevi diğer kişilerden kavranan tehditlerin niceliğini belirlemektir. Eğer ki savuma mekanizması çok fazla olarak etkinleştirmeye girerse diğer kişilerin tehdide yönelik eylemlerini olduğundan fazla yorumlamasına sebep olur. Güvenlik sistemi ise savunma mekanizmasının algıladığı ve yanlış yorumladığı tehditleri azaltmakla yükümlüdür. Bu sistemlerin düzgün çalışmaması kaygıyı doğurur (Eriş, 2013, s. 48). Kişilerin bilinçdışı güdeleri ve arzuları karşısında hissettiği kaygı, bu güdeleri ya da arzuları simgeleyen nesnelere yer değiştirmesi sonucu meydana gelmiştir. Psikanalitik kuram, sosyal kaygıda temel olarak ayrılma kaygısı, suçluluk duyguları ya da utanç yaşantıları üzerinde durmaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler bilinçdışı bir biçimde etrafındaki kişiler tarafından onaylanmak ya da yaptıklarıyla dikkat çekmek isterler (Türkçapar, 1999, s. 249).

Onaylanma ve dikkat çekme beklentisi kişinin davranışlarını onaylamayan anne-babalar tarafından, eleştirilme ya da utandırılma hissini meydana getirir. Bu nedenle sosyal kaygı yaşayan bireyler bu gerçek olmayan aşağılanmadan kaçınabilmek amacıyla onaylanmayacaklarını düşündükleri eylemler ile ortamlardan kaçınma davranışı ortaya koyarlar. Birey ise bilinçdışı bir davranış olarak ilişkilerinde kusursuz bir ilgi için agresif tavırlar sergilerler. Bu agresif tavırların yanında rakiplerini uzaklaştırma ya da ortadan kaldırma arzusu da vardır. Suçluluk duygusu, genellikle bu rakiplerin yerine geçebilmek konusundaki yetersizlik sebebiyle meydana gelen utanç duygusuyla karışır. Birçok kişi ise kendi başına hareket edip yeni kişilerle kaynaştığında yakınında olanların sevgisini kaybedeceğinden korkar (Eriş, 2013, s. 48).

b. Bilişsel Davranışçı Model

Sosyal kaygının bedensel, davranışsal, bilişsel ve duygulanımla ilişkisi vardır. Sosyal kaygının bilişsel yönünün davranışsal, duygusal ve bedensel yönlerine de öncülük ettiği ifade edilebilir. *Kaygı endişeli düşünceler ve bilişsel yapı sonucu oluşur*

(Şimşek, 2011, s. 46). Bilişsel model kaygı bozukluklarını, işlevsiz ve akla uygun olmayan inanç ve düşüncelerle tanımlamaktadır. Bireylerin, etraflarındaki uyarıcıları hatalı bir şekilde yorumlamaları ve yanlış çıkarımlarda bulunmaları sonucu sosyal kaygının meydana gelmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Clark ve Wells (1995) kişilerin hayat deneyimleri ile uygun davranışsal zeminin bir arada hareket ederek sosyal dünyayı tehlikeli bir alan olarak algıladığı düşüncesini ileri sürmüşlerdir. Bu görüşten yola çıkarak kişiler değer kaybı, reddedilme ve statü kaybı gibi kaygılar taşımaktadır (Şimşek, 2011, s. 46).

Beck, Emery, Greenberg'in (1996) "İşlevsel olmayan inançlar" modeline göre, sosyal kaygı, kişilerin kendileri ve toplumsal ortamlarda ne şekilde davranacaklarıyla ilgili işlevsel olmayan inançları sonucu meydana çıkar. Bu işlevselliği olmayan inançlar, kişilerin toplumsal performans sergilemeleri gereken ortamlarda, kendilerini yüceltmek için kendilerine yüksek standartlar koymaları, başkaları kendilerini nasıl yorumlayacaklarına ilişkin olumsuz düşünceleri ve kendileriyle ilgili olumlu olmayan düşünceleri biçimindedir. Clark ve Wells (1995) sosyal kaygıyı, kişinin kendisine ve davranışlarına odaklı olması ve güvenliği öne çıkarmasıyla açıklar. Sosyal kaygısı olan bireyler, yabancılar tarafından olumsuz değerlendirildiklerine ilişkin bir uyarı hissettiklerinde kendilerine yönelirler ve kendilerini ayrıntılı bir şekilde incelemeye başlarlar. Bu tavır, yaşadıkları kaygının daha da artmasına ve toplumsal ortamlarda performanslarının düşmesine neden olarak korktukları durumu yaşamalarına neden olur. Clark ve Wells'e (1995) göre, sosyal kaygısı olan birçok kişi, kendi değeri ve önemiyle ilgili, olumlu olmayan inanışa sahiptir. Sosyal kaygısı olan bireyler makul ve doğru olmayan davranış sergilemekten ve bu durum karşısında reddedilmekten, statüsünün sarsılmasından, onay görmemekten, değerlerinin azalmasından korkarlar (Eriş, 2013, s. 49). Kişilerin kendileri ile ilgili olumsuz inanışları başkaları tarafından kendilerine yönelik tehdit algılamadıkları durumlarda ya da yalnız oldukları zamanlarda, benlik ile ilgili olumlu düşüncelere dönüşür. Sosyal kaygısı olan kişi, toplumsal bir ortamda yer aldığı ya da olumsuz değerlendirileceğini hissettiğinde, kendisi ile ilgili zihinsel temsiller oluşturur. Bireyin oluşturduğu bu zihinsel temsiller olumsuzdur ve toplumsal ortamdaki diğer insanların kendisinden yüksek performans beklediklerini zanneder.

Doğal olarak kişinin bu olumsuz zihinsel temsilleriyle birlikte, performans beklentisi düşüncesinin de artması kaygısını fazlalaştıracaktır (Çiçekçi, 2019, s. 17)

c. Kendini Sunuş Modeli

İnsanlar, sosyal ilişkilerde bulunduğu diğer insanlar üzerinde belirli ve olumlu izlenimler bırakmaya güdülenmişlerdir. Kişi olumlu izlenim bırakma güdüsü için özen gösterse de istenilen izlenimin bırakılıp bırakılmayacağından emin değildir. İstenilen izlenimi olumlu olarak bırakmayacağı düşüncesinde olan kişiler sosyal kaygı yaşarlar. Diğer insanlar üzerinde istenilen olumlu etkiyi bırakmayacakları kaygısı yaşayan kişiler, sosyal ilişkilerden kaçınırlar. Kendini sunuş modelinin öncüsü olan Schlenker ve Leary (1982)'nin yaklaşımına göre sosyal kaygı, gerçek ya da gerçek olmayan sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin olduğu veya kişisel değerlendirme ihtimalinin olduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Kendini sunuş modelinde kişinin amacı, diğer insanlara olumlu bir izlenim bırakmak ve bırakmak istediği olumlu izlenimi kontrol etmektir (Erkan, 2002, s. 121).

Leary ve Kowalski (1995) kendini sunuş modelini beş bölümde ele almıştır.

1. *Kişilik ya da bireysel farklılık modeli*; Bu modele göre sosyal kaygı kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Sıkılganlık bu kişilik özelliğinin bir parçasıdır. Bu özellikleri taşıyan bireylerin, benlik saygılarının düşük olduğu, kendilerini değerlendirirken olumlu olmayan söylemlere yer verdikleri ve daha az konuştukları görülmüştür (Şimşek H. , 2011, s. 48).

2. *Klasik koşullanma modeli*; Bu model için sosyal kaygı salt bazı uyarıların, geçmişte olumlu olmayan deneyimlerle ilişkilendirilmesi şeklindedir (Öztürk, 2004, s. 5).

3. *Beceri eksikliği modeli*; Bireyin sağlıklı bir sosyal yaşantısının olabilmesi için, sosyal ortamlarda kendini iyi ifade edebilmeli, konuşmayı başlatabilmeli, grup içinde etkileşim halinde olabilmeli, karşısındaki kişilere saygılı, kibar, nazik olmalı, toplum içinde eylemlerini gerçekleştirebilmeli gibi becerilere sahip olması gerekmektedir. Bu becerilere sahip olmaması ya da tam olarak yerine getirmemesi durumudur (Şimşek H. , 2011, s. 48).

4. *Bilişsel kendini değerlendirme modeli*; Bu modele göre bireylerin sosyal becerileri tam ve yerindedir. Ama bireylerin kendileri ile algıları sosyal açıdan uygun olmadığı yöndedir. Bu yüzden de bireyler sosyal kaygı yaşarlar (Ciba, 2018, s. 34).

5. *Kendini sunma modeli*; Bireylerin istedikleri izlenimi bırakamayacak şüphesinin altında durumsal ve eğitimsel faktörlerin olduğunu ileri süren bir modeldir (Öztürk, 2004, s. 6).

Eğitimsel faktörler, onay ihtiyacı, olumlu olmayan değerlendirilme duygusu, sosyal beceri yetersizliği, geçmişteki sosyal başarısızlıklar, düşük benlik saygısı, kişilerin güdülenmesini sağlayan genel ben bilincinden oluşmaktadır. Durumsal faktörler ise, yabancılarla ya da yeni bir ortam içerisinde olmak şeklinde tanımlanmaktadır (Ciba, 2018, s. 34).

Leary'e (1995) göre sosyal kaygının yaşanmasının nedeni iki çeşit beklentinin olmasıdır. Birincisi kendini sunuş ile ilgili yeterlik beklentisi ikincisi ise kendini sunuş ile ilgili sonuç beklentisidir. Kendini sunma ile ilgili yeterlik beklentisi "*Ben yeterli davranışımı sergileyebilir miyim?*" şeklinde örneklendirilebilir. Kendini sunma ile ilgili sonuç beklentisi ise, *Ben yeterli davranışımı sergilediğim takdirde olumsuz şekilde ve/veya yetersiz davranış olarak algılanır mı?*" şeklinde açıklanabilir (Öztürk, 2004, s. 10).

Tüm bu tanım ve kavramlardan yola çıkarak bireylerin sosyal kaygıyı yaşamasının temelinde, bireylerin kendileri ile ilgili beklentileri, beklentiyi karşılayamama korkusu, kendileri ile ilgili eğitimsel ve durumsal olarak yetersizlik algıları, geçmişteki olumsuz deneyimleri şeklinde açıklanabilir.

B. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, genel tanımı ile zorlu ve stresli durumlar karşısında bireyi olumsuz etkilerden koruyan kişilik özelliğidir. Hunter'a (2001) göre; Psikolojik dayanıklılık uyum sağlama süreci ya da başarıdır. Garmezy'e (1991) göre; "*Zorlu yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendini toparlama gücüdür*". Jacelon'a (1997) göre; Stresin negatif sonuçlarını azaltan ve sürece uyumluluğu sağlayan bir kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklılık kavramı, Latince de "resiliens" bir maddenin esnekliği, önceki duruma kolayca geri dönebilme yeteneği olarak tanımlanan kelimedenden

gelmektedir (Karaoğlan, 2020, s. 20). Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili çalışmalar 1979 yılında Kobasa tarafından yapılmıştır. Uzun süren araştırmalar soruncunda Kobasa travmatik ya da stres verici durumlarla karşı karşıya kalındığında bir direnç mekanizmasının ortaya çıktığı sonucuna varmıştır. Bu direnç mekanizmasını ise psikolojik dayanıklılık olarak tanımlamıştır (Erdener, 2019, s. 11). Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı; trajedi, yaşamsal zorluklar, ciddi sağlık sorunları, tehdit, sosyal ya da aile ilişkilerinde sorunlar, maddi problemlerden kaynaklı stres durumlarına maruz kalındığında iyi uyum sağlama süreci olarak tanımlamaktadır (Koç, 2004, s. 232).

1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Bir insanın hayatını farkında olarak yaşaması, davranışlarının sorumluluğunu stelenebilmesi, kendi kararlarını verebilmesi, kendi ayaklarının üzerinde durabilmesi hayatına anlam katar. Kişi kendi seçimleriyle hayatını şekillendirir ve varoluşuna yön verir. Kobasa (1982), Psikolojik dayanıklılığı bağlanma, meydan okuma ve kontrol olmak üzere, varoluşçu yaklaşımın temellerine dayandırarak açıklamıştır (Yavuz, 2019, s. 7). Bu boyutlar, kişiye zor şeylerle mücadele edebilme cesareti verir ve aynı zamanda kişinin dış dünya ile olan iletişimi sonucundaki düşünce yapısını şekillendirir (Atalay, 2020, s. 32).

a. Bağlanma

Psikolojik dayanıklılığın bağlanma boyutu, kişinin kendi değerini bilmesi, ne istediğinin farkında olması, çevreye duyarlı ve sorumlu davranması, duygusal destek alıp vermeye açık olması, kendi içindeki güce inanarak hayatı olduğu gibi kabul edip gerçekçi yaşamasıdır (Karaoğlan, 2020, s. 24). Kobasa (1982) bağlanma boyutu güçlü olan kişilerin, stresli bir durum karşısında, çevreye yabancılaşmak yerine olaylara dâhil olmayı tercih ederler. Kişinin ailesine, arkadaşlarına, içine, inanç ve değerlerine bağlanması, hayatın içinde olma olasılığını artırır. Bu bağ sayesinde, algılanan bir tehdit durumunda stresi aza indirebilir ve çözüm odaklı çevresine duyarlı ve yararlı davranabilir (Yavuz, 2019, s. 7).

b. Kontrol

Kobasa'ya (1982) göre kontrol boyutu varoluşçu yaklaşımının bir parçasıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre her şeyden önce bireyin yaşamı kendi seçimlerinden oluşmaktadır. Kişinin kontrol duygusunun olması olayları olması gerektiği gibi karşılayıp çözümlemesi varoluşçu yaklaşım ile ifade edilmektedir (Erdener, 2019, s. 14). Kontrol boyutu başarı odaklı olmayı, motivasyonu, güdülenmeyi, cesareti, karar vermeyi, seçim yapabilmeyi, öz disiplini ve mücadele etmeyi kapsamaktadır (Erdener, 2019, s. 14). Kobasa'ya (1982) göre kontrol boyutunun üç türü vardır. Birincisi, karar kontrolü; Bireyin olumsuz durumlar karşısında stresi ile baş edebilmesi, durumu çözebilmesi için doğru kararı verebilmesidir. İkincisi, Bilişsel kontrol; Strese yol açan unsurların yorumlanması ve stresi en aşağı indirgeyebilmesidir. Üçüncü ve son olarak, Başa çıkma becerisi; olumsuz olayları olumluya çevirip başarı kazanma isteğidir (Yavuz, 2019, s. 8).

c. Meydan Okuma

Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu, var olan ya da değişen durumlara uyum sağlamaktır. Başarılı olabilmek için değişime açık olmak gerekmektedir. Kişi karşısına çıkan zorlukları olumsuz algılamak yerine tecrübe olarak görmektedir. Bireyin değişime açık olması, hayata aktif olarak katılmasına, çevresi ile etkileşim halinde olmasına, yeni bakış açılarının kazınmasına ve esnekliğin artmasını yardımcı olur (Erdener, 2019, s. 15).

2. Psikoloji Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerden biri olan aile uyumu, dışsal destek sistemleri, kişisel yapısal özellikler olmak üzere üç temel faktörden söz edilmektedir. Kişisel yapısal özellikler; iletişim becerisi, güçlük, zekâ, öz yeterlilik ve sosyal olma gibi çeşitli kişisel özellikleri kapsamaktadır. Aile uyum ve desteği; bireyin aile üyeleri ya da aile üyelerinin yerini tutabilecek en az bir kişi ile sağlıklı bir ilişki içerisinde olmasını kapsar. Psikolojik dayanıklılığı arttıran dış destekler sistemini ise; iş arkadaşları, komşular, samimi arkadaşları, öğretmenler gibi aile dışında kalan kişileri kapsamaktadır. Bunların yanı sıra kişinin psikolojik dayanıklılığını arttıran kendine ait, asıl uğraşlar

dışında dinlendirici, sosyalleşmesini sağlayan ve geliştirici aktivitelerinin olmasında önemli bir faktördür (Basım & Çetin, 2011, s. 106).

Psikolojik dayanıklılığı güçlendiren faktörler vardır. Bu faktörler aile uyumu, dışsal destek ve kişisel yapılarıdır. Kişinin eğitimi, aile ile olan güçlü bağı, çevresinden aldığı olumlu ve motive edici destekle birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyi artar (Basım & Çetin, 2011, s. 106). Tüm bunların yanı sıra psikolojik dayanıklılık için risk faktörleri de mevcuttur. Bunlar; çevre, bireysel, kişilerarası sosyal faktörlerdir. Bireyin olumsuz davranışlara, şiddete, ırkçılığa maruz kaldığı bir çevre risk faktörüdür. Aynı zamanda bireysel yetersizliği, diğer insanlarla olan iletişim eksikliği ve ilişki kurabilme becerilerinin az olması, akran baskısına maruz kalması gibi faktörlerde risk grubuna girmektedir (Basım & Çetin, 2011, s. 106).

a. Risk Faktörleri

Risk, bir canlının zarara uğrama olasılığı olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörü ise herhangi bir sorunun devam etmesi durumunda zarar görme ihtimalinin artmasıdır (Koç G. G., 2020, s. 9). Psikolojik dayanıklılık riskli durumlar karşısında başarılı bir uyum gerçekleşmesini sağlar.

Risk altında kalma durumu yüksek olduğunda bulgular; genellikle bireylerin gelişimsel ya da psikolojik sorun yaşadığını göstermektedir. Risk düzeyi fazla olduğunda koruyucu faktörler gelişimsel durumlar üstünde etkisini gösterir. Risk düzeyi düşük olduğunda koruyucu faktörlerin işlevselliği daha az olur (Atalay, 2020, s. 35).

Risk faktörü, herhangi bir olayın oluşması devam etmesi ve şiddetlenmesi ile tanımlanmaktadır. Bunlar üç temel başlık altında toplanır.

Çevresel Faktörler: Kişinin gelişiminde çevre faktörü önemli bir yol oynamaktadır. Çevrenin anti sosyal davranışlara yön veren bir yapıya sahip olması, yasadışı uyuşturucu ve silahların bulunabilirliği mahalle ve topluluk düzensizliği gibi olumsuz bir çevre çocuk ve ergen için risk faktörüdür.

Kişilerarası ve sosyal faktör: Aile ile kurulamayan sağlıklı ilişkiler, olumsuz aile davranışları ve tutumları, sorunlu aile davranışlarının yer aldığı aile geçmişi, katı

denetleme ve disiplin, akran baskısına maruz kalma, okulla güçlü bağ kuramama gibi negatif yaşamsal etmenler kişilerarası ve sosyal faktörleri kapsamaktadır.

Bireysel faktörler: Duygu arayış yönelimi, dürtüsellik, erken davranış sorunları, sorunlu davranışa karşı olumlu tutumlar, biyolojik ve genetik faktörleri kapsamaktadır (Sağ, 2016, s. 31).

b. Koruyucu Faktörler

Kişinin psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasına yardımcı olan bazı koruyucu faktörler vardır.

Sosyo-Ekonomik Durum: Sosyo- ekonomik düzeyi daha yüksek olan çocukların psikolojik dayanıklılık eşiği daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Güvenilir ve sevgi dolu bir çevre, iyi aile eğitimi, sağlık hizmetlerine erişim, iyi eğitim alma gibi bireyin güven içerisinde yaşamasını sağlayacak etmenlerin koruyucu faktörler olarak görülmektedir (Atalay, 2020, s. 36).

Sosyal Destek: Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığı arttıran bir diğer koruyucu faktör sosyal destektir. Arkadaşlarından ve ailelerinden olumlu destek alabilen yetişkinler hayatın zorlukları ile daha kolay baş edebilirler. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), bireylerin arkadaşları, ailesi ve toplum ile sağlıklı ve güçlü bir bağ kurması psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini savunmuştur (Sağ, 2016, s. 32)

Zekâ ve Bilişsel Farklılıklar: Wright ve Masten, problem çözme becerisi, iyi bilişsel yeteneklere sahip olma, iyi bir eğitim görme, iyi bir çevrede büyüme, sosyal ve kültürel etkinliklerde bulunma gibi birçok olumlu koşullarda yetişmek çocukların psikolojik dayanıklılığını arttırdığını ileri sürmüştür (Atalay, 2020, s. 36).

İyimserlik ve Umut: Bireyin hayata karşı olumlu, umutlu ve iyi bir bakış açısına sahip olması psikolojik dayanıklılığının da yüksek olmasını sağlamaktadır. İyimserliği ve umudu yüksek olan kişiler olumsuz durumlar karşısında bile fırsatları görebilir, değerlendirebilir ya da olumsuz durumları fırsata çevirebilir (Sağ, 2016, s. 33).

Dindarlık ve İnanç Farklılıkları: Her dinin psikolojik dayanıklılığa bakış açısı farklıdır. Ancak hangi din olursa olsun insanların olumsuz ve üzüntü veren şeyler karşısında psikolojik dayanıklılık yeteneğinin olduğunu farkındadır. Bireylerin olumsuz

şeylerle başa çıkabilmeleri için pozitif inancı kullanmaları gerekmektedir. İnsanların bir dine inanması, hayatta bir anlam duygusu bulmak, yaşamsal zorluklarla başa çıkabilmek için koruyucu bir faktördür (Erdener, 2019, s. 17).

Yaş: İnsan hayatı boyunca yaşadığı olumlu olumsuz şeylerden dolayı birçok deneyime sahip olur. Bu deneyimler sayesinde öngöruları ve bazı olumsuz şeylere dayanabilme becerisi gelişir. Kişi yaş aldıkça stresle ve üzüntü veren şeylere dayanma olasılığı da artar. Bu yüzden yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki var (Atalay, 2020, s. 37).

Cinsiyet: Yapılan araştırmalardan yola çıkarak kadınların hem çocuklukta hem ergenlikte hem de yetişkinlik dönemlerinde erkeklere oranla psikolojik dayanıklılıklarının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Erkeklere uygulanan cinsiyet rolleri, erkeklerin mutlu olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Kadınlar birçok açıdan erkeklere kıyasla daha dayanıklı olma eğilimindedir (Erdener, 2019, s. 17).

c. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar kişinin çevresel koşullar ve kişisel gelişim süreçlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri ve uyum sağlamaları anlamına gelen yeterlilik kavramıyla da eşdeğer anlamda kullanılmaktadır (Kılıç, 2014, s. 35). Bireylerde psikolojik sağlık süreci ve sonrasında oluşan olumlu sonuçlar maddeleştirilmiştir:

- Gelişimle ilgili görevlerin yapılması,
- Akademik alanda başarı,
- Sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler,
- Suç işlemekten kaçınma,
- Psikolojik olarak sağlıklı olma,
- Duygusal sıkıntılarının az oluşması,
- Mutluluk duygusu,
- Eğitimine devam etme isteği ve davranışı,

- Yaşına uygun spor aktivitelerini tercih etmesi,
- Aktif olarak sosyal yardım etkinliklerine katılma,
- Ders dışı hobilerinin olması,
- Kurallara uyma konusunda dikkatli ve istekli olma,
- Samimi arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma,
- Arkadaş grubu tarafından onaylanmak,
- Yaşam doyumunun oluşması,
- İyilik durumunun oluşması.

Bu maddeler bireyin, koruyucu faktörler yoluyla risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda ortaya çıkan olumlu sonuçları açıklamaktadır (Sosyal, 2016, s. 25).

3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Değişken ve bireysel odaklı olmak üzere iki tip yaklaşıma sahip psikolojik dayanıklılık araştırmalarında değişken odaklı yaklaşımlar, risk ve dezavantajlı faktörlerle bağlantıları araştırırken; birey odaklı yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin diğerlerinden sahip oldukları hangi özelliklerle farklılaştığını anlamak üzere çeşitli kriterler üzerinden kişileri kıyaslamaktadır (Masten, 2001, s. 229).

Psikolojik dayanıklılığı, zor yaşantılara rağmen durumlara olumlu bakmayı (Walsh, 2012, s. 102) ve stresli yaşam olayları karşısında dirençli durmayı sağlayan bir kişilik özelliği (Kobasa C. S., 1979, s. 417) Olarak gören araştırmacılar mevcuttur. Psikolojik olarak dayanıklı kişilerin sıkıntılı durumların yaşamları üzerindeki etkilerini azaltmak, özsaygılarını muhafaza etmek, problemlerin üstesinden gelebilmek için gerekli olan kaynak ve koruyucu faktörleri edinmeleri adına ihtiyaç duydukları yöntem ve tekniklere sahip olduklarını (Dearden, 2004, s. 190) kanıtlayan ve psikolojik dayanıklılığı; anlayış, bağımsızlık, arkadaşlık ilişkileri, girişimcilik, yaratıcılık, ahlak sahibi olma ve mizah duygusu ile ilişkilendiren (Wolin & Wolin, 1993, s. 85-86) araştırmalar bulunmaktadır. Benzer şekilde literatürdeki araştırmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri arasında özsaygı,

umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık gibi özellikler sayılabilmektedir (Seligman, 1990, s. 75; Tugade & Frederickson, 2004, s. 324).

C. Erken Dönem Uyumsuz Şema

1. Şema Terapi Modeli

“Şema, önceden edinilmiş bilgilerin nasıl oluştuğu nasıl düzenlendiği, ayrıca yeni oluşan bilgilerin nasıl anlam kazandığı sürecini inceleyen araştırmaların kuramı şema kuramına dayanmaktadır” (Önder & Kılınç, 2019, s. 96). Şema kuramına göre tüm bilgiler zihinde “şema” olarak isimlendirilen bölümde toplanır. Şemalar tüm kavramlar hakkındaki bilgileri kapsar. Nesnelere, olaylar, olaylar dizisi, eylemler, eylemler dizisi hakkındaki bütün bilgiler şema bölümünde birikmektedir. Şemalar, biriktirilen bilgilerin gerektiğinde hatırlanmasına, duygusal verilerin yorumlanmasına, kaynakların bulunmasına, amaçların belirlenmesine, hareketlerin düzenlenmesine yardımcı olur, yol gösterir (Güner, 2013, s. 9).

Şema terimi birçok disiplinde yer almıştır. 1918’de bir nörolog olan Head, parietal lobda yer alan vücut şeması nosyonu gibi, benlik temsili ile ilgili serebral lokalizasyonlara atıfta bulunmak için kullandı. 1932’de bir nöropsikolog olan Bartlett, bilişsel şemalardan anlamları, kavramları ve eylem planlarını kapsayan, yani bilgiyi yorumlamayı ve problem çözmeyi mümkün kılan anlamsal bellek olarak bahsetti. 1964’te Piaget, çocuğun bilişsel gelişimine ilişkin psikolojik teorisinde şemaları bilişsel gelişimden sorumlu olan özümseme ve uyum süreçleriyle ilişkilendirdi. 1929’da psikoterapist Alfred Adler, “The Science of Life” adlı kitabında, “algı şeması” terimini, her birimizin kendimiz ve dünya hakkında sahip olduğumuz görüş anlamında kullandı. 1967’de eğitilmiş bir psikiyatrist ve bilişsel yaklaşımın kurucusu Aaron Beck, bu kavramı gerçekliğin kişisel ve otomatik yorumlarını temsil eden şemalar hakkında konuşmak için kullandı. 1990’da, bütünleştirici şema odaklı terapinin kurucusu, bilişsel psikolog ve Aaron Beck ile birlikte çalışan Young gelişimin erken döneminde ortaya çıkan ve yaşam boyunca tekrarlanan, kendi kendini yitiren bilişsel ve duygusal kalıplar olarak tanımladığı erken uyumsuzluk şemaları hakkında yazdı (Richa, 2009, s. 81). İnsanlar dünyaya birçok duygusal ihtiyaçları ile gelmektedir. Bu duygusal ihtiyaçlar aşırı düzeyde doyulmaya çalışıldığında ya da yeteri kadar doyulmadığında insanlarda

kalıplaşmış ve yaşamları boyunca devam edebilecek şemaların oluşmasına sebep olur. Bu ihtiyaçlar, güvenli bağlanma, güven, takdir edilme, cesaretlendirilme, oyun, ihtiyaçlarını, duygularını ve kendini ifade edebilme şeklinde sınıflandırılabilir (Güler & Usluca, 2021, s. 642).

Young (1995)'ın "Hayatımı Yeniden Keşfediyorum" adlı kitabında, erken dönem uyumsuzluk şemasına net bir tanım verir: Şema, çocukluktan kaynaklanan ve tüm yaşamımızı etkileyen bir eğilimdir. Ailemizin veya arkadaşlarımızın bize yaptıklarıyla şekillenir. Terk edildik, eleştirildik, aşırı korunduk, tacize uğradık, etrafımızdakilerden reddedildik ya da yoksunluk yaşamamız travmaya yol açtı. Bir süre sonra kalıp, kişiliğimizle sıkı bir şekilde bütünleşir. Günlük yaşam koşullarına uyum sağlamamızın temelidir (Richa, 2009, s. 83). Şemaların bir diğer özelliği ise, olaylar ile ve çevresel koşullar ile tetiklenmesidir. Eğer bir kişi yetersizlik şemasına sahipse, başarısızlık yaşadığında yetersizlik şeması aktif hale gelir. Yetersizlik şemasının aktif hale gelmesi kişinin yaşadığı başarısızlığın üstesinden gelmek için çözüm aramaktan vazgeçebilir. Yaşadığı olumsuz deneyimi olduğundan daha vahim bir durum olarak algılayabilmektedir (Yıldız, 2018, s. 82). Şemalar birbirlerine bağlı ilişki ve düşünceler sistemidir. Herhangi bir olgu başka bir olgu ile birleşebilir, yeni bir olgu yaratabilir ve gerektiği durumda ortaya çıkarmasını sağlayabilir. Bilgiler uzun süreli bellekte birbiri ile bağlantılı bir şekilde depolanmaktadır. Şemalar ise bu bilgileri organize etmekle görevlidir (Sağ, 2016, s. 4).

Piaget'ye (1998) göre, bireyler çok basit şemalarla doğarlar. Yaşantıları yoluyla var olan şemaları geliştirir ve yeni şemalar oluştururlar. Birey yeni bir durumla karşılaştığında, karşılaşılan durumu uzun süreli bellekte yeni gelen çok sayıdaki bilgiyi düzenlemek için var olan şemalara uydurmaya çalışır. Şemaları uydurma işlemine özümleme adını vermektedir. Yeni gelen bilgi önceden var olan şemaya uymazsa, bilişsel bir dengesizlik durumu oluşur. Birey bu dengesizlikten kurtulmak için yeni bir şema ya da bilişsel yapı oluşturur. Yeni bir şema ya da bilişsel yapı oluşturmaya uyum adını vermektedir. Böylece zihindeki bilişsel yapılar zenginleşmiş, gelişmiş olur (Yeşilyaprak, 2017, s. 85). Edinilen şemalar bireylerin işlevsel olmasını sağlar. Ama her şema işlevsel olmayabilir. Edinilen kötü bilgiler, olumsuz deneyimler olumsuz şemaları

oluşturduğu için bireyin gerçeği açıkça görmemesine, olaylar ve durumlar karşısında uygun davranmamasına sebep olur (Güner, 2013, s. 11).

Safran ve Segal (1990) bilişsel sema kavramından yola çıkarak kişiler arası şema kavramını tanımlamıştır. Kişiler arası şema, ben ve diğer arasındaki etkileşimden meydana gelen genel bir kavramdır. Kişiler arası olayların bilişsel temsillerini kapsadığı göstermektedir. Kişiler arası şema, ilişkileri devam ettirebilmeye yöneliktir. Kişiler arası şema hem kendilik algısını hem de diğerlerine yönelik olan algıyı ortaya çıkarmaktadır. Kişiler arası şemanın erken dönemde bağlanma figürleri ile şekillenmektedir. Erken dönemde bir birey başkası tarafından düşmanca davranışlara maruz kaldıysa ileride başkalarıyla olan ilişkilerinde düşmanca davranış görme düşüncesiyle düşmanca davranışlar sergileyebilir (Şaşmaz, 2014, s. 4). Şemalar yaşamın erken dönemlerinde oluşur. Zaman içerisinde deneyimlerle şekillenmeye, işlenmeye devam eder. Young'a (1990) göre şema, kişilerin nasıl hissettikleri, nasıl davrandıkları, ne düşündüğü ve başkaları ile olan etkileşime bağlıdır. Duygulardan, anılardan, bedensel duyumlardan ve algılardan oluşur. Kişiler hayatı boyunca şemaları işlemeye devam eder.

Young (2003) şemaları koşullu şemalar ve koşulsuz şemalar olmak üzere iki bölüme ayırır.

Koşullu Şemalar	Koşulsuz Şemalar
“Boyun Eğicilik”	“Terk Edilme ve Tutarsızlık”
“Kendini Feda Etme”	“Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma”
“Onay Arayıcılık”	“Duygusal Yoksunluk”
“Duyguları Bastırma”	“Kusurluluk ve Utanma”
“Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştircilik”	“Sosyal İzolasyon”
“Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık”	“Bağımlılık ve Yetersizlik”

“Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik”	
“Başarısızlık”	
“Karamsarlık”	
“Cezalandırıcılık”	
“Hak görme ve Büyüklenmecilik”	
“Yetersiz Özdenetim”	

Koşulsuz şemalar kişilere ümitsizlik verir. Koşulsuz şemalar kökten gelen ve önceden gelişen şemalardır. Koşullu şemalar ise ümit verir. Koşullu şemalar koşulsuz şemalardan kurtulmak için ortaya çıkar. Örneğin birey terk edilme koşulsuz şemasına karşılık boyun eğicilik koşullu şemasını kullanabilir. Boyun eğersem, karşı tarafın isteklerini yerine getirirsem terk edilmem düşüncesi ile davranabilir (Güner, 2013, s. 14).

Young’a (1990) göre şemalar erken dönemde aile içerisinde gelişmektedir. Çocuğun duygularının ve temel ihtiyaçlarının doğru şekilde karşılanması şemaların uyumlu şekillenmesini sağlarken, temel ihtiyaçların ve duyguların doğru şekilde karşılanmaması uyumsuz şemaları ortaya çıkarır. Bu temel ihtiyaçlar ise: Gerçekçi sınırlar ve özdenetim, ihtiyaçların ve duyguların ifade edilme özgürlüğü, özerklik, yeterlilik ve kişilik algısı, kendiliğindenlik ve oyun, başkalarına güvenli bağlanmadır. Her birey bu temel ihtiyaçların bir miktarda olsa doyuma ulaşmasını bekler. Bu temel ihtiyaçların doyuma ulaştırılması uyumlu şemaları, doyuma ulaştırılmaması uyumsuz şemaları ortaya çıkarır (Şaşmaz, 2014, s 4).

2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Temel duygusal ihtiyaçlar aşırı doyulduğunda ya da yeteri kadar doyulmadığında ortaya çıkan şemalar 5 alt alan ve 18 şema olarak tanımlanmaktadır (Güler & Usluca, 2021, s. 624).

Çizelge 2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Şema Alanları Alt Boyutları
I. “Kopukluk ve Reddedilmişlik”	1. “Terk edilme ve Tutarsızlık” 2. “Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma” 3. “Duygusal Yoksunluk” 4. “Kusurluluk ve Utanma” 5. “Sosyal İzolasyon” 6. “Bağımlılık ve Yeterlilik”
II. “Zedelenmiş Özerklik ve Performans”	7. “Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık” 8. “Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik” 9. “Başarısızlık”
III. “Zedelenmiş Sınırlar”	10. “Haklılık ve Büyükleme” 11. “Yetersiz Özdenetim”
IV. “Başkalarına Yönelimlilik”	12. “Boyun Eğicilik” 13. “Kendini Feda Etme” 14. “Onay Arayıcılık”
V. “Aşırı Tetikte olma ve Baskılama”	15. “Karamsarlık” 16. “Duyguları Bastırma” 17. “Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik” 18. “Cezalandırıcılık”

a. Kopukluk ve Reddedilmişlik

Young (2009)'a göre bu alanda bireyler başkaları ile güvenli bağ kurmakta güçlük çekerler. Bireyin, çocukluk döneminde saygı, empati, güvenlik, istikrar, bakım, korunma, kabul edilme, duyguların paylaşımı ihtiyaçlarının giderilmemesi ya da tam olarak karşılanmaması bireyde kopukluk ve reddedilmişlik duygularını ortaya çıkarır. Kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemalara sahip olan bireylerin çocukluk döneminde diğer insanlara oranla psikolojik hasara uğradıkları, travmatik durumlarla karşılaştıkları ifade edilmektedir. Bireyler daha çok mesafeli, soğuk, dışlayıcı, kopuk, taşkın, istismarcı, güven vermeyen, dengesiz, kısıtlayıcı aile ortamlarında yetiştikleri belirtilmektedir. Yetişkinlik döneminde ise bu bireyler ilişkilerinde mesafeli olmayı ya da kendileri için uygun olmayan ilişkileri sürdürmeyi tercih ettikleri belirtilmiştir (Şaşmaz, 2014, s. 4). Kopukluk ve reddedilmişlik alanında, terk edilme ve tutarsızlık, kuşkuçuluk ve kötüye kullanma, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanma, sosyal izolasyon olmak üzere 5 şema vardır.

1. Terk Edilme ve Tutarsızlık

Terk edilme şeması çocukluk dönemindeki ilk nesne ile sağlıklı olmayan ilişki yüzünden oluşur. Terk edilme ve tutarsızlık şemasının kökeni genelde ilk nesnenin sembolik ya da gerçek bir şekilde kaybolmasıdır. Sembolik ya da gerçek açıdan ilk nesnenin kaybolması ve yerine geçen nesne ile de ilişkinin tutarlı ve sağlıklı olmaması çocukta terk edilme şemasının oluşmasını güçlendirir (Faraji, 2021, s 59). Young'a (1999) göre ilk nesnenin çocuk üzerindeki aşırı korumacı davranması, çocuğun olması gereken düzeyde, bir şeyleri öğrenebilmesi için hayal kırıklığı yaşamasına bile müsaade edilmemesi de ve iler de nesnenin ortadan kaybolması bireyde terk edilme şemasına sebep olabilir. Terk edilme ve tutarsızlık şemasına sahip kişilerin, duygusal ihtiyaçlarının hayatındaki kişiler tarafından karşılanmayacağına dair algıları vardır. Bireyler diğerleri tarafından terk edileceğine, reddedileceğine dair görüşe sahiptirler. Hayatlarında olan sevdikleri terk edecek ya da ölecek ne olursa olsun sonunda yalnız kalacakları görüşündedirler. Olumsuz olan bu görüşlerinden dolayı hayatlarında olan insanlara yapışık davranışlar sergiler ve sonunda o insanları kendilerinden uzaklaştırırlar. (Güler, 2020, s. 68).

2. Kuşkuçuluk ve Kötüye Kullanma

Kuşkuçuluk ve kötüye kullanma şemasına sahip kişiler diğer insanlar tarafından aldatılacağı, kullanılacağı, zarar göreceği, küçük düşürüleceği, iyi yaklaşımlarını kötüye kullanılacağı düşüncesine sahiptirler. Bu yüzden de herkese kuşku ile yaklaşırlar. Yakın ilişki kurmazlar (Güner, 2013, s. 26). Kuşkuçuluk ve kötüye kullanma şemasına sahip kişiler yakın ilişki kurmaktan çekinirler. Kendilerini güvende hissedebilmek için diğer insanlarla duygu ve düşünce paylaşımında bulunmaktan uzak dururlar (Güler, 20202, s. 67).

3. Duygusal Yoksunluk

Bireylerin çocukluk döneminde, ilk nesnesi tarafından çocuğa rehberlik etmediği, duygusal olarak ihtiyaçlarının karşılanmadığı ya da çocuğun karşılanan ihtiyaçları tam olarak hissedemediği için ortaya bir şemadır. İlk nesne ya vefat etmiş olabilir ya da çocuk ile ilişkisi soğuk ve kırıcı olabilir (Faraji, 2021, s. 60). Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan birey diğer insanlar tarafından duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı görüşündedir. Başkaları tarafından seilmeyeceği, ilgi görmeyeceği, desteklenmeyeceği gibi düşüncelere sahiptir. Şefkat, ilgi, arkadaşlık yoksunluğunun hakim olduğu ilgi yoksunluğu, karşılıklı duyguların paylaşılmadığı, dinlenme, anlaşılmanın eksik olduğu *empati yoksunluğu*, başkalarından alınan rehberlik, güç eksikliğinin olduğu *korunma yoksunluğu* olmak üzere üç bölümü vardır (Şaşmaz, 2014, s. 7).

4. Kusurluluk ve Utanma

İlk nesnesi, bireylere saygı görmedikleri, sevmedikleri, onaylamadıkları, eleştirel ya da yıkıcı yaklaştıkları için kusurluluk şemasının ortaya çıkması yüksektir. Kusurluluk şemasının kökünde bireylerin kendilerini “varoluşsal açıdan ve telafi edilemez derece kusurlu” algılaması bulunmaktadır (Faraji,2021,s.60). Kusurluluk ve utanma şemasında kişi kendini sebebini bilmediği bir şekilde kusurlu hisseder. Kendini işe yaramaz, seilmeye layık görmez. Bu kusurlar fiziksel olabileceği gibi aptallık, sakarlık, tembellik gibi görünmez de kusurlar da olabilir. Bu şemaya sahip bireyler eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya karşı hassastırlar. Kendilerini sürekli kusurlu olarak algıladıkları için utanma duyguları diğer kişilere oranla daha fazladır (Güner, 2013, s. 26).

5. Sosyal izolasyon

Sosyal izolasyon şemasına sahip kişiler kendilerini aileleri dışında bir gruba ya da topluluğa ait hissedemezler. Kendilerini hep yalnız hissederler. Kusurluluk şemasındaki bireylerin kendilerini varoluşsal ya da içsel olarak kusurlu hissetmelerinin yanı sıra sosyal izolasyon şemasında, bireyin diğer insanlarla ilişki kurma da kendine yönelik algıladığı kusurlarıyla ilişkilidir. (Faraji,2021, s. 65) Bireyler kendilerini diğer insanlardan sosyal beceri açısından yetersiz hissederler. Ya da kendilerini diğer insanlar tarafından erişilmez olarak görürler. Sosyal izolasyon şemasına sahip olan insanlar diğer insanlar tarafından dışlandıklarını ya da dışlanacakları görüşüne sahiptirler. Bu yüzden de kendilerini diğer insanlardan soyutlarlar. Aidiyet duygusuna sahip değildir (Güner, 2013, s. 26).

b. Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Özerlik (Otonomi) ilk nesne ile ilişkilerinden sağlıklı bir biçimde bağımsızlaşabilme ve gelişimsel dönemlerinde işlevsellik gösterebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Sinome-Di Francesco ve arkadaşlarına (2015) göre zedelenmiş özerklik şemasına sahip olan bireyler, ilk nesnelere yaşamalarının hiçbir aşamasında bağımsızlaşamazlar (Faraji, 2021, s.66). Zedelenmiş Özerklik ve performans alanında karşılanmayan ihtiyaç, kişinin özerk ve kendi başına yeterli olabilmesi için kişiye gereken güvenin ve desteğin verilmemesidir. Bu ihtiyacın karşılanmaması kişinin kendisiyle ilgili, başarılı performans sergilemeyeceği, bağımsız hareket edemeyeceği, aktif bir şekilde mücadele edemeyeceği, tek başına çalışması gereken alanlarda yeterli olmayacağı gibi algıları içermektedir (Güner, 2013, s. 27). Zedelenmiş özerlik ve performans alanında bağımlılık ve yeterlilik, hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık, yapışık ve gelişmemiş benlik ve başarısızlık olmak üzere 4 şema bulunmaktadır.

6. Bağımlılık ve Yeterlilik

Bağımlılık şemasına sahip olan bireyler, yaşamının ilk yıllarından beri ilk nesnelere ile arasında sağlıklı ve sonu olmayan simbiyotik bağ vardır. İlk nesne çocuğa vermesi gereken onayı, sevgiyi, şefkati belirli koşullar altında vermiştir. Ve çocuğun bağımsızlaşmasına izin vermemiştir (Faraji, 2021, s. 68). Bağımlılık ve yeterlilik şemasına sahip kişiler, kendi hayatlarını devam ettirebilmeleri için alması gereken

kararları başkaları olmadan alamazlar. Kendi başlarına bir işe başlayamaz ya da bitiremezler. Sorumluluklarını başka insanların yerine getirmesini beklerler. Beklentileri karşılanmadığı zamanda çaresizlik ve yetersizlik duygusuna kapılırlar (Şaşmaz, 2014, s. 8).

7. Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık

İlk nesnenin gerçekleşmiş ya da gerçekleşebilecek olaylardan gelen işaretlere yönelik verdiği aşırı tepki karşısında çocukta içselleştirilmiş ‘’ansızın bana zarar gelebilir’’ algısının pekişmesinde benimsenmesinde güçlü bir etkisi olabilir. Bir kaygı durumu söz konusudur. Dayanıksızlığa karşı kaygı, sağlığa karşı kaygı, ruhsal duruma karşı kaygı ve çevresel duruma kaygı olmak üzere üç farklı sebepten oluşabilir (Faraji, 2021, s. 69). Hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemasına sahip kişiler, her an kontrol edemeyecekleri bir hastalık ya da felakete karşılaşacakları düşüncesindedirler. Yoğun ve gerçek dışı korkuları vardır; Kalp krizi geçirme, doğal afetlerin olması, parasız kalma, polisle başının derde girmesi gibi. Bu yüzden bu kişiler rahat ve huzurlu değildirler (Güner, 2013, s. 27).

8. Yapışık ve Gelişmemiş Benlik

Yapışık ve gelişmemiş benlik şemasına sahip kişiler, diğer insanlara karşı (genel de aile üyelerine) yoğun duygusal bağıllık hisseder. Bu yoğun duygusal bağıllık kişinin sosyalleşmesini, birey olmasını engeller. Yapışık ve gelişmemiş benlik şemasına sahip birey, bağıllık kurduğu kişi ya da kişiler olmadan mutlu olamayacağı, hayatına devam edemeyeceği düşüncesine sahiptir. Hayatlarındaki kişilere bağıllık yapışık düzeydir. Kendi hayatlarını yaşayabilmeleri için diğer insanlara büyük oranda ihtiyaç duyar (Güler A. , 2020, s. 70).

9. Başarısızlık

İlk nesnenin tutarsız ve kararsız davranışları çocuğun başarısını küçük görmesi ya da olduğundan da abartarak övmesi bu şemanın olmasında büyük rol oynar. Çocukta bu durumu içselleştirir ve ileri de yetersiz ve başarısız olduğunu düşünerek hareket eder (Faraji, 2021, s. 70). Başarısızlık şemasına sahip kişiler, yetenek ve beceri gerektiren

alanlarda başarılı olmayacakları düşüncesine sahiptirler. Bu düşünceleri o kadar baskındır ki çalışma başarılı olacağı halde denemeyi bile tercih etmezler. Kişi kendini beceriksiz, aptal, yetersiz, bilgisiz olarak görür (Şaşmaz, 2014, s. 8).

c. Zedelenmiş Sınırlar

Young'a (1999) göre bu şemalara sahip kişilerin ilk nesnelere ihtiyaçlarını gereğinden fazla karşılayan ya da sınırlara saygı duymayan, rehberlik etmekte düzen disiplin kurmakta güçlük yaşanan kişiler olduğunu ifade etmektedir. Zedelenmiş sınırlar şemasına ait özellikler narsizm özelliklerini içermektedir (Faraji, 2021, s.71). Zedelenmiş sınırlar alanında karşılanmayan ihtiyaç bireyin özdenetiminin gelişebilmesi için gerçekçi sınırlarla yetiştirilmemesidir. Yeterli denetim ve yönlendirme ile yetişmemiş olan bu bireyler şımarık, bencil ve dürtüsel hareket ederler. Bireyler kişisel sınırlarını koruma da sorumluluklarını yerine getirme de başarılı değildirler. Kendi ile ilgili sınırları düzenleme ve iletme de sorun yaşadıkları gibi başkalarının alanlarına, haklarına da saygı gösterme de yetersizlerdir (Güner, 2013, s. 29). Zedelenmiş sınırlar alanında haklılık ve büyüklenmecilik olmak üzere 2 şema vardır.

10. Haklılık ve Büyüklenmecilik

Haklılık şemasında bireyin ihtiyaçlarına büyük bir vurgu vardır. Bireyin karşılanmayan ihtiyaçlarından ve kendini sevilmeye değer görmeyişinden dolayı narsisistlik ve grandiyöz özelliklerinden oluşan yalancı bir benlik oluşturabilir. Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini diğerlerinden üstün olduğunu ve özel ayrıcalıklarının olduğu düşüncesine sahiptirler. Bu kişiler kendilerini her durumda haklı görürler. Kurallara uymayabilirler, diğerlerini düşünmeden hareket edebilirler. Diğerlerinden üstün olmak için büyük çaba sarf ederler (Şaşmaz, 2014, s. 8).

11. Yetersiz Özdenetim

Yetersiz özdenetim şemasına sahip kişiler, duygu ve dürtülerini kontrol etmekte sorun yaşarlar. İhtiyaçlarını erteleyemezler. İçlerinden geldikleri gibi hareket ederler. Sorumluluklarını yerine getirmekte, hedef oluşturma ve iletme de başarılı değildirler. Sorumluluklardan, sorun çözmekten, yüzleşmelerden kaçınırlar (Güner, 2013, s. 29).

d. Başkalarına Yönelimlilik

Young ve Lindeman (1992) göre ilk nesnenin kendi ihtiyaçlarına çocuklarınkinden daha fazla önemmesi bireylerde başkalarına yönelime sebep olabilir. Bu yüzden çocukta ilk nesneden ilgi ve sevgi görebilmek için kendi ihtiyaçlarını ötelemeyi içselleştirir (Başçelik, Faraji, & Güler, 2021, s. 74). Başkalarına yönelimlilik alanında karşılanmayan ihtiyacı, bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını ifade edebilmesini öğrenememesidir. Kişi kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarından çok başkalarının düşüncelerini duygularını ve ihtiyaçlarını önemser. Başkalarını kendinden çok önemseyerek onaylanmayı, duygusal bağ kurmayı, sevmeyi ve saygı görmeyi beklerler (Güner, 2013, s. 29). Başkalarına Yönelimlilik alanında boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılık olmak üzere 3 şema vardır.

12. Boyun Eğicilik

Bireyler başkalarının onu terk etmemesi, onlara tepki göstermemesi, kızmaması için onların isteklerine itaat ederler. Çocukluk döneminde ilk nesne tarafından yeterli ilginin verilmemesi neden ile bu şema ortaya çıkabilir. Kendi isteklerini, duygularını, düşüncelerini ihtiyaçlarını baskırlar. Bu baskılama öfkeye dönüşebilir. Ama genel olarak sevmek, onaylanmak, saygı görmek ve ilişkilerini devam ettirebilmek için uyumlu bir yapı sergilerler (Şaşmaz, 2014, s. 9).

13. Kendi Feda Etme

Kişi kendi mutluluğundan ve ihtiyaçlarını karşılamaktan vazgeçip başkalarının isteklerini yerine getirmeye kendini adar. Başkalarına yardım eder ve başkalarının sorunlarına aşırı duyarlılık gösterir. Temel de kişi bencillik hissinden ortaya çıkan suçluluk duygusundan kaçmaya çalışmaktır (Güner, 2013, s. 29). İlk nesnenin çocuğu fiziksel ve duygusal olarak doyurmaması, doğru rehberliği edememesi, kendi ihtiyaçlarını, dış görünümünü çocuğun ihtiyaçlarının önünde tutması bu şemanın oluşmasında büyük rol oynar. Kendi ihtiyaçlarını sürekli arka planda tutmayı öğrenen çocuk, yetişkinlik döneminde ilk nesnesine benzer şekilde, kendisinden aşırı fedakârlık bekleyen bir eş seçebilir (Başçelik, Faraji, & Güler, 2021, s. 75).

14. Onay Arayıcılık

Birey başkalarının onay ve kabulünü alabilmeye odaklandıkları için gerçekçi ve güvenli bir kendilik algısı oluşturamazlar. Bu kişiler için diğerlerinin düşünceleri, onların gözlerinde nasıl oldukları önemlidir. Bu yüzden hep uyumlu davranış sergilerler. Dış görünüşlerine çok önem verirler. Kendi hayatlarıyla ilgili kararları hep diğer insanların onayına sunarlar (Güner, 2013, s. 29). Behary (2017) dış görünüşlerine çok önem vermeleri, yüksek statüleri hedeflemeleri bir başarı olmasına rağmen bu şemaya sahip olan bireyler için yine de yeterli değildir. Çünkü birey temelde kendi yetersiz ve başarısız hisseder. Ve bu algıdan, düşünceden, histen kurtulamaz. Hatta elde ettiği başarıları bile imha edebilir (Başçelik, Farajı, & Güler, 2021, s. 76).

e. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama

Bu şemaya sahip olan bireyler, çocukluk dönemlerinde onlara sevgi koşullu olarak verilmiştir. Bu yüzden de sevebilmek ya da olumsuz eleştirilerin önüne geçebilmek için kendilerinin başarılı olmak zorunda hissederler (Şaşmaz, 2014, s. 9). Bu şemada karşılanmayan ihtiyaç, kendiliğinden ortaya çıkan eğlence ve oyun ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın karşılanmaması, engellenmesi ya da tam giderilmemesi sonucunda kişi dürtülerinin ve duygularını aşırı bir şekilde kontrol altına alır. Bu kişiler için kendini ifade etme, kendini mutlu eden eylemleri yapma önemli değildir. Önemli olan kurallara uymak, yanlış yapmamaktır. Sürekli tetikledirler. Kendilerini ve davranışlarını kontrol ederler, duygusal ihtiyaçlarını baskırlar (Güner, 2013, s. 30). Aşırı Tetikte olma ve baskılama alanında karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık olmak üzere 4 şema bulunmaktadır.

15. Karamsarlık

Karamsarlık şemaya sahip kişiler her şeyin kötü olacağına ya da kötüye gideceğine dair inanişe sahiptirler. Hayatın güzelliklerini görmezden gelirler ya da güzel olanların bile olumsuz ya da kötü sonuçlanacağını düşünürler. Bu kişiler kaygılı, tetikte, korkulu, kararsız ve şikâyetçi yapıya sahiptir (Güner, 2013, s. 30).

16. Duyguları Bastırma

Duyguları bastırma şemasına sahip kişi kabul görmemek, eleştirilmekten ve yanlış yapmaktan korktukları için dürtülerini, duygularını ve davranışlarını baskırlar. Kişi

mantığı ile hareket eder. Kuralcı ve düzenlidir. Duygularını bastırdıklarını için kendilerini ifade etmekte güçlük yaşarlar (Şaşmaz, 2014, s. 11).

17. Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik

Kişinin davranışları ve sergilediği performanslarla ilgili yüksek standartları vardır. Mükemmeliyetçidir. Kendilerini sürekli çalışmak ve başarmak zorunda hissederler. Mükemmel olma çabasının altında eleştiriden kaçma yatar. Bu kişiler aşırı düzenli, kuralcı, eleştirel ve katı tutumlara sahiptirler. Sosyalleşme, arkadaşlarla vakit geçirmeyi gereksiz görürler (Güner, 2013, s. 31).

18. Cezalandırıcılık

Kişi, yapılan bir yanlışın, yanlış yapan kedisi olsa bile cezasız kalmaması gerektiği görüşündedir. Katı kurallara sahiptir. Esneme payları yoktur. Geçerli olmasına rağmen hiçbir sebebi kabul etmez hataları affetmez (Güner, 2013, s. 32). İlk nesne ile olan ilişki de çocuğun saldırganlığına karşı sakinleştirici, çözüm üretici, kucaklayıcı tavır sergilemek yerine sık sık çocuğu cezalandıran tutumlar sergilemek bu şemanın oluşmasında büyük rol oynar. Bu şemaya sahip olan bireyler, ya kendilerini istismar edebilecek narsist ve cezalandırıcı eşler seçerler ya da seçtikleri eşleri istismar edebilme potansiyelleri vardır (Başçelik, Faraji, & Güler, 2021, s. 81). Her insan yukarıda sözü edilen şemalara sahiptir. Önemli olan bu şemaların insanların işlevselliğini bozmamasıdır. İşlevselliğin bozulduğu takdirde Şema Terapinin alınan girer (Güner, 2013, s. 32).

3. Şemalarla Başetme Stratejileri

Şemalar bireylerin erken çocukluk dönemlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerin sonucunda meydana gelen ve yaşamlarını sürdürebilmek amacıyla geliştirdikleri örüntülerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, s. 78). Şema ile başa çıkma kavramı, psiko-dinamik bir kavram olan savunma düzenekleri ile de yakından ilişkili görülmektedir (Arntz & Jacob, 2013, s. 72). Örneğin, Karen Horney Kuramında zorlayıcı ve tehditkâr olaylar karşısında bireylerin nevrotik eğilimlere karşı, “insanlara yönelmek”, “insanlara karşı olmak” ve “insanlardan uzaklaşmak” olmak üzere üç tür baş etme yöntemi geliştirdiklerini belirtmektedir (Schultz & Schultz, 2001, s. 45).

Şemalar erken çocukluk döneminde bireye yarar sağlasa bile ilerleyen yetişkinlik döneminde zarar verebilmektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, s. 78). Kısa vadede yarar sağlayabilen şemalar uzun vadede yıkıcı bir etkiye sahiptir. Young ve arkadaşları (2003) tarafından üç farklı başa çıkma modeli tanımlanmaktadır. Bunlar; şemaya teslim, şemadan kaçınma ve şemaların aşırı telafisidir. Şemaya teslim başa çıkma stratejisinde bireyler şemalarını kabullenmektedir. Kabul ettikleri şemalarına göre hayatlarını düzenleme eğilimi gösterirler. Başa çıkma biçimleri, şema terapinin temel öğelerinden birini oluşturmakta ve insanların çocukken olumsuz yaşantılarla mücadele etmek için gerçekleştirdiği davranışlar olarak ele alınmaktadır. Bu durum olumsuz, istenmeyen rahatsız edici durumlara karşı “ne yapıyorum?” sorusunun yanıtıyla ifade edilmektedir (Young & Klosko, 1993, s. 121). Şemalarını değiştirmek ya da ortadan kaldırmak amacıyla hiçbir girişimde bulunmazlar. Yaptıkları davranışların bilincinde değillerdir ve çocukluk dönemindeki yaşantılarına uygun olarak şemalarını hareket ettirirler. Teslimiyet becerisi baskındır.

Şemadan kaçınma başa çıkma stratejisinde bireyler, şemalarından, şemalarını tetikleyebilecek olan duygu ve eylemlerden kaçınma davranışı gösterirler. Bu durumlarla yüzleşmek istemezler ve duygularını bastırma eğilimi gösterirler. Yaşantılarındaki şemalarını tetikleyecek olan sevgiyi elde etme, doyum sağlama ve günlük işlerden zevk alma durumlarından kaçınma söz konusudur (Bernstein, Rafaeli, & Young, 2013, s. 98). Şemaların aşırı telafisi stratejisinde bireyler oluşturdukları şemaların tam aksine davranış göstermektedir. Bireyler şemalarına karşı bir savaş halindedir ve şemalarını ortadan kaldırabilmek amacıyla birçok girişimde bulunabilmektedir. Örneğin, yeterli bir düzeyde evrensel ihtiyaçları karşılanmamış, duygusal ve fiziksel anlamda ihmal edilen bir çocuk ötekilerin ilgisini ve sevgisini kazanabilmek amacıyla aşırı abartılı davranışlar sergileyebilmektedir (Young & Klosko, 1993, s. 121). Erken dönem uyum bozucu şemalar anı, duygu ve bilişleri içermektedir. Fakat şemalarla baş etme stratejileri davranışsal tepkileri içermektedir. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemalar ve baş etme stratejileri bu konuda birbirinden ayrılmaktadır. Başa çıkma biçimleri, davranışsal olaylara ek olarak bilişsel ve duygusal stratejileri de içinde barındırır ancak bunlar şemanın bir parçası değildirler (Güler A. , 2020, s. 324).

Bireyler aynı şemaları ile baş edebilmek amacıyla birbirinden farklı stratejileri kullanabilmektedir. Şemalarla baş etme stratejileri zamanla farklılaşabilmektedir. Şemaya teslim olma stratejisini kullanan bireyler, şemalarına teslim oldukları takdirde şemaların ortadan kaldırmasına engel teşkil etmektedirler (Bernstein, Rafaeli, & Young, 2013, s. 98). Şemalarını ortadan kaldırmak amacıyla hiçbir girişimde bulunmayan bu kişiler şemalarının doğru ve güvenilir olduklarını kati suretle kabul eder ve yaşamlarını bu şemalara göre devam ettirirler. Örneğin bireyler partnerlerini ailesinin özelliklerinden ya da en yakın arkadaşının özelliklerine benzer olan kişilerden seçer ve ilişkilerinde şemayı korur, pasif - uyumlu davranırlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, s. 99). Şemalarından kaçınan bireyler, kendilerini olumsuz bir deneyime sürükleyebilecek olan deneyimlerden, duygulardan ve düşüncelerden bastırma yolu ile uzaklaşma çabası içine girerler. Duygu, düşünce ve davranışlarını bastırabilmek amacıyla aşırı alkol tüketimi, aşırı yemek yeme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Kısacası istenmeyen uyumsuz düşünceler ortaya çıktığı zaman ya da çıkabilecek kaygısına kapıldıkları takdirde dikkatlerini başka yöne vermek isterler. Ancak

Young ve arkadaşları (2003), şemadan kaçmanın psikolojik sorunların sürdürülmesine neden olduğunu teorileştirmiştir. Terapötik süreçte danışan ve terapistin şemaları ve şemalarla baş etme biçimleri birbirinden farklı olabilmektedir. Danışanın şemaları ve terapistin şemalarını birbirine zıt özellikler taşıyabilmektedir. Böyle bir durumda hem danışan hem de terapistin şemalarını ortadan kaldırmak güçtür ve bu durum risk teşkil etmektedir. Terapistin şemaları ve baş etme biçimi, danışanın ihtiyaçlarını gidermede yetersiz kalabilmektedir. Terapist, danışanın şemalarını tetikleyebilen bir figüre dönüşebilmektedir. Terapistler, danışanlarıyla aynı şemalara ve başa çıkma biçimlerine sahip olabilir böylelikle daha öznel bir terapötik süreç yaşanabilmektedir. Danışanın süreç içerisindeki duyguları terapistin kaçınmasına neden olabilmektedir. Danışan, terapistin şemalarını tetikleyebilmektedir. Böyle bir durumda terapist de duygularını aşırı telafi yolu ile ortadan kaldırmaya çalışabilir. Danışanın davranışı işlevsiz ebeveyn modunu tetikleyebilmektedir. Tedavi boyunca yetersiz iyileşme gösteren danışanlar, terapistlerin şemalarını etkileyebilir. Kusurluluk, başarısızlık veya bağımlılık/yetersizlik şemasına hâkim olan terapistler danışanlarından yeterli bir düzeyde iyileşme sağladığını göremediği zamanlarda danışana karşı öfke

duygusu geliştirebilmektedir. Böyle bir durum terapistin problem çözme becerisinin ortadan kalkmasına neden olmaktadır. Son olarak kendini beğenme eğilimine sahip terapistler danışanlarına karşı kıskançlık duygusu geliştirebilir. Bunun sonucunda empati sağlanamaz ve tedavi sürecine son verilmelidir.

III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Araştırma 20-35 yaş grubu insanların sosyal kaygı, psikolojik dayanıklılık ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi öğrenmek için tarama modeliyle gerçekleştirilen bir çalışmadır. Tarama modeli, bireyin var olan durumunu ya da geçmişteki durumunu hiçbir şekilde değiştirmeye, dönüştürmeye ve etkilemeye girmeden var olduğu biçimiyle tanımlamak için kullanılan araştırma türüdür. İlişkisel bir tür olan tarama modelinde iki ya da daha fazla değişkenin bir arada değişim gösterip göstermediği, eğer bir arada değişim gösteriyorsa bunun nasıl olduğunu belirlemeye çalışır.

B. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 20-35 yaş arasındaki bireylerin çevrimiçi anket platformuna katılmasıyla oluşmaktadır.

C. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılara sosyodemografik özelliklerini belirlemek için Sosyodemografik Bilgi Formu, sosyal kaygı düzeyleri ölçmek için, Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Erken dönem uyumsuz şemalarını incelemek için Young Şema Ölçeği (YŞÖ) ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri tanımlamak için, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, kullanılmıştır.

1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve aileleri ile ilgili bilgilerin alınabilmesi için hazırlanmıştır. Form, cinsiyet, doğum tarihi, kardeş sayısı ve sırası, anne-baba ekonomik durumu, okul başarısı, kronik rahatsızlıkları olup olmadığı, daha önce psikolojik tedavi görüp görmediği, tedavi süresi gibi toplamda 20 sorudan oluşmaktadır.

2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Sosyal kaygı kişinin bilmediği ortamlarda nasıl davranacağına dair yaşadığı kaygı ve kaçınma duygusudur. Liebowitz ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, dört derecelendirmeli Likert tipindedir. Kaygı ve kaçınma alt başlıkları 24'er maddede değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek puan 0-144 arasında değişmektedir. Puanın artması belirtilerin şiddetlendiği anlamındadır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Dilbaz (2001) yapmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin yapılan istatistiksel analizi sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayıları; ölçeğin bütün toplamı için $r = 0,94$; kaygı puanları için $r = 0,91$; kaçınma puanları için $r = 0,91$ olarak bulunmuştur (Çiçek, 2019). Ölçeğin Türkçe versiyonu Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Cronbachalpa katsayısı $0,96$ 'dır (Ciba, 2018, s. 43).

3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Testi

Friborg ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Resilience Scale for Adults (RSA), Cronbach's Alpha katsayısının $0,67$ ile $0,79$ arasında değişkenlik gösterdiği 33 madde de; fakat yapısal eşitlik modellemesi sonucu tüm faktörlerde iç tutarlılık katsayılarının $0,76$ ile $0,87$ arasında değiştiği ifade edilmiştir. Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan YPDÖ; Cronbach's Alpha katsayıları için 350 kişilik öğrenci örnekleme ile beraber özel bir bankanın İstanbul'da benzer birimlerinde görev yapan 126 kadın, 136 erkek toplam 262 çalışandan oluşan bir başka örneklem üzerinde uygulamışlardır. Ölçeğin; iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri $0,86$ iken; alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları öğrenci örnekleme için $0,66$ ile $0,81$ arasında iken çalışan örnekleme için $0,68$ ile $0,79$ arasında değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir. YPDÖ ölçeğinin test tekrar test güvenilirliği için Ankara'da üç farklı üniversitede öğrenim gören 167'si kız 183'ü erkek olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşan örneklem kullanılmış olup 23 gün arayla uygulanmıştır. Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan test tekrar test analizine göre Pearson korelasyon katsayıları; Gelecek Algısı $0,75$, Kendilik Algısı $0,72$, Sosyal Kaynaklar $0,77$, Aile Uyumu $0,81$, Sosyal Yeterlilik $0,78$ ve Yapısal Stil $0,68$ olarak bulunmuştur (Atalay, 2020, s. 54).

4. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ)

Şema Terapi temelinde Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçme aracının orijinal versiyonunda, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Diğeri Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır. Alt ölçekler sırasıyla, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Dayanıksızlık, İç İçelik/Bağımlılık, Kendini Feda Etme, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arama, Karamsarlık, Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda ise 5 şema alanı (Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğeri yönelimlilik) ve 14 erken dönem uyumsuz şema (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Duyguları bastırma, Onay arayıcılık, İç içe geçme/bağımlılık, Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, Kendini feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler karşısında dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar) bulunmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi dereceleme ile puanlanan 90 maddeden oluşmaktadır (1=*Benim için tamamıyla yanlış*, 6= *Beni mükemmel şekilde tanımlıyor*) (Makas & Çelik, 2018).

Ölçeğin kısa formunun Türkiye'deki geçerlik-güvenirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları (2019) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 5 şema alanına ulaşılmış ve yorumlanabilir 14 faktörlü yapının (14 şema boyutu) yer aldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu faktörler üzerinden yapılan üst-sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğeri Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere 5 şema alanının olduğu tespit edilmiştir. Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Bu boyutlar; Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık(16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İçe Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme 2, 20, 28, 38, 74), Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72,

89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), Yüksek Standartlar (13, 14, 31) boyutlarıdır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen geçerlik-güvenirlik çalışmasında (Soygüt ve ark., 2009) ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin, şema boyutları açısından $r = .66 - .82$, şema alanları açısından ise, $r = .66 - .83$ arasında değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $\alpha = .63 - .80$, şema alanları için ise $\alpha = .53 - .81$ arasında değiştiği bilinmektedir. Ölçeğin birleşen geçerliği için şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Buna göre şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle $r = .55 - .68$ ($p < .01$), kaygı alt faktörüyle $r = .18 - .54$ ($p < .01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle $r = .20 - .60$ ($p < .01$) aralığında anlamlı farkı bulunmaktadır (Şaşmaz, 2014, s.76).

D. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci pandemiye denk geldiği için veriler online olarak “Google form” üzerinden Ocak 2021 - Kasım 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Online form toplamda 440 kişiye iletilmiş, tüm sorulara eksiksiz cevap veren 339 kişi değerlendirilmeye alınmıştır.

E. Verilerin Analizi

Analizlerden önce, internet ortamında toplanılan veriler SPSS 25 programına aktarılmış ve sonrasında analizlere başlanmıştır. Analizin ilk adımlarından biri olan normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir. Bu süreçte ölçek ve alt ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010) çalışması referans alınarak, bu değerlerin $-2 +2$ referans aralığında olması normal dağılımı sağlamaktadır.

Çizelge 4 Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Seviye</i>
0.00 – 0.30	Düşük

Çizelge 4 (devamı) Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler

0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

Kaynak: (Büyüköztürk, 2011)

Korelasyon analizlerinde, korelasyon katsayısının referans değeri olarak 0.00-0.30 düşük seviye korelasyonu, 0.31-0.70 orta seviye korelasyonu, 0.71-1.00 yüksek seviye korelasyonu göstermektedir. Tüm referans aralıkları mutlak değer alınarak belirlenmiştir.

IV. BULGULAR

A. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çizelge 5 Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	208	61,4
	Erkek	131	38,6
	Toplam	339	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	12	3,5
	Lise	82	24,2
	Ön Lisans	45	13,3
	Lisans	170	50,1
	Lisans Üstü	30	8,8
	Toplam	339	100,0
Kardeş Sayısı	Hiç	39	11,5
	1	125	36,9
	2	98	28,9
	3	41	12,1

Çizelge 5 (devamı) Katılımcıların Demografik Özellikleri

	4	24	7,1
	4+	12	3,5
	Toplam	339	100,0
Medeni Durum	Evli	143	42,2
	Bekar	196	57,8
	Toplam	339	100,0
Kaç Sayısı	Hiç	203	59,9
	1	83	24,5
	2	49	14,5
	3	3	0,9
	4+	1	0,3
	Toplam	339	100,0
Toplam Gelir	Kötü	22	6,5
	Orta	223	65,8
	İyi	94	27,7
	Toplam	339	100,0

Katılımcıların %61.4'ü kadın, %38.6'sı erkek, %3.5'i ilköğretim mezunu, %24.2'si lise mezunu, %13.3'ü ön lisans mezunu, %50.1'i lisans mezunu, %8.8'i lisans üstü mezun, %11.5'inin kardeşi yok, %36.9'unun 1 kardeşi, %28.9'unun 2 kardeşi, %12.1'inin 3 kardeşi, %7.1'inin 4 kardeşi, %3.5'inin 5 ve üzeri kardeşi var, %42.2'si evli, %57.8'i bekar, %59.9'unun çocuğu yok, %24.5'inin 1 çocuğu, %14.5'inin 2 çocuğu, %0.9'unun 3 çocuğu, %0.3'ünün 4 ve üzeri sayıda çocuğu var, %6.5'inin toplam geliri kötü, %65.8'inin toplam geliri orta, %27.7'sinin toplam gelirinin iyi seviyede olduğu görülmektedir.

Çizelge 6 Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
“Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği”	339	33	165	110.25	29.34
“Kendilik Algısı”	339	6	30	20.52	6.22
“Gelecek Algısı”	339	4	20	13.60	4.41
“Yapısal Stil”	339	4	20	13.12	4.28
“Sosyal Yeterlilik”	339	6	30	19.48	5.52
“Aile Uyumu”	339	6	30	19.71	5.30
“Sosyal Kaynaklar”	339	33	165	110.25	29.34
“Young Şema Ölçeği”					
“Duygusal Yoksunluk”	339	5	30	9.85	4.41
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	339	7	37	17.25	5.31
“Kusurluluk”	339	6	21	9.79	3.12
“Duyguları Bastırma”	339	5	25	12.28	4.66

Çizelge 6 (devamı) Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

“İç içe Geçme/Bağımlılık”	339	9	42	18.82	6.84
“Terk Edilme”	339	5	26	10.52	4.10
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	339	5	30	12.98	4.31
“Başarısızlık”	339	6	29	12.99	4.69
“Karamsarlık”	339	5	29	12.37	5.13
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”	339	7	40	24.73	6.38
“Kendini Feda”	339	5	30	15.99	4.80
“Cezalandırılma”	339	6	32	18.67	5.10
“Yüksek Standartlar”	339	3	18	9.40	3.39
“Onay Arayıcılık”	339	6	36	21.01	5.75
“Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”	339	48	153	83.42	21.44
“Kaygı”	339	24	78	42.55	11.32
“Kaçınma”	339	24	75	40.87	10.74

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=110.25$, $SS=29.34$), Kendilik Algısı alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=20.52$, $SS=6.22$), Gelecek Algısı alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=13.60$, $SS=4.41$), Yapısal Stil alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=13.12$, $SS=4.28$), Sosyal Yeterlilik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=19.48$, $SS=5.52$), Aile Uyumu alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=19.71$, $SS=5.30$), Sosyal Kaynaklar alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=110.25$, $SS=29.34$),

Duygusal Yoksunluk alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.85$, $SS=4.41$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=17.25$, $SS=5.31$), Kusurluluk alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.79$, $SS=3.12$), Duyguları Bastırma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.28$, $SS=4.66$), İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=18.82$, $SS=6.84$), Terk Edilme alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=10.52$, $SS=4.10$), Tehditler Karşısında Dayanaksızlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.98$, $SS=4.31$), Başarısızlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.99$, $SS=4.69$), Karamsarlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.37$, $SS=5.13$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=24.73$, $SS=6.38$), Kendini Feda alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=15.99$, $SS=4.80$), Cezalandırılma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=18.67$, $SS=5.10$), Yüksek Standartlar alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.40$, $SS=3.39$), Onay Arayıcılık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=21.01$, $SS=5.75$), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=83.42$, $SS=21.44$), Kaygı alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=42.55$, $SS=11.32$), Kaçınma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=40.87$, $SS=10.74$) olduğu görülmektedir.

Çizelge 7 Yaş, Kardeş Sayısı, Eğitim Durumu, Çocuk Sayısı, Toplam Gelir ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	Yaş	Kardeş Sayısı	Eğitim Durumu	Çocuk Sayısı	Toplam Gelir
“Duygusal Yoksunluk”	-0,012	0,054	-,179**	-0,053	-,218**
“Sosyal İzolasyon Güvensizlik”	-,172**	0,032	-,123*	-,134*	-,138*
“Kusurluluk”	-0,030	-0,055	-,198**	-0,006	-,117*
“Duyguları Bastırma”	0,000	-0,066	-,121*	-0,056	-0,103
“İç içe Geçme Bağımlılık”	0,032	-0,006	-,320**	0,036	-,132*
“Terk Edilme”	,160**	-,131*	-,275**	0,065	-0,067

Çizelge 7 (devamı) Yaş, Kardeş Sayısı, Eğitim Durumu, Çocuk Sayısı, Toplam Gelir ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	-0,106	-0,077	-0,069	-0,079	-0,065
“Başarısızlık”	-0,027	-0,102	-,332**	0,027	-,200**
“Karamsarlık”	-,240**	0,025	-0,099	-,118*	-,186**
“Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim”	-,265**	0,025	0,089	-,163**	-0,020
“Kendini Feda”	0,060	0,090	-,170**	0,078	-0,085
“Cezalandırılma”	-,305**	0,039	0,027	-,144**	-,190**
“Yüksek Standartlar”	-0,064	0,051	0,030	-0,047	0,073
“Onay Arayıcılık”	-,109*	-,126*	-0,049	-0,100	-0,017
“Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”	-0,040	0,086	-,266**	0,031	-0,084
“Kaygı”	-0,029	0,046	-,270**	0,035	-0,060
“Kaçınma”	-0,054	,114*	-,244**	0,021	-,109*
“Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği”	0,029	-0,003	0,055	0,077	0,007
“Kendililik Algısı”	-0,023	-0,015	0,078	0,069	0,040
“Gelecek Algısı”	0,023	0,012	0,005	0,100	0,029
“Yapısal Stil”	0,048	-0,002	0,016	0,057	-0,018

Çizelge 7 (devamı) Yaş, Kardeş Sayısı, Eğitim Durumu, Çocuk Sayısı, Toplam Gelir ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

“Sosyal Yeterlilik”	0,052	0,008	,125*	0,031	0,022
“Aile Uyumı”	0,057	-0,033	0,067	0,098	0,041
“Sosyal Kaynaklar”	0,003	0,006	0,036	0,049	-0,007

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Yaş ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.172$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Yaş ile Terk Edilme ($r=.160$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Yaş ile Karamsarlık ($r=-.240$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Yaş ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.265$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Yaş ile Cezalandırılma ($r=-.305$, $p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Yaş ile Onay Arayıcılık ($r=-.109$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Kardeş Sayısı ile Terk Edilme ($r=-.131$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kardeş Sayısı ile Onay Arayıcılık ($r=-.126$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kardeş Sayısı ile Kaçınma ($r=.114$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki vardır.

Eğitim Durumu ile Duygusal Yoksunluk ($r=-.179$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.123$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Kusurluluk ($r=-.198$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Duyguları Bastırma ($r=-.121$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r=-.320$, $p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Terk Edilme ($r=-.275$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Başarısızlık ($r=-.332$, $p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Kendini Feda ($r=-.170$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ($r=-.266$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Kaygı ($r=-.270$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Kaçınma ($r=-.244$, $p<0.01$) arasında zayıf düzey ve

negatif ilişki, Eğitim Durumu ile Sosyal Yeterlilik ($r=.125, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki vardır.

Çocuk Sayısı ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.134, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Çocuk Sayısı ile Karamsarlık ($r=-.118, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Çocuk Sayısı ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.163, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Çocuk Sayısı ile Cezalandırılma ($r=-.144, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Toplam Gelir ile Duygusal Yoksunluk ($r=-.218, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.138, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Kusurluluk ($r=-.117, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r=-.132, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Başarısızlık ($r=-.200, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Karamsarlık ($r=-.186, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Cezalandırılma ($r=-.190, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Toplam Gelir ile Kaçınma ($r=-.109, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

B. Young Şema Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çizelge 8 Young Şema Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	“Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği”						
	“Kendilik Algısı”	“Gelecek Algısı”	“Yapısal Stil”	“Sosyal Yeterlilik”	“Aile Uyumu”	“Sosyal Kaynaklar”	
“Duygusal Yoksunluk”	-.231**	-.222**	-.182**	-.193**	-.248**	-.141**	-.227**
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	-.384**	-.331**	-.300**	-.350**	-.401**	-.336**	-.330**
“Kusurluluk”	-.290**	-.294**	-.205**	-.153**	-.310**	-.272**	-.271**

“Duyguları Bastırma”	-.277**	-.250**	-.214**	-.213**	-.309**	-.231**	-.248**
----------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Çizelge 8 (devamı) Young Şema Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

“İç içe Geçme/Bağımlılık”	-.287**	-.270**	-.213**	-.169**	-.315**	-.291**	-.250**
“Terk Edilme”	-.234**	-.252**	-.175**	-.136*	-.245**	-.216**	-.201**
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	-.212**	-.213**	-.162**	-.201**	-.210**	-.158**	-.184**
“Başarısızlık”	-.331**	-.293**	-.232**	-.240**	-.403**	-.287**	-.290**
“Karamsarlık”	-.214**	-.206**	-.190**	-.177**	-.227**	-.201**	-.152**
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”	-.110*	-.076	-.072	-.127*	-.126*	-.075	-.110*
“Kendini Feda”	-.072	-.099	-.058	-.053	-.056	-.064	-.051
“Cezalandırılma”	-.001	-.029	-.004	-.014	-.018	.017	.033
“Yüksek Standartlar”	-.108*	-.113*	-.104	-.106	-.105	-.070	-.085
“Onay Arayıcılık”	-.228**	-.206**	-.196**	-.179**	-.261**	-.189**	-.186**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal Yoksunluk ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r = -.231$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Kendilik Algısı ($r = -.222$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Gelecek Algısı ($r = -.182$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Yapısal Stil ($r = -.193$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Sosyal Yeterlilik ($r = -.248$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Aile Uyumu ($r = -.141$, $p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki,

Duygusal Yoksunluk ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.227, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.384, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Kendilik Algısı ($r=-.331, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Gelecek Algısı ($r=-.300, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Yapısal Stil ($r=-.350, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.401, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Aile Uyumu ($r=-.336, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.330, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki vardır.

Kusurluluk ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.290, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Kendilik Algısı ($r=-.294, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Gelecek Algısı ($r=-.205, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Yapısal Stil ($r=-.153, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.310, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Aile Uyumu ($r=-.272, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.271, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Duyguları Bastırma ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.277, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Kendilik Algısı ($r=-.250, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Gelecek Algısı ($r=-.214, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Yapısal Stil ($r=-.213, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.309, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Aile Uyumu ($r=-.231, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.248, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

İç içe Geçme/Bağımlılık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.287, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Kendilik Algısı ($r=-.270, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Gelecek Algısı ($r=-.213, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Yapısal Stil ($r=-.169, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.315, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Aile Uyumu ($r=-.291, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.250, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Terk Edilme ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.234, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Kendilik Algısı ($r=-.252, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Gelecek Algısı ($r=-.175, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Yapısal Stil ($r=-.136, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.245, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Aile Uyumu ($r=-.216, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.201, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.212, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Kendilik Algısı ($r=-.213, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Gelecek Algısı ($r=-.162, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Yapısal Stil ($r=-.201, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.210, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Aile Uyumu ($r=-.158, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.184, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Başarısızlık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.331, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Kendilik Algısı ($r=-.293, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Gelecek Algısı ($r=-.232, p<0.01$) arasında

zayıf düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Yapısal Stil ($r=-.240, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.403, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Aile Uyumu ($r=-.287, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.290, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Karamsarlık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.214, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Kendilik Algısı ($r=-.206, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Gelecek Algısı ($r=-.190, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Yapısal Stil ($r=-.177, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.227, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Aile Uyumu ($r=-.201, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.152, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.110, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ile Yapısal Stil ($r=-.127, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.126, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.110, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Yüksek Standartlar ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.108, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Yüksek Standartlar ile Kendilik Algısı ($r=-.113, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Onay Arayıcılık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.228, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Kendilik Algısı ($r=-.206, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Gelecek Algısı ($r=-.196, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Yapısal Stil ($r=-.179, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.261, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Aile Uyumu ($r=-.189, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.186, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

C. Young Şema Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çizelge 9 Young Şema Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği		
	Ölçeği	Kaygı	Kaçınma
Çizelge 9 (devamı) Young Şema Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki			
“Duygusal Yoksunluk”	.140**	.114*	.160**
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	.254**	.227**	.268**
“Kusurluluk”	.489**	.477**	.473**
“Duyguları Bastırma”	.457**	.444**	.443**
“İç İçe Geçme/Bağımlılık”	.555**	.535**	.543**
“Terk Edilme”	.399**	.379**	.397**
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	.220**	.209**	.218**
“Başarısızlık”	.446**	.448**	.417**
“Karamsarlık”	.236**	.222**	.238**
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”	-.217**	-.226**	-.195**
“Kendini Feda”	.083	.068	.093
“Cezalandırılma”	-.005	-.001	-.009
“Yüksek Standartlar”	-.084	-.086	-.076
“Onay Arayıcılık”	.076	.080	.068

***p<0.01, *p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi*

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk ($r=.140, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.254, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Kusurluluk ($r=.489, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Duyguları Bastırma ($r=.457, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r=.555, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Terk Edilme ($r=.399, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.220, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Başarısızlık ($r=.446, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Karamsarlık ($r=.236, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.217, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Kaygı ile Duygusal Yoksunluk ($r=.114, p<0.05$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.227, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Kusurluluk ($r=.477, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Duyguları Bastırma ($r=.444, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r=.535, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Terk Edilme ($r=.379, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.209, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Başarısızlık ($r=.448, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Karamsarlık ($r=.222, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaygı ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.226, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Kaçınma ile Duygusal Yoksunluk ($r=.160, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.268, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Kusurluluk ($r=.473, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Duyguları Bastırma ($r=.443, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif

ilişki, Kaçınma ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r=.543, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Terk Edilme ($r=.397, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.218, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Başarısızlık ($r=.417, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Karamsarlık ($r=.238, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki, Kaçınma ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.195, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

D. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Çizelge 10 Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Kaygı	Kaçınma
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	-.262**	-.257**	-.253**
Kendilik Algısı	-.227**	-.227**	-.215**
Gelecek Algısı	-.226**	-.221**	-.219**
Yapısal Stil	-.195**	-.183**	-.197**
Sosyal Yeterlilik	-.282**	-.283**	-.264**
Aile Uyumu	-.265**	-.261**	-.255**
Sosyal Kaynaklar	-.207**	-.196**	-.205**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.262, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Kendilik Algısı ($r=-.227, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Gelecek Algısı ($r=-.226, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Yapısal Stil ($r=-.195, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.282, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Aile Uyumu ($r=-.265, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.207, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Kaygı ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.257, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Kendilik Algısı ($r=-.227, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Gelecek Algısı ($r=-.221, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Yapısal Stil ($r=-.183, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.283, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Aile Uyumu ($r=-.261, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaygı ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.196, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

Kaçınma ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.253, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Kendilik Algısı ($r=-.215, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Gelecek Algısı ($r=-.219, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Yapısal Stil ($r=-.197, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Sosyal Yeterlilik ($r=-.264, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Aile Uyumu ($r=-.255, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, Kaçınma ile Sosyal Kaynaklar ($r=-.205, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki vardır.

E. Demografik Özellikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çizelge 11 Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
“Duygusal Yoksunluk”	Kadın	208	9.93	4.84	0.45	326.734	0.653
	Erkek	131	9.73	3.63			
“Sosyal İzolasyon Güvensizlik”	Kadın	208	18.11	5.74	4.08	328.793	0.000*
	Erkek	131	15.89	4.22			
“Kusurluluk”	Kadın	208	9.99	3.39	1.51	322.414	0.132
	Erkek	131	9.49	2.63			

Çizelge 11 (devamı) Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

“Duyguları Bastırma”	Kadın	208	12.27	4.99	-0.04	314.112	0.967
	Erkek	131	12.29	4.10			
“İç içe Geçme Bağımlılık”	Kadın	208	19.50	7.38	2.43	322.455	0.016*
	Erkek	131	17.76	5.73			
“Terk Edilme”	Kadın	208	10.55	4.36	0.19	337	0.849
	Erkek	131	10.47	3.66			
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	Kadın	208	13.82	4.56	4.90	323.835	0.000*
	Erkek	131	11.66	3.51			
“Başarısızlık”	Kadın	208	13.46	4.96	2.46	312.592	0.014*
	Erkek	131	12.24	4.12			
“Karamsarlık”	Kadın	208	13.41	5.34	5.15	318.074	0.000*
	Erkek	131	10.70	4.28			
“Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim”	Kadın	208	25.41	6.23	2.52	337	0.012*
	Erkek	131	23.63	6.49			
“Kendini Feda”	Kadın	208	16.18	5.08	0.96	308.639	0.337
	Erkek	131	15.69	4.31			
“Cezalandırılma”	Kadın	208	19.21	5.10	2.48	337	0.014*
	Erkek	131	17.81	4.99			
“Yüksek Standartlar”	Kadın	208	9.27	3.50	-0.92	337	0.356

Çizelge 11 (devamı) Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

	Erkek	131	9.62	3.19			
“Onay Arayıcılık”	Kadın	208	21.46	5.98	1.81	337	0.071
	Erkek	131	20.31	5.31			
	Kadın	208	85.24	21.72	1.98	337	0.048*
“Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”	Erkek	131	80.52	20.73			
	Kadın	208	43.44	11.61	1.83	337	0.068
“Kaygı”	Erkek	131	41.13	10.73			
	Kadın	208	41.80	10.70	2.02	337	0.044*
“Kaçınma”	Erkek	131	39.39	10.68			
	Kadın	208	109.54	30.78	-0.56	337	0.576
“Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği”	Erkek	131	111.37	26.96			
	Kadın	208	20.55	6.54	0.10	304.111	0.921
“Kendililik Algısı”	Erkek	131	20.48	5.69			
	Kadın	208	13.43	4.58	-0.86	337	0.391
“Gelecek Algısı”	Erkek	131	13.85	4.11			
	Kadın	208	13.10	4.35	-0.10	337	0.919
“Yapısal Stil”	Erkek	131	13.15	4.19			
	Kadın	208	19.22	5.81	-1.09	337	0.276
“Sosyal Yeterlilik”	Kadın	208					

Çizelge 11 (devamı) Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

	Erkek	131	19.89	5.02			
“Aile Uyumu”	Kadın	208	19.59	5.53	-0.56	337	0.578
	Erkek	131	19.92	4.91			
“Sosyal Kaynaklar”							
	Kadın	208	23.65	7.59	-0.55	304.437	0.582
	Erkek	131	24.08	6.59			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Kendini Feda, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Kaygı, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinden elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt ölçeğinden ($t(328.793)=4.08$, $Sd.=328.793$, $p < 0.05$), İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinden ($t(322.455)=2.43$, $Sd.=322.455$, $p < 0.05$), Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt ölçeğinden ($t(323.835)=4.90$, $Sd.=323.835$, $p < 0.05$), Başarısızlık alt ölçeğinden ($t(312.592)=2.46$, $Sd.=312.592$, $p < 0.05$), Karamsarlık alt ölçeğinden ($t(318.074)=5.15$, $Sd.=318.074$, $p < 0.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ($t(337)=2.52$, $Sd.=337$, $p < 0.05$), Cezalandırılma alt ölçeğinden ($t(337)=2.48$, $Sd.=337$, $p < 0.05$), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden ($t(337)=1.98$, $Sd.=337$, $p < 0.05$) Kaçınma alt ölçeğinden ($t(337)=2.02$, $Sd.=337$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 12 Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
“Duygusal Yoksunluk”	Evli	143	8.65	3.41	-4.64	336.665	0.000*
	Bekar	196	10.73	4.83			
“Sosyal İzolasyon Güvensizlik”	Evli	143	15.84	4.94	-4.29	337	0.000*
	Bekar	196	18.28	5.34			
“Kusurluluk”	Evli	143	9.46	2.92	-1.70	322.984	0.089
	Bekar	196	10.04	3.25			
“Duyguları Bastırma”	Evli	143	11.69	4.32	-1.98	337	0.048*
	Bekar	196	12.70	4.86			
“İç içe Geçme Bağımlılık”	Evli	143	18.32	6.33	-1.15	337	0.249
	Bekar	196	19.19	7.18			
“Terk Edilme”	Evli	143	10.39	3.87	-0.49	337	0.625
	Bekar	196	10.61	4.26			
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	Evli	143	12.37	3.86	-2.24	337	0.026*
	Bekar	196	13.43	4.57			
“Başarısızlık”	Evli	143	12.66	4.06	-1.15	334.360	0.251

Çizelge 12 (devamı) Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

	Bekar	196	13.23	5.09			
“Karamsarlık”	Evli	143	11.65	4.80	-2.21	337	0.028*
	Bekar	196	12.89	5.30			
“Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim”	Evli	143	23.75	6.38	-2.43	337	0.016*
	Bekar	196	25.44	6.30			
“Kendini Feda”	Evli	143	16.24	4.65	0.81	337	0.420
	Bekar	196	15.81	4.91			
“Cezalandırılma”	Evli	143	18.15	5.04	-1.59	337	0.114
	Bekar	196	19.04	5.12			
“Yüksek Standartlar”	Evli	143	9.24	3.41	-0.77	337	0.441
	Bekar	196	9.53	3.37			
“Onay Arayıcılık”	Evli	143	20.46	6.19	-1.52	337	0.130
	Bekar	196	21.42	5.38			
“Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”	Evli	143	83.36	20.86	-0.04	337	0.969
	Bekar	196	83.45	21.90			
“Kaygı”	Evli	143	42.41	10.73	-0.18	337	0.854
	Bekar	196	42.64	11.75			
“Kaçınma”	Evli	143	40.95	10.79	0.12	337	0.906
	Bekar	196	40.81	10.73			

Çizelge 12 (devamı) Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Karşılaştırılması

“Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği”	Evli	143	114.80	28.40	2.46	337	0.014*
	Bekar	196	106.92	29.63			
“Kendililik Algısı”	Evli	143	21.42	6.11	2.28	337	0.023*
	Bekar	196	19.87	6.22			
“Gelecek Algısı”	Evli	143	14.27	4.53	2.41	337	0.017*
	Bekar	196	13.11	4.26			
“Yapısal Stil”	Evli	143	13.73	4.48	2.23	288.973	0.027*
	Bekar	196	12.67	4.08			
“Sosyal Yeterlilik”	Evli	143	20.03	5.28	1.56	337	0.119
	Bekar	196	19.08	5.68			
“Aile Uyumu”	Evli	143	20.52	5.16	2.40	337	0.017*
	Bekar	196	19.13	5.33			
“Sosyal Kaynaklar”	Evli	143	24.85	6.99	2.25	337	0.025*
	Bekar	196	23.07	7.29			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kusurluluk, İç içe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kaygı, Kaçınma, Sosyal Yeterlilik alt ölçeğinden elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Duygusal Yoksunluk alt ölçeğinden ($t(336.665)=-4.64$, $Sd.=336.665$, $p<0.05$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt ölçeğinden ($t(337)=-4.29$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Duyguları Bastırma alt ölçeğinden ($t(337)=-1.98$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeğinden ($t(337)=-2.24$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Karamsarlık alt ölçeğinden ($t(337)=-2.21$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ($t(337)=-2.43$, $Sd.=337$, $p<0.05$) aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, bekar olanların evli olanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinden ($t(337)=2.46$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Kendilik Algısı alt ölçeğinden ($t(337)=2.28$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Gelecek Algısı alt ölçeğinden ($t(337)=2.41$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Yapısal Stil alt ölçeğinden ($t(288.973)=2.23$, $Sd.=288.973$, $p<0.05$), Aile Uyum alt ölçeğinden ($t(337)=2.40$, $Sd.=337$, $p<0.05$), Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinden ($t(337)=2.25$, $Sd.=337$, $p<0.05$) aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları medeni duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, evli olanların bekâr olanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 13 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	154.31	5.36		28.77	0.000*
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	-1.62	0.31	-0.29	-5.29	0.000*
“Başarısızlık”	-1.24	0.35	-0.20	-3.56	0.000*
$R=.42$ $R^2=.17$					
$F=36.40$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi

Sosyal izolasyon/güvensizlik ve başarısızlığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmektedir ($R=42$, $R^2=.17$, $p<0.05$). Kurulan regresyon modelinde olan bağımsız değişkenlerin psikolojik dayanıklılıktaki değişimin %17'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Beta değerine göre sıralaması ise; sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.29$), başarısızlık ($\beta=-.20$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik ve başarısızlığın negatif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Çizelge 14 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sosyal Kaygıyı Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	37.90	3.36		11.28	0.000*
“İç içe Geçme/Bağımlılık”	1.10	0.17	0.35	6.55	0.000*
“Duyguları Bastırma”	0.97	0.23	0.21	4.21	0.000*
“Kusurluluk”	1.31	0.37	0.19	3.52	0.000*
$R=.62$ $R^2=.38$					
$F=69.84$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi

İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, kusurluluğun sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir ($R=62$, $R^2=.38$, $p<0.05$). Kurulan regresyon modelinde olan bağımsız değişkeninin sosyal kaygıdaki değişimin %38'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Beta değerine göre sıralaması ise; iç içe geçme/bağımlılık ($\beta=.35$), duyguları bastırma ($\beta=.21$), kusurluluk ($\beta=.19$) şeklindedir. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma ve kusurluluğun pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygıyı en çok açıklayan değişkenin iç içe geçme/bağımlılık olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Çizelge 15 Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Kaygıyı Yordaması

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	104.71	4.11		25.49	0.000*
Sosyal Yeterlilik	-1.09	0.20	-0.28	-5.39	0.000*

***R*=.28 *R*²=.08**
F*=29.02 *p*=0.000

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Sosyal yeterliliğin sosyal kaygıyı yordadığı tespit edilmiştir ($R=.28$, $R^2=.08$, $p < 0.05$). Kurulan regresyon modelinde olan bağımsız değişkeninin sosyal kaygıdaki değişimin %08'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, sosyal yeterliliğin sosyal kaygıya negatif etkisi vardır ($\beta = -.28$, $p < 0.05$).

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkinin incelemeleri doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan; “duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, duygusal bastırma, iç içe geçme, terk edilme, tehditlere karşı, başarısızlık ve karamsarlık” arttıkça sosyal kaygını alt boyutları olan “kaygı ve kaçınma”nın da zayıf düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Ancak “yetersiz özdenetim” arttıkça “kaçınma” zayıf düzeyde azalmaktadır. Önceden yapılan çalışmalarda sosyal fobinin “kopukluk/reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyamama” şema alanlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo, & Cunha, 2006). “Kopukluk/reddedilmişlik” şema alanları; “terkedilme- istikrarsızlık, güvensizlik- suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk- utanç ve sosyal izolasyon” şemalarını içermektedir. “Zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyamama” şema alanı “bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik ve başarısızlık” şemalarını içermektedir.

Eldoğan (2012) bireylerin sosyal fobi belirti düzeyleriyle şemaları arasında ilişki olduğunu; sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan bireylerin kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Calvete vd. (2013), ergenlerde “kopukluk – reddedilme, zedelenmiş özerklik ve diğerine yönelimlilik” şema alanlarının sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu şema alanları “terkedilme- istikrarsızlık, güvensizlik- suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk- utanç, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık iççelik, başarısızlık, boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık” olarak ifade edilebilir. Mairet, Boag, Warburton (2014), sosyal kaygının “kopukluk/reddedilme” şema alanıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Hinrichsen, PintoGouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha (2006), sosyal kaygılı bireylerde, reddedilme şema alanı ve “başarısızlık, bağımlılık ve boyun eğicilik” şemalarının baskın olduğunun sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Calvete ve Orue (2008), üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının temelinde “terk

edilme, başarısızlık, duyguları baskılama ve onay arayıcılık” şemalarının etkin olduğunu belirtmişlerdir (Mairet, Boag, & Warburton, 2014). Rada (2018). Türkiye örneğinde sosyal kaygı ile “başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma ve iç içe geçme/bağımlılık” şemasının ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Makas ve Çelik (2018), üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile “duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik / bağımlılık, ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim, onay arama ve cezalandırıcılık” şemaları arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Calvete vd. (2015), reddedilme, zedelenmiş sınırlar ve diğerine yönelimlilik şema alanlarının depresif belirtiler ve sosyal kaygı ölçütlerini yordadığı ifade edilmiştir. Rhein ve Sukawatana'nın (2015) üniversite öğrencileri ile kaygı düzeyi ve erken dönemdeki uyum bozucu şemalar arasındaki olası ilişki düzeyini araştırdıkları çalışmalarında “dayanısızlık, istikrarsızlık/terk edilme ve kötümserlik/karamsarlık” gibi şemaların kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Zadahmad ve Torkan (2016) “güvensizlik/suistimal edilme ve sosyal izolasyon/yabancılaşma” şema boyutlarının kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve şema şiddetinin kaygıyı arttırdığı sonucuna rastlamışlardır. Bununla beraber başka bir çalışmada şema boyutlarından “yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik” şemalarının şiddeti yükseldikçe hissedilen sosyal kaygı düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir (Zörer, 2015).

Erken dönem uyumsuz şemaları yaşamın ilk yıllarında tecrübeler ile şekillenen, geçmişten bize miras olarak kalan ve gelecek yaşantımıza harita olan bilişsel bir yapı olarak ele alırsak, kişiler için işlevsel yollar göstermekte ve olumsuz durumların üstesinden gelebilmeye yardımcı olmaktadır. Önceki deneyimlerimizi taşıyan haritamız günümüzde işlevsel olmayabilir. Yeni şemalara ya da var olan şemaların değişmesine ihtiyaç duyabilir. Ebeveyni tarafından başarısız ve yetersiz olduğu algısı yaratılan sürekli eylemlerine ve kararlarına müdahale edilen, ne yapması ya da yapmaması gerektiği söylenen bir ortamda büyüyen biri, yetişkinlik döneminde bağımlılık/ yetersizlik şeması geliştirebilir, kendi kararları ile ilgili sürekli birinden destek almak zorunda kalabilir. Bu örnekteki gibi olumsuz şemaların oluşturduğu haritaya yeni yollar eklenmeli ya da var olan yolların düzeltilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde eski haritanın sunduğu yollar ile

kişinin doğru sonuçlara ulaşması mümkün olmayabilir (Gör, Yiğit, Kömürcü, & Ertürk, 2017, s. 212).

Sosyal izolasyon, güvensizlik ve başarısızlık şemalarının psikolojik dayanıklılığını yordadığı gözlemlenmiştir. İlk nesne ile ilişkinin sağlık kurulmaması ve devam ettirilememesi, çocuğun onaylanmaması, sevilmemesi ve bir şeyleri başarabilmek adına cesaretlendirilmemesi bu şemaların ortaya çıkmasında büyük rol oynar. Bireyin kendine yetmemesi duygusu, ya da kendine yönelik suçluluk algısı kendisini sosyal beceri açısından yetersiz görmesine sebep olur. Bu tür şemaya sahip olan kişilerin zorluklarla başa çıkabilmesi ya da sosyalleşebilmesi güçleşir. Bu yüzden de bu tür şemalar psikolojik dayanıklılığı yordayabilir, daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olabilirler.

“İç içe geçme, bağıllık, duyguları bastırma ve kusurluluk” şemalarına sahip olan kişilerin ise sosyal kaygıyı yordadığı ortaya çıkmıştır. İlk nesnenin, çocuğun gerekli zamanda bireyselleşebilmesi için gerekli desteği, motivasyonu vermek yerine, yıkıcı eleştirmede bulunması, görmezden gelmesi ya da onun yerine işlerini halletmesi bu tür şemaların oluşmasına zemin hazırlar. Bu şemalara sahip olan kişiler, kararlarını kendi almakta güçlük çekerler. Harekete geçmeden önce onaylanmak için birilerine danışma ihtiyacı duyarlar. Yıkıcı eleştiriye maruz kaldıkları için de duygularını bastırlar ve kendilerini kusurlu hissederler. Bu şemalara sahip olan kişilerin sosyal kaygı düzeyi yüksek olma ihtimali vardır.

Bireylerin duygusal yoksunluk içerisinde olmaları beraberinde kaygıyı, kaçınmayı, sosyal izolasyonu, duygusal bastırmayı, başarısızlığı, karamsarlığı da getirebilir. Bu durum erken dönem uyumsuz şemalarının arttıkça sosyal kaygının da artmasını açıklayabilir.

Haritanın nasıl işleneceğini, hangi yolların kullanılacağını, yeni yolların nasıl keşfedileceğini, hangi karanlık yolların nasıl aydınlık yollara dönüşebileceğini geçmişten aktarılan mirasın yeniden gözden geçirilmesi ile mümkün olabilir. Çünkü erken dönem uyumsuz şemaların yaşamımızın her anına farkında olmadan etkisi vardır. Şema terapi tam bu nokta da haritadaki var olan yolları inceleme ve yeni yollar fark ettirmede yardımcı olabilir (Gör, Yiğit, Kömürcü, & Ertürk, 2017, s. 212).

“Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, kaygı ve kaçınma puanları arttıkça “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği” ve tüm alt boyutlarının azaldığı tespit edilmiştir. Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından yapılan, pozitif duygularla ilgili bir çalışmada üniversite öğrencilerinin, sahip oldukları pozitif duyguların ve düşüncelerin, bir kişilik özelliği olarak dayanıklılığı etkilediği ortaya konmuştur. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusu ile paralellik gösteren araştırmaların varlığı görülmektedir (Ko & Chang, 2019; Wu, Zhang, Cheng, & Hu, 2018). Örneğin, Ko ve Chang (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; psikolojik sağlık arttıkça sosyal kaygının azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Psikolojik olarak sağlam bireyler genel olarak daha pozitif duygular gösterme eğilimindedir (Philippe, Lecours, & Beaulieu, 2009). Ayrıca, stres ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü inceleyen bir araştırma; stres düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin düşük olanlara göre daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışma psikolojik sağlık arttıkça stresin azaldığını göstermiştir (Gloria & Steinhardt, 2016). Sosyal kaygı bireylerin sosyal çevrede başkalarının nasıl algılandığı ve değerlendirildiği üzerine duyarlı olmasıdır (Antony & Swinson, 2000). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin, kişiler arası etkili iletişim becerisine sahip olduğu, problem çözme ve karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkate alındığında (Bernard, 1991), sosyal temelli risk faktörlerinin bireyler üzerinde daha az olumsuz etkiye sahip olması beklenilebilir bir sonuçtur. Psikolojik sağlık düzeyi düşük bireylerin sosyal ilişkiler kurmakta zorlandığı, sosyal dışlanma yaşadığı, çevrelerinden yeterince sosyal destek alamadığı göz önünde bulundurulduğunda; bu kişilerin başkalarının kendileri ile ilgili olumsuz değerlendirmelerine daha fazla odaklanmaları beklenebilir. Psikolojik sağlık üzerine var olan literatür psikolojik sağlık düzeyi düşük bireylerin aile içi olumsuz ilişkilere sahip olduğunu ve olumsuz ebeveyn tutumları ile yetiştirildiğini göstermektedir (Açıkgöz, 2016). Bundan dolayı, erken yaşlardan itibaren ailesi üzerinden başkalarına karşı olumsuz inançlar geliştiren psikolojik sağlık düzeyi düşük kişilerin daha yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşamaları beklenebilir.

20-35 yaş arasındaki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutlarının puanları yükseldikçe; “duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme, terk edilme, tehditlere karşı dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık ve yetersiz özdenetim” ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları puanları; “kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar” azalmaktadır. Negatif ilişkinin olmasına sebep, bireylerin temel de duygusal yetersizlik yaşamaları hem erken dönem şemaların alt boyutlarını tetiklerken hem de bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık arttıkça ise erken dönem uyumsuz şema ve sosyal kaygı da artmaktadır. Evli bireylerin, bekâr bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir. Bu durumu evli bireylerin hayatlarını paylaştıkları sorumlu oldukları, duygusal olarak bağları oldukları bir kişinin varlığı ile açıklanabilir. Eşlerinden her koşulda destek görebilecekleri psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasını açıklayabilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar olumsuz yaşam olaylarıyla ilişkilidir (Anmuth, 2011). Olumsuz yaşam olayları, bireylerde var olan uyum bozucu şemaların etkinleşmesine neden olabilir. Schimidt ve Joiner (2004) erken dönem uyumsuz şemalar, olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda daha fazla uyumsuz şemaya sahip bireyler, yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarının sayısından bağımsız olarak psikolojik sıkıntı göstermişlerdir. Erken dönem uyum bozucu şemalar stres yaratan yaşam olayları karşısında psikolojik sağlığı korumada bir risk faktörü olmakla birlikte, olumsuz yaşam olaylarının sayısı veya şiddetinden bağımsız olarak da psikolojik sağlık için önemli bir risk faktörüdür. Psikolojik dayanıklılık, stres yaratan olaylara ve hayatı etkileyen durumlara uyum sağlamada, zorlukların üstesinden gelmede önemli bir kavramdır. Hjemdal ve arkadaşları (2006), yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının psikiyatrik belirtilerin gelişimindeki yordayıcılığını araştırmışlardır. Araştırmaya göre psikolojik dayanıklılık puanı daha yüksek bireyler stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında psikiyatrik belirti düzeylerinde temelde bir değişiklik olmamıştır. Diğer yandan daha düşük dayanıklılık düzeyi bildiren bireyler stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında

takipte daha yüksek düzeyde psikiyatrik belirtiler geliştirmişlerdir. Sağ (2016) araştırmasında bulduğu sonuçlar ile bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Yaptığı araştırmada yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları ile psikolojik dayanıklılık arasında herhangi bir ilişki bulmadığını fakat yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları arttıkça diğer uyum bozucu şemaların azaldığını belirtmiştir. Onay arayıcılık şemasına sahip insanların kendilerini sevdirmeyi bilmesi ve ortama kolay adapte olabilmeleri yönleri ile geçicide olsa bir tatmin sağladıklarını bunun neticesinde geçici bile olsa bireyin tatmin ve iyilik halini desteklediği için olumsuz etkilemeyebileceğini belirtmiştir. Akyiğit (2021) yaptığı araştırmada onay arayıcılık şeması puanı arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını bulurken yüksek standartlar şeması puanı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığını tespit etmiştir. Genellikle yüksek standartlar şeması stres düzeyini arttırıcı uyum bozucu bir şema olarak görülse de, bireyin daha aktif ve problem odaklı bir başa çıkma becerisi geliştireceğini ve dayanıklılık göstereceğini belirtmiştir. Jesinoski (2010) güvensizlik, duygusal yoksunluk, terk edilme, duyguları bastırma ve kusurluluk gibi erken dönem uyum bozucu şemaların içinde bulunduğu 11 şema, doyurucu olmayan ilişkilerin yaşanmasına sebep olabileceğini belirtmiştir. Kaya (2010) yaptığı araştırma sonucuna göre erken dönem uyum bozucu şemaların arttıkça kişilerarası ilişki tarzlarının da arttığını belirtmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda yaş yükseldikçe “sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma onay arayıcılık” azalmakta, “terk edilme” puanları ise artmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça ise “terk edilme ve onay arayıcılık” düşmekte, “kaçınma” yükselmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, yaş ve kardeş sayısı ile duygusal şema ölçeği alt boyutlarının incelendiği bulgulara ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçları ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Eğitim durumu yükseldikçe “duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, kendini feda” düşmektedir. Literatür incelendiğinde eğitim durumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki saptanmadığı çalışmalar mevcuttur (Sağlam, 2016). Alanyazında eğitim durumuna göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından alınan puanların farklılaştığını gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Dilmaç, 2018;

Altunal, 2019; Güneç, 2020; Yılmaz, 2020), araştırma sonucumuzla paralel olarak eğitim durumuna göre uyum bozucu şemaların farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aracı, 2019; Çakırca, 2020; Şimşek, 2021).

Eğitim durumu yükseldikçe “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” ve alt boyutları “kaygı ve kaçınma” düşmektedir. Gökalp ve arkadaşları (2001), sosyal fobi tanısı almış 87 katılımcı ile yaptıkları araştırma sonucunda sosyal kaygısı olan bireylerin %41.4'ünün üniversite, %35.6'sının ise lise mezunu olduklarını saptamıştır. Topçu (2004) yaptığı çalışmada, sosyal kaygının, düşük gelire ve düşük eğitim seviyesine mensup bireylerde görülme oranının yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürde Sosyal kaygı rahatsızlığının hangi eğitim seviyesinde daha fazla görüldüğüne dair birbiriyle çelişen birçok çalışma bulunmaktadır. Pollard ve Henderson (1988) sosyal kaygının yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde daha sık görüldüğünü vurgularken, Leepine ve Scheier'in tutumu tam tersi yönde olmuştur. Görüldüğü üzere, çelişkili birçok sonuç elde edilmiştir. Eğitim düzeyinin yüksek olduğu bireylerde sosyal fobi görülme oranının yüksek olduğunu belirten birçok yayın varken, tam tersini belirten yayınlar da az sayıda değildir (Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005).

Toplam gelir arttıkça “duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, cezalandırılma ve kaçınma” azalmaktadır. Boysan (2012) yaptığı çalışmada, yüksek gelir grubundaki öğrencilerin orta-düşük gelir grubundaki öğrencilere göre “Gelişmemiş Kişisel Sınırlar” şema alanından daha yüksek puanlar aldığını tespit etmiştir. Başka bir çalışmada gelir durumu ve “Erken Dönem Uyum Bozunu Şemalar” arasındaki herhangi ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Çakırca, 2020). Alanyazında, şema boyutları ve gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Akhun, 2012; Karayiğit, 2018; Güneç, 2020).

ÖNERİLER

Bu kısımda araştırma sonucunda varılan bulgular kapsamında görüşler ortaya koyulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Gelecek araştırmalar bağlamında farklı kültürlerle karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir. Araştırmamızdaki değişkenler daha büyük ve daha farklı örneklemlemlerle ele alınabilir. Erken dönem uyum bozucu şemalarla ve sosyal kaygı ile psikolojik dayanıklılık arasında yapılan bu çalışmadan yola çıkarak farklı meslek ve yaş grupları üzerinde çalışmalar yürütülebilir.

Ailelere Yönelik Öneriler

Toplumsal yaşamın daha sağlıklı olması ve daha sağlıklı yarınlar için bireylerin ilk nesne ile olan ilişkileri çok önemlidir. Aileler çocuklarını koşulsuz sevgi ve doğru zamanda doğru rehberlik ile yetiştirmeleri daha işlevsel ve sağlıklı bir bakış açısı için önemlidir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ANTONY, M. M. ve SWINSON, R. P. (2000). **The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear.** Oakland, New Harbinger .
- ARNTZ, A. ve JACOB, G. (2013). **Uygulamada Şema terapi, şema mod yaklaşımına giriş rehberi,** Çev. G. Soygüt, Ankara, Nobel Yayıncılık.
- BAŞÇELİK, E., FARAJİ, H. ve GÜLER, K. (2021). **Psikanalitik Kuram ve Şema Teorisi Çerçevesinde Anne Babalarımız Ve Romantik İlişkilerimiz.** Ankara, Nobel Yayıncılık.
- BECK, A. T. ve EMRY, G. (2019). **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler,** Çev. V. Öztürk, İstanbul, Litera Yayıncılık.
- BECK, A. T., EMERY, G. ve GREENBERG, R. L. (1996). **Cognitive therapy for the evaluation anxieties.** C. G. Lindemann içinde, Handbook of treatment of the anxiety disorders (s. 235-260). Northvale, Aronson.
- BEHARY, W. T. (2017). **Narsistle ateşkes,** Çev. M. Caner ve N. Azizerli, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- BERNARD, B. (1991). **Fostering resiliency in kids: Protective Factors in the family, school, and community.** Portland, Northwest Regional Educational Laboratory.
- BERNSTEİN, D. P., RAFAELİ, E., & YOUNG, J. E. (2013). **Şema Terapi (Schema Therapy)- Ayırıcı Özellikleri,** Çev. M. Şaşıoğlu, İstanbul, Psikonet.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2011). **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum,** Ankara, Pegem Akademi.

- CLARK, D. M. ve WELLS, A. (1995). **A cognitive model of social phobia**. M. Heimberg, D. A. Liebowitz, & F. R. Schneier içinde, *Social Phobia: Diagnosis Assessment and Treatment*. New York, Guilford Press.
- DAVIDSON, C. G. ve NEALE, J. M. (2004). **Anormal Psikoloji**, Çev. İ. Dağ, Ankara, Türk Psikoloji Derneği Yayınları.
- DİLBAZ, N. (2001). **Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirliği**. İstanbul, Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı.
- GEORGE, D. ve MALLERY, M. (2010). **SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference**. Boston, Pearson.
- LEARY, R. M. ve Kowalski, N. R. (1995). **Social Anxiety**. New York, The Guilford Press.
- ÖZDEL, K. (2021). **Sosyal Fobiden Hayata Yolculuk**. İstanbul, Epsilon Yayınevi.
- SAFRAN, J. D. ve SEGAL, Z. V. (1990). **Therapy Adherence Rating Scale. Interpersonal process in Cognitive Therapy**. New York, Basic Books.
- SELIGMAN, M. (1990). **Learned optimism**. New York, Random House.
- SSCHULTZ, D. P. ve SCHULTZ, S. E. (2001). **Modern Psikoloji Tarihi**, Çev. Y. Aslay, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- SULLIVAN, H. S. (1953). **The interpersonal theory of psychiatry**. New York, W. W. Norton & Co.
- WALSH, F. (2012). **Normal family processes**. New York, Guilford Press.
- WOLIN, S. ve WOLIN, S. (1993). **The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity**. New York, Villard.
- YEŞİLYAPRAK, B. (2017). **Eğitim Psikolojisi**. Ankara, Pegem Akademi.
- YOUNG, J. E. (1990). **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach**. Sarasota, F.L. Professional Resource Press.
- YOUNG, J. E. ve KLOSKO, J. S. (1993). **Hayatı yeniden keşfedin**, Çev. E. Tuncer ve Ö. Mestçioğlu, İstanbul, Psikonet.

YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S. ve WEİSHAAR, M. E. (2003). **Schema therapy: A practitioner's guide**. New York, The Guilford Press.

MAKALELER

ANDRAR, H., KEMMERLING, R. L., MAX, M. ve NORTH, D. (2002). "Brief virtual reality therapy for public speaking anxiety". **Cyberpsychology & Behavior**, *cilt 5*, sayı 6, 543-550.

BASIM, N. H. ve ÇETİN, F. (2011). "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması". **Türk Psikiyatri Dergisi**, *cilt 22*, sayı 2, 104-114.

CALVETE, E., ORUE, I. ve HANKİN, B. L. (2013). "Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts". **Journal of anxiety disorders**, *cilt 27*, sayı 3, 278-288.

CALVETE, E., ORUE, I. ve 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**, *cilt 37*, sayı 1, 85-99.

COHN, M. A., FREDRICKSON, B. L., BROWN, S. L., MIKELS, J. A. ve A. M. CONWAY. (2009). "Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience". *Emotion*, *cilt 9*, sayı 3, 361-368.

DEARDEN, J. (2004). "Resilience: a study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care". **Support for Learning**, *cilt 19*, sayı 4, 187-193.

DİLBAZ, N. (1997). "Sosyal Fobi". **Pikiyatri Dünyası Dergisi**, 18-24.

ERKAN, Z. (2002). "Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek Ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma". **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, *cilt 10*, sayı 10, 120-133.

FARAJİ, H., UTAR, K. ve BORAN, N. (2022). "Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Psychological Resilience". **Asya Studies**, *cilt 6*, sayı 19, 203-214.

- FRIBORG, O., BARLAUG, D., MARTINUSSEN, M. ve ROSENVINGE, J. H. (2005). "Resilience in relation to personality and intelligence". **International Journal of Methods in Psychiatric Research**, cilt 14, sayı 1, 29-42.
- GARMEZY, N. (1991). "Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty". **American Behavioral Scientist**, sayı 34, 416-430.
- GLORIA, C. T. ve STEINHARDT, M. A. (2016). "Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health". **Stress and Health**, cilt 32, sayı 2, 145-156.
- GÖR, N., YİĞİT, İ., KÖMÜRÇÜ, B. ve ERTÜRK, İ. Ş. (2017). "Geçmişin Mirası Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar". **Nesne Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 10, 197-218.
- GÜLER, A. (2020). "Benlik Saygısı ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Öğrencileri Örneği". **Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi**, cilt 37, sayı 2, 321-329.
- GÜLER, K. ve TUNCAY, M. (2021). "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Duyguları İfade Edebilme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 5, sayı 4, 1385-1405.
- GÜLER, K. ve USLUCA, M. (2021). "Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler". **Journal of Social Research and Behavioral Sciences**, cilt 7, sayı 13, 640-661.
- HIRSCH, C. R. ve CLARK, D. M. (2004). "Information-Processing Bias in Social Phobia". **Clinical Psychology Review**, cilt 24, sayı 7, 799-825.
- HJEMDAL, O. (2006). "Resilience Predicting Psychiatric Symptoms: A Prospective Study of Protective Factors and their Role in Adjustment to Stressful Life Events". **Clinical Psychology and Psychotherapy**, sayı 13, 194-201.
- HOPE, D. A., RAPEE, R. M., HEIMBERG, R. G. ve DOMBECK, M. J. (1990). "Representations of the Self in Social Phobia: Vulnerability to Social Threat". **Cognitive Therapy and Research**, cilt 14, sayı 2, 177-189.

- HUNTER, A. J. (2001). "A cross-cultural comparison of resilience in adolescents". **Journal of Pediatric Nursing**, sayı 16, 172-179.
- JACELON, C. S. (1997). "The Trait and Process of Resilience". **Journal of Advanced Nursing**, sayı 25, 123-129.
- KO, C. Y. ve CHANG, Y. (2019). "Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students". **Psychological Reports**, cilt 122, sayı 1, 231-245.
- KOBASA, C. S. (1979). "Personality and resistance to illness". **American Journal of Community Psychology**, cilt 7, sayı 4, 413-423.
- KOBASA, S. (1982). "Commitment and coping in stress resistance among lawyers". **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 42, sayı 4, 707-717.
- KOÇ, M. (2004). "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Özellikleri". **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 1, sayı 17, 231-238.
- LIEBOWITZ, M. R., FYER, A. J. ve GORMAN, J. M. (1985). Specificity of lactate infusions in social phobia versus panic disorders. *Am J Psychiatry*(142), 947-950.
- LIEBOWITZ, M. R., GORMAN, J. M., FYER, A. J. ve KLEIN, D. F. (1985). "Social phobia: review of a neglected anxiety disorder". **Arch Gen Psychiatry**, sayı 42, 729-736.
- MAIRET, K., BOAG, S. ve WARBURTON, W. (2014). "How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety". **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, cilt 14, sayı 2, 171-189.
- MAKAS, S. ve ÇELİK, E. (2018). "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 17, sayı 67, 926-937.

- MASTEN, A. S. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development". **American Psychologist**, cilt 56, sayı 3, 227-238.
- ÖNDER, A. ve KILINÇ, M. (2019). "Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, cilt 9, sayı 14, 96-132.
- PHILIPPE, F. L., LECOURE, S. ve BEAULIEU ~~HERLIGE~~(2009). "Resilience and positive emotions: Examining the role of emotional memories". **Journal of Personality**, cilt 77, sayı 1, 139-176.
- PINTO-GOUVEIA, J., CASTILHO, P., GALHARDO, A. ve CUNHA, M. (2006). "Early maladaptive schemas and social phobia". **Cognitive Therapy and Research**, sayı 30, 571-584.
- POLLARD, C. A. ve HENDERSON, J. G. (1988). "Four types of social phobia in a community sample". **J Nerv Ment Dis**, sayı 176, 440-445.
- RAPEE, R. M. ve HEIMBERG, R. G. (1997). "A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia". **Behaviour research and therapy**, cilt 35, sayı 8, 741-756.
- RHEIN, D. ve SUKAWATANA, P. (2015). "Thai university student schemas and anxiety symptomatology". **International Education Studies**, cilt 8, sayı 7, 108-126.
- SCHIMIDT, N. B. ve JOINER, T. E. (2004). "Global Maladaptive Schemas, Negative Life Events, and Psychological Distress". **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, cilt 26, sayı 1, 65-72.
- SCHLENKER, B. R. ve LEARY, M. R. (1982). "Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model". **Psychological Bulletin**, sayı 92, 641-669.
- SMARI, J., BJARNADOTTIR, A. ve BRAGADOTTIR, B. (1998). "Social Anxiety, Social Skills and Expectancy/ Cost of Negative Social Events". **Scandinavian Journal of Behaviour Therapy**, cilt 27, sayı 4, 149-155.
- SOYGÜT-PEKAK, G., KARAOSMANOĞLU, A. ve ÇAKIR, Z. (2019). "Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Yung şema ölçeği kısa form-3'ün

- psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme”. **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 20, sayı 1, 75-84.
- SÜBAŞI, G. (2007). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler”. **Eğitim ve Bilim**, cilt 32, sayı 144, 3-15.
- TUGADE, M. M. ve FREDERICKSON, B. I. (2004). “Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 320-333.
- TURK, C. L., HEIMBERG, R. G., LUTEREK, J. A., MENNIN, D. S. ve FRESCO, D. M. (2005). “Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder”. **Cognit Ther Res**. Sayı 29, 89–106.
- TÜRKÇAPAR, H. (1999). “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”. **J Clin Psy.**, cilt 2, sayı 4, 247-253.
- WU, L., ZHANG, D., CHENG, G. ve HU, T. (2018). “Bullying and social anxiety in Chinese children: moderating roles of trait resilience and psychological suzhi”. **Child Abuse & Neglect**, sayı 76, 204-215.
- YILDIZ, A. D. (2018). “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yalnızlığın Üniversite Uyum Düzeyi ile İlişkisi”. **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 33, sayı 81, 82-94.
- YOUNG, J. E. ve LINDEMAN, M. D. (1992). “An integrative schema- focused model for personality disorders”. **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quaterly**, cilt 6, sayı 1, 11-23.
- ZADAHMAD, M. ve TORKAN, H. (2016). “Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety”. **International Journal of Educational and Psychological Researches**, cilt 2, sayı , 49-53.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- Anmuth, L. (2011). “Early Maladaptive Schemas and Negative Life Events in the Prediction of Depression and Anxiety”. <https://rdw.rowan.edu/etd/69>, (Erişim Tarihi: 27.05.2022)

TEZLER

- AÇIKGÖZ, M. (2016). “Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi.
- AKHUN, M. (2012). “Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurgusu, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- AKYİĞİT, M. (2021). “Yönetici ve Çalışanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Dayanıklık Düzeylerinin Karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi
- ALTUNAL, E. (2019). “Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- ARACI, A. (2019). “Kişilik bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- ATALAY, M. (2020). “Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi.
- BOYSAN, M. (2012). “Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- CİBA, B. (2018). “Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımı Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi.

- ÇAKIRCA, F. (2020). “Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- ÇİÇEKÇİ, S. (2019). “Sosyal Kaygı ile Üstbiliş Arasındaki İlişkinin Özel Bir Eğitim Kurumundaki Öğrencilerde İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi.
- DİLMAÇ, P. G. (2018). “Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- ELDOĞAN, D. (2012). “Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- ERDENER, M. (2019). “Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikinci travmatik stres düzeylerinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- ERİŞ, Y. (2013). “Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- GÜNEÇ, Ü. (2020). “Aleksitimi, somatizasyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Okan Üniversitesi.
- GÜNER, O. (2013). “10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (Çeşöt)'nın Geçerlik, Güvenirlik ve Norm Çalışması”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.

- KARAOĞLAN, Ç. (2020). “Şiddet gören kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygıları üzerine bir araştırma”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa Uludağ Üniversitesi.
- KARAYİĞİT, S. (2018). “Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- KAYA, F. (2010). “Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- KILIÇ, Ş. D. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi,”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi.
- KOÇ, G. G. (2020). “Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- ÖZTÜRK, A. (2004). “Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi.
- RADA, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki: Türkiye ve Belçika Karşılaştırması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- SAĞ, B. (2016). “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- SAĞLAM, N. (2016). “Young Şema Modeli'ne göre aleksitimi kavramının incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi.

- SEYİTOĞLU, P. Z. (2018). “Algılanan Ebeveynlik Stilleri ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi.
- SOSYAL, M. N. (2016). “Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gelişim Üniversitesi.
- ŞAŞMAZ, İ. B. (2014). “Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğu Ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi.
- ŞİMŞEK, H. (2011). “Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- ŞİMŞEK, M. Ö. (2021). “Kişilik özelliklerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Kent Üniversitesi.
- TOPÇU, A. (2004). “Sosyal Fobi Olgularında Aile-içi Yaşantıların İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- YAVUZ, B. (2019). “Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi.
- YILMAZ, İ. K. (2020). “Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- ZÖRER, P. B. (2015). “Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

1) Cinsiyetiniz: () K () E

2) Yaşınız ? 20-25 () 25-30 () 30-35 ()

3) Kardeş sayınız nedir? () Hiç () 1 () 2 () 3 () Diğer

4) Eğitim durumunuz: () Okuma-yazma bilmiyor () Okur-yazar () İlkokul Mezunu

() Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Ön Lisans Mezunu () Üniversite Mezunu () Yüksek Lisans-Doktora Mezunu

() Diğer

5) Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar

6) Çocuk sayısı : () Hiç () 1 () 2 () 3 () 4 () +4

7) Toplam gelir (ekonomik durumunu) düşünüldüğünde, aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uygundur.

() 0-2.000 () 2.001-4.000 () 4.001-6.000 () 6.001+8000 () 8001+10.000

() 10.000 +

Ek 2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Testi

1- “Beklenmedik bir olay olduğunda”	
“Her zaman bir çözüm bulurum”	“Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem”
“Gelecek için yaptığım planların...”	
“Başarılı olması zordur”	“Başarılı olması mümkündür”
“En iyi olduğum durumlar şu durumlardır”	
“Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda”	“Tam bir günlük boş vaktim olduğunda”
“.....olmaktan hoşlanıyorum.”	

1- “Beklenmedik bir olay olduğunda”	
“Her zaman bir çözüm bulurum”	“Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem”
“Gelecek için yaptığım planların”...	
“Başarılı olması zordur”	“Başarılı olması mümkündür”
“En iyi olduğum durumlar şu durumlardır”	
“Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda”	“Tam bir günlük boş vaktim olduğunda”
“.....olmaktan hoşlanıyorum”.	
“Diğer kişilerle birlikte”	“Kendi başıma”
“Ailemin hatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı”	

1- “Beklenmedik bir olay olduğunda”	
“Her zaman bir çözüm bulurum”	“Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem”
“Gelecek için yaptığım planların”...	
“Başarılı olması zordur”	“Başarılı olması mümkündür”
“En iyi olduğum durumlar şu durumlardır”	
“Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda”	“Tam bir günlük boş vaktim olduğunda”
“.....olmaktan hoşlanıyorum”.	
“Diğer kişilerle birlikte”	“Kendi başıma”
“Ailemin hatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı”	
“Benimkinden farklıdır.”	“Benimkiyle aynıdır”.
“Kişisel konuları”....	
“Hiç kimseyle tartışmam”	“Arkadaşlar / Aile üyeleri ile tartışabilirim.”
“Kişisel problemlerimi”....	
“Çözemem”	“Nasıl çözeceğimi bilirim”.
“Gelecekteki hedeflerimi”	
“Nasıl başaracağımı bilirim”	“Nasıl başaracağımdan emin değilim”
“Yeni bir işe / proje başladığımda”	
“İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım”.	“Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim”
“Benim için sosyal ortamlarda rahat / esnek olmak”	

“Önemli değildir”						“Çok önemlidir”
-“Ailemle birlikteyken kendimihissederim”.						
“Çok mutlu”						“Çok mutsuz”
-“Beni”....						
“bazı yakın arkadaşlarım, aile üyelerim cesaretlendirebilir”						“Hiç kimse cesaretlendiremez”
-“Yeteneklerim”.....						
“Olduğuna çok inanırım”						“Olduğundan emin değilim”
-“Geleceğimin.....olduğunu hissediyorum”.						
“Ümit verici”						“Belirsiz”
-“Şu konuda iyiyimdir”						
“Zamanı planlama”						“Zamanı harcama”
-“Yeni arkadaşlık konusubir şeydir”.						
“Kolayca yapabildiğim”						“Yapmakta zorlandığım”
-“Ailem şöyle tanımlanabilir”						
“Birbirinden bağımsız”						“Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş”
-“Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler”						
“Güçlüdür”						“Zayıftır”
-“Yargılarıma ve kararlarıma...”						

“Çok fazla güvenmem”						“Tamamen güvenirim”
- “Geleceğe dönük kararlarım”						
“Belirsizdir”						“İyi düşünülmüştür”
- “Kurallı ve düzenli alışkanlıklar”.....						
“Günlük yaşamımda yoktur”						“Günlük yaşamımı kolaylaştırır”
- “Yeni insanlarla tanışmak”						
“Benim için zordur”						“Benim iyi olduğum konudur”
- “Zor zamanlarda ailem geleceğe”						
“Pozitif bakar”						“Umutsuz bakar”
- “Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında”						
“Bana hemen verilir”						“Bana söylenmesi hayli zaman alır”

-“Diğerleriyle beraberken”							
“Kolayca gülerim”							“Nadiren gülerim”
-“Başka kişiler söz konusu olduğunda ailem şöyle davranır;”							
“Birbirlerini desteklemez bir biçimde”							“Birbirlerine bağlı biçimde”
-“Destek alırım”							
“Arkadaşlarımdan/ aile üyelerimden”							“Hiç kimseden”

-“Zor zamanlardaeğilimim vardır.”							
“Her şeyi umutsuzca gören bir”							“Beni başarıya götürecek bir şeyi bulma”
-“Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için...”							
“Zordur”							“Kolaydır”
-“İhtiyacım olduğunda”....							
“Bana yardım edecek kimse yoktur”							“Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır”
-“Hayatımda kontrol edemediğim olaylar (ile)...”							
“Başa çıkmayı bilirim”							“Sürekli bir endişe / kaygı kaynağıdır.”
-“Ailemde şunu severiz”							
“İşleri bağımsız olarak yapmayı”							“İşleri hep beraber yapmayı”
-“Yakın arkadaşlarım / aile üyeleri”							
“Yeteneklerimi beğenirler”							“Yeteneklerimi beğenmezler”

Ek 3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği

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

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

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

Derecelendirme:

“1- Benim için tamamıyla yanlış”

“2- Benim için büyük ölçüde yanlış”

“3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla”

“4- Benim için orta derecede doğru”

“5- Benim için çoğunlukla doğru”

“6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor”

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

“2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.”

“3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.”

“4. _____ Uyumsuzum.”

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

“6. _____ İş (ya da okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.”

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

- “8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.”
- “9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.”
- “10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.”
- “11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.”
- “12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).”
- “13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.”
- “14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.”
- “15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.”
- “16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.”
- “17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.”
- “18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.”
- “19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.”
- “20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.”
- “21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.”
- “22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.”
- “23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.”
- “24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.”
- “25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.”
- “26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali ya da tıbbi) olabilir diye hissedyorum.”
- “27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.”

- “28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler ya da intikam alırlar.”
- “29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.”
- “30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.”
- “31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.”
- “32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları ya da sınırları kabul etmek zorunda değilim.”
- “33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.”
- “34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.”
- “35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.”
- “36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.”
- “37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.”
- “38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.”
- “39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.”
- “40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.”
- “41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.”
- “42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.”
- “43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.”
- “44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.”
- “45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder ya da suçluluk duyarız.”
- “46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.”
- “47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.”
- “48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.”
- “49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.”

- “50. _____ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan ya da kısıtlanmaktan nefret ederim.”
- “51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.”
- “52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.”
- “53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.”
- “54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.”
- “55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan ya da benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.”
- “56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.”
- “57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.”
- “58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak ya da kopmuş hissediyorum.”
- “59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.”
- “60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.”
- “61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.”
- “62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir ya da zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.”
- “63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.”
- “64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.”
- “65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.”
- “66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz ya da hissiz bulurlar.”
- “67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.”

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

“69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.”

“70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde ya da bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.”

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

“72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.”

“73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak ya da beni yönlendirecek kimsem olmadı.”

“74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.”

“75. _____ Genellikle insanların asıl ya da art niyetlerini araştırırım.”

“76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.”

“77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açmıyorum ya da beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.”

“78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.”

“79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.”

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

“81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.”

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

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

“84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.”

“85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum ya da hatalarım için gerekęe bulamıyorum.”

“86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.”

“87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.”

“88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.”

“89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol ağabileceğinden endişe ederim.”

“90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.”

Ek 4. Sosyal Kaygı Ölçeği

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

Kaygı

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

Kaçınma

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

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. “Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak”		1. “Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak”	
2. “Seyirci önünde hareket, gösteri ya da Konuşma yapmak”		2. “Seyirci önünde hareket, gösteri ya da Konuşma yapmak”	
3. “Dikkatleri üzerinde toplamak”		3. “Dikkatleri üzerinde toplamak”	
4. “Romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak”		4. “Romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak”	
5. “Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak”		5. “Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak”	
6. “Başkaları içerdeyken bir odaya girmek”		6. “Başkaları içerdeyken bir odaya girmek”	

7. “Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak”		7. “Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak”	
8. “Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek”		8. “Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek”	
9. “Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ya da hoşnutsuzluğun ifade edilmesi”		9. “Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ya da hoşnutsuzluğun ifade edilmesi”	
10. “Gözlendiği sırada çalışmak”		10. “Gözlendiği sırada çalışmak”	
11. “Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak”		11. “Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak”	
12. “Bir eğlenceye gitmek”		12. “Bir eğlenceye gitmek”	
13. “Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak”		13. “Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak”	
14. “Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması”		14. “Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması”	
15. “Gözlendiği sırada yazı yazmak”		15. “Gözlendiği sırada yazı yazmak”	
16. “Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak”		16. “Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak”	
17. “Umumi yerlerde yemek yemek”		17. “Umumi yerlerde yemek yemek”	
18. “Evde misafir ağırlamak”		18. “Evde misafir ağırlamak”	
19. “Küçük bir grup faaliyetine katılmak”		19. “Küçük bir grup faaliyetine katılmak”	
20. “Umumi yerlerde bir şeyler içmek”		20. “Umumi yerlerde bir şeyler içmek”	

21. “Umumi telefonları kullanmak”		“21. Umumi telefonları kullanmak”	
22. “Yabancılarla konuşmak”		“22. Yabancılarla konuşmak”	
23. “Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak”		“23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak”	
24. “Umumi tuvalette idrar yapmak”		“24. Umumi tuvalette idrar yapmak”	

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.03.2022-42975



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-42975
Konu : Etik Onayı Hk.

02.03.2022

Sayın NİLGÜN BERFU BORAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 28.02.2022 tarihli ve 2022/03 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSS3YH1043 Pin Kodu : 56122

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Hicran DEMİR
Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Nilgün Berfu BORAN

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans : 2015 İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi
Fransızca Öğretmenliği

Yüksek Lisans : 2022 İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Programı