

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARININ SOSYAL KAYGILARINI YORDAMASI

Rabia İNCİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. ŞAHİN KESİCİ

Konya- 2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Rabia İNCİ
	Numarası	148301051006
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Sosyal Kaygılarını Yordaması.

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

14.06.2019
Rabia İNCİ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Rabia İNCİ
	Numarası	148301051006
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Sosyal Kaygılarını Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Sosyal Kaygılarını Yordaması başlıklı bu çalışma ...30/05.../2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Şahin KESİCİ	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla GİRGİN BÜYÜKBAYRAKTAR	

ÖNSÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygılarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Gerek akademik gerek hayatımın her alanında yardımcı olan ve desteğini sürekli hissettiğim, tecrübesiyle yol gösteren danışmanım ve çok değerli hocam Prof. Dr. Şahin KESİCİ' ye güveni, sabrı ve desteği için teşekkür ediyorum.

Lisansüstü eğitim dönemi boyunca bilgileriyle ışık tutan değerli hocalarım; Prof. Dr. Erdal HAMARTA, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ, Yrd. Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN'a teşekkür ediyorum.

Bu zorlu yolculukta desteğini esirgemeyen meslektaşım, dostum Mukadder BÜYÜKESKİL'e teşekkür ediyorum.

Desteklerini esirgemeyen ve hayatımı kolaylaştıran annem Zekiye İNCİ, babam Zeki İNCİ'ye, kardeşlerim Mustafa İNCİ ve Murat İNCİ'ye ve hayatıma neşe katan biricik kızım Bilge Rana KALKAN'a teşekkür ediyorum.

RABİA İNCİ

NİSAN / 2019

ÖZET

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
---	---	---



Öğrencinin	Adı Soyadı	RABİA İNCİ		
	Numarası	148301051006		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof Dr. Ş ahin KESİCİ		
Tezin Adı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ SOSYAL KAYGILARINI YORDAMASI			

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları, erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygılarını yordaması incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, terk edilme, cezalandırılma ve kusurluluk boyutlarında sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu, yetersiz özdenetim boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu; kendini feda alt boyutunun sosyal kaygının eleştirilme kaygısı alt boyutunu

pozitif yönde orta düzeyde; sosyal kaçınma ve değersizlik alt boyutu ile pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının başarı ve ilişki alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutlarını negatif yönde yordadığı; özerklik alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma boyutunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başatlık alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma alt boyutu ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunduğu; eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İhtiyaç, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sosyal Kaygı

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
---	---	---

Öğrencinin	Adı Soyadı	RABİA İNCİ		
	Numarası	148301051006		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof Dr. Şahin KESİCİ		
Tezin Adı	UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL NEEDS, EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS' PREDICTION OF THEIR SOCIAL ANXIETIES			

ABSTRACT

In this study, the prediction of university students' Psychological Needs, Early Maladaptive Schemas on their social anxieties were examined. According to the results of the research, it was inferred that Early Maladaptive Schemas among university students vulnerability to harm, pessimism, emotional deprivation, failure, social isolation/mistrust, emotional inhibition, approval-seeking/recognition-seeking, enmeshment/dependence, abandonment, punitiveness and defectiveness dimensions are positively (medium-level) associated with social closeness, enosiphobia, a feeling of insignificance sub-dimensions of social anxiety ; entitlement/insufficient self-control dimension is positively (low-level) associated with social closeness, enosiphobia, a feeling of insignificance sub-dimensions of social anxiety ; self-

sacrifice sub-dimension is positively (medium-level) associated with enosiophobia sub-dimension of social anxiety and with social closeness and a feeling of insignificance.

It was found out that of psychological needs among university students success and relationship sub-dimension negatively predicts social closeness and a feeling of insignificance dimensions. It was also found out that dominance sub-dimension is negatively (medium-level) associated with social closeness sub-dimension; it negatively predicts enosiophobia and a feeling of insignificance sub-dimension.



KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Ark: Arkadaşları

Bkz: Bakınız

Çev: Çeviren

Ss: Sayfa sayısı

Vd: Ve diğerleri

Vb: Ve benzeri



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Psikolojik İhtiyaçların Sosyal Kaygının Alt Boyutlara Arasındaki İlişkiler	49
Tablo 2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Sosyal Kaçınma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Eleştirilme Kaygısı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Değersizlik Duygusu Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	60

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
İÇİNDEKİLER	x
BİRİNCİ BÖLÜM - GİRİŞ.....	7
1.1. Amaç	7
1.1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.1.2. Alt Amaçlar	7
1.2. Araştırmanın Önemi.....	8
1.3. Varsayımlar	10
1.4. Sınırlılıklar	10
1.5. Tanımlar	10
İKİNCİ BÖLÜM - KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Psikolojik İhtiyaçlar	11
2.1.1. Psikolojik İhtiyaçlar Kuramsal Çerçeve	13
2.1.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı):.....	13
2.1.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	13
2.1.1.3. David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı.....	15
2.1.1.4. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı:	16
2.1.1.5. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı	17
2.1.1.6. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar:	17
2.1.1.7. Seçim Teorisi Ve Gerçeklik Terapisi.....	19
2.1.2. Yapılan Araştırmalar	19
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	22
2.2.1. Şemaların Temeli.....	23
2.2.1.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar	23
2.2.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	23
2.2.1.3. Duygusal Mizaç	24

2.2.2. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	25
2.2.2.1. 1. Alan: Ayrılma ve dışlanma/ Reddedilme.....	25
2.2.2.2. 2. Alan: Zedelenmiş özerklik ve performans.....	26
2.2.2.3. 3. Alan: Zedelenmiş Sınırlar.....	27
2.2.2.4. 4. Alan: Başkalarına Yönelimlilik.....	28
2.2.2.5. 5. Alan: Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme.....	28
2.2.3. Uyumsuz Başetme Biçimleri.....	29
2.2.3.1. Kaçınma.....	30
2.2.3.2. Aşırı Telafi.....	30
2.2.3.3. Teslim Olma.....	30
2.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Konusunda Yapılan Çalışmalar ..	31
2.3. Sosyal Kaygı.....	35
2.3.1. Sosyal Kaygı Kuramsal Çerçeve.....	37
2.3.1.1. Biyolojik Yaklaşım.....	37
2.3.1.2. Kültürel Yaklaşım.....	38
2.3.1.3. Psikolojik Yaklaşım.....	39
2.3.1.3.1. Bilişsel Yaklaşım.....	39
2.3.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım.....	39
2.3.1.3.3. Psikanalitik Yaklaşım.....	40
2.3.1.4. Beceri Eksikliği Yaklaşımı.....	41
2.3.1.5. Kendilik Sunumu Yaklaşımı.....	41
2.3.1.6. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı.....	42
2.3.1.7. Akılcı - Duygusal Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı.....	42
2.3.2. Sosyal Kaygı Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırma Modeli.....	45
3.2. Çalışma Grubu.....	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği.....	45
3.3.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 – YŞÖ-KF3 (Young Schema Questionnaire [YSQ-SF3]).....	46
3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği.....	47
3.4. Verilerin Analizi Ve İşlem.....	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - BULGULAR.....	49
BEŞİNCİ BÖLÜM - TARTIŞMA VE YORUM.....	65
ALTINCI BÖLÜM - SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA.....	82
EKLER	97



GİRİŞ

İnsan toplum ile etkileşim halinde yaşamını sürdüren bir varlıktır. Bireylerin, doğduğu andan itibaren gelişim süreçleri boyunca sosyal ortamlara girmesi zaman zaman kaçınılmaz olsa da, bazı bireylerin sosyal ortamlara girmesi gerekli olduğunda dahi kaçınması, sosyal ortama girme kaygısı yaşaması, rastlantısal bir durum değildir. Bireylerin toplum ile etkileşim halinde olması veya olmak zorunda kalması gereken durumlarda, kişinin sosyal ortama girme konusunda kaygı yaşaması bu etkileşimi olumsuz yönde etkilemektedir.

Freud tarafından kaygı, bireylerde fizyolojik uyarılmayla beraber gerginlik, sinirlilik ve endişe duygularının hissedilmesi olarak ifade edilebilen duygusal bir durum olarak ifade edilmiştir (Akt; Spielberger, 2010). Servant vd. (1998), anksiyete, bireylerde psikolojik stres etkeni başladıktan sonraki 3 ay içinde ortaya çıkan bir uyum bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Grigsby vd. (2002), anksiyetenin bireylerin yaşam kalitesi ve işlevselliğini azaltıcı etkisinin olduğu belirtilmiştir. Kaygı, kişinin hayatında yaşamın başlamasıyla var olmakla birlikte yeteri düzeydeki kaygı, bireyin motive olması, verimli çalışması ve kendini geliştirmesinde olumlu düzeyde katkı sağlar. Bireyin tehditler karşısında kaygı yaşaması önlem alması ya da problemi çözmesi için adım atmasını sağlar ve kaygı, bireye göre değişik düzeyde etki meydana getirmektedir (Cüceloğlu, 1998). Kaygı bireylerde kalp çarpıntısı, solunum sayısında düzensizleşme, tansiyonda dengesizleşme, sindirim sistemi sorunları, gerginlik, uyku sorunları, korku, tedirginlik gibi pek çok belirtinin ortaya çıkmasına neden olmakla birlikte bireyde kişiliği geliştiren bir unsur olarak da ifade edilebilir (Köknel, 2005).

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda uygunsuz şekilde davranacağı, olumlu olmayan bir izlenim bırakarak kötü duruma düşeceği ve diğer bireyler tarafından olumsuz (yetersiz, beceriksiz, aptal, zavallı, vb.) bir biçimde değerlendirileceği düşüncesiyle gerginlik ve stres durumu olarak ifade edilebilir (Gümüş, 2006). Sosyal anksiyete durumunda bireylerde; genel tuvaletleri kullanamama, yemek yerken ellerinin titremesi ve üzerine dökülmesi dolayısıyla utanma, başkaları önünde konuşurken düşüncelerini ifade edememe ve durumunun anlaşılmasından dolayı kızarıp terleme ve utanma davranışlarının gözlemlendiği ifade edilmiştir (Dilbaz, 2000).

Werner vd. (2011), sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin duygu düzensizliği ve duygusal bir hiperaktivite durumuyla karşı karşıya olduklarını belirtmişlerdir. Beck (1987), anksiyetede bireyin kendi kişisel alanına yönelik psikolojik yahut fiziksel tehdit düşüncesinin hâkim olduğunu ifade etmiştir. Velotis (2005), sosyal kaygı bozukluğu bireylerin diğer bireyler tarafından yargılanma, eleştirilme veya olumsuz değerlendirilmesinin yanı sıra; şayet bireyin fobisi mevcut ise fobi konusu olan durumla karşılaşmak veya fobi durumuyla alay edilmesi konusunda kaygı yaşanması olarak ifade edilmiştir. Leary-Atherton, (1986); sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerini sınırladığı, daha kısa konuştukları toplum içerisinde genellikle sessiz kaldıkları bazen de tamamen kendilerini sosyal ortamdan çektikleri ortaya çıkmıştır (Öztürk, 2014). Craske vd. (2011), anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin tehdit içeren ve tehdit içermeyen işaretler ile daha önce tehdit işaret eden durumlara artan endişe ve korku ile yanıt verme, tehdit olarak değerlendirme ve önyargıda bulunmayla birlikte; tehditle ilgili uyaranlara yüksek amigdala tepkilerini gösterdikleri ifade edilmiştir. Constans vd. (1999), genel kaygı düzeyi yüksek sahip bireylerin belirsiz olayları tehdit olarak yorumlamalarına rağmen sosyal kaygısı düzeyi yüksek bireylerin belirsiz, kişilerarası olayları tehdit edici olarak yorumladıkları ve olumlu yorum ve değerlendirmede bulunmamaları sosyal kaygının dikkat çekici bir özelliği olarak ifade edilmiştir. Ramaiah (2005)'a göre sosyal kaygı diğer bireylerin bakışlarına maruz kalma korkusu, eleştirilme, değerlendirilme korkusu ve toplum içerisinde utanç yaşama korkusu olmak üzere 3 belirtisinin olduğunu belirtmiştir (Akt; Uzdu, 2016). Özbay ve Palancı (2001), sosyal kaygının değersizlik, kaçınma, kritize edilme olarak 3 alt boyutu olduğunu ifade etmiştir.

Sosyal kaygı, kaygı bozuklukları arasında görülme sıklığı en yüksek olan ikinci bozukluk iken diğer tüm bozukluklar arasında ise dördüncü sırada yer almaktadır (Kessler vd., 2005). Hettema, Prescott, Myers, Neale ve Kendler, (2005), anksiyete bozuklukları için genetik ve çevresel risk faktörlerin, erkekler ve kadınlar arasında benzer olduğu, bireylerin fobi ve anksiyete de kalıtsal bir eğilim göstermelerinin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal ortam içerisinde konuşmakta zorlanan, kendini ortaya koyma ile ilgili sorun ve kaygı yaşayan bireylerde genetik özelliklerin, yaşam süresince geçirilen yaşantıların, karşılaşılan

olayların, bulunan sosyo-ekonomik ve kültürel şartların, fiziki çevrenin etkisi bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1988). Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün (2005), sosyal fobinin çoğunlukla ergenlik döneminden başlayarak eğitim ve çalışma hayatında bozulmaya neden olan yaygın bir hastalık olarak ifade edilmiş, sosyal fobik çocukların annelerinde depresyon, düşmanlık ve somatizasyon semptomlarının varlığı ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla ailesel faktörlerin de sosyal fobinin varlığında etkisinin olduğu düşünülmüştür. Bireyin sosyal çevresi olarak değerlendirilebilecek olan aile, arkadaş ve çevresinde bulunan diğer kişiler ile birey sağlıklı iletişim kurduğunda hem sağlıklı bir kimlik oluşturabilecek hem de karşılaşılan problemlerle kolay baş edebilecektir (Korkut, 2002).

Beck ve ark. (2006), sosyal kaygının meydana gelmesi ve devam etmesinde etkili olan etkenlerin; işlevsel olmayan temel inançlar, benlik yeterliliğinin düşüklüğü, sosyal beceri eksikliği ve girişken olmama olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Temel inançlar, çocukluk dönemi başlayarak diğer bireylerle kurulan ilişkiler sonucu gelişen, bireyin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı dünyaya ilişkin temel ve merkezi inançları kapsamaktadır. Bireylerin yeterli ve güçlü olmadığı, hatasız- mükemmel olması gerektiği aksi takdirde sevilmeyip beğenilmeyeceği, yaşadığı kaygının diğer bireyler tarafından anlaşılmasında gerektiği vb., inançlara sahip olması sosyal kaygıyı tetikleyerek güçlendirdiği belirtilmiştir.

Sübaşı (2010), lise öğrencilerinde sosyal kaygı konusunda yaptığı çalışmada itaatkâr ve uysal olarak tanımlanan öğrencilerin baskın ve düşmanca tanımlanan öğrencilerden daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğu ifade edilmiştir. Bireylerin benlik saygısının artması kendine güvenin artmasını ve bireyin kendini olumlu değerlendirmesini sağlayarak sosyal kaygının da azalmasını sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin sosyal kaygının oluşumuna yol açan değişkenler arasında genetik yatkınlık, travmatik yaşantılar, bireyin sosyal çevresi, bireydeki beceri yetersizliği ve bireysel özellikler olduğu kadar gelişimin ilk yıllarında karşılanmayan ihtiyaçlarının önemli bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Zhang, (2007)'ye göre ihtiyaç, canlıların yaşamının devam edebilmesi, büyüme ve gelişmenin sağlanması ve iyi oluşun artırılmasına yönelik oluşan istek ve arzulardan meydana gelen; fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere 3 tür alanı kapsayan durum olarak tanımlanmıştır. Cihangir ve Çankaya (2009), bireyin psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının gelişiminin daha sağlıklı olmasına olumlu katkı sağlayacağı sonucuna ulaşmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu öznel iyi oluşu sağlamakta, kişiler kendilerini mutlu hissetmekte, büyüme süreçleri kolaylaşmakta ve motivasyonel süreçler hızlanmaktadır. (Ryan, 2000).

Girgin-Büyükbayraktar, Bozgeyikli ve Kesici, (2018), gençlerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için yapılan çalışmada bu ihtiyaçların onların gelişimiyle örtüşen toplumsal statü, başarı, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Thompson, Grace ve Cohen (2001), çocukların en önemli ihtiyaçlarının ilişki, tanınma ve güç olduğunu belirtirken, Nohria, Lawrence ve Wilson (2001), insanların deneyim edinme, uzun vadeli ilişkilerde diğerleriyle bağ kurma, dünyayı ve kendini anlama, kendini ve sevdiklerini, inançlarını tehlikelere karşı savunma şeklinde dört temel ihtiyaca sahip olduğunu ifade etmiştir (Huilt, 2004).

Sheldon ve Bettencourt (2002), psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının iyi oluşa katkı olumlu yönde sağladığı ve ihtiyaçların grup bağlamında karşılanmasının bu katkıyı artıracığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı olarak karşılanması durumunda birey sağlıklı ve fonksiyonel düşüncelere sahip olur. Ancak psikolojik ihtiyaçlar sağlıklı bir şekilde karşılanmaz ise bireylerde Erken Dönem Uyumsuz şemalar oluşabilmektedir (Young, 2009).

Burger (2006), şemayı bilişsel olarak bilgiyi anlama, düzenleme ve işleyip kullanabilmesi için gerekli olan örüntüler olarak açıklamıştır. Young vd. (2009), çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, mizaç, olumsuz ve zarar veren yaşam deneyimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Westen (1989) psikolojik ihtiyaçların dengeli ve uygun yollarla karşılanması durumunda bireylerin bilişsel şemaları ve benlik saygısının büyük ölçüde

olumlu olduğunu, tersi durumda ise bireysel kapasitelerde gelişmeme, içsel kargaşa yaşama, düşük benlik saygısı gibi durumların ortaya çıkacağını bildirmiştir (McCann ve Pearlman, 2015). Thimm (2010), çocuklukta yaşanan olumsuz ilişkisel deneyimlerin, erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinin ana nedeni olduğunu belirtmekte ve erken dönem uyumsuz şemaların hatırlanan ebeveynlik yetiştirme davranışları ve kişilik bozukluğu semptomları arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini ileri sürmektedir. Calvete, Orue ve Hankin (2015), ergenlerde uyumsuz şemaların sosyal kaygı ile olan ilişkisinde başkalarına yönelimlilik şema alanının sosyal kaygının oluşumu ve devam etmesinde etkili rolünün olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak (2017); üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının mindfulness (bilinçli farkındalık) düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada şemalar ve farkındalık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bireylerde bilinçli farkındalığın gelişiminin sağlanması ve şema oluşumunun önlenmesi için ebeveynlerin şemaları tetikleyen olumsuz tutumlardan kaçınmaları, çocukların psikolojik ihtiyaçlarını düzenli ve gerçekçi sınırlar içerisinde karşılamaları gerektiğini belirtmişlerdir.

Karaosmanoğlu ve Şaşoğlu (2015)'e göre şema terapi; Jeffrey Young (2003) tarafından erken dönem uyumsuz şemaların, çocuk modları, uyumsuz başa çıkma ve ebeveyn modlarının tedavisi ile sağlıklı yetişkin modunun ortaya çıkmasında ilişkisel, bilişsel, davranışsal ve yaşantısal yöntemler kullanılarak tedavinin etkililiğinin ispatlanmış olduğu bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Amaç

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Ayrılma ve Dışlanma/ Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme) Sosyal Kaygıları (Sosyal Kaçınma, Eleştirilme Kaygısı ve Değersizlik Duygusu) arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1.2. Alt Amaçlar

1. Üniversitesi öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Terkedilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/ Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/ İç içelik, Başarısızlık, Haklılık/ Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık) Sosyal Kaygı arasında ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Terkedilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/ Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/ İç içelik, Başarısızlık, Haklılık/ Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık) Sosyal Kaygı'nın Sosyal Kaçınma alt boyutunu yordamakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Terkedilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/ Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/ İç içelik, Başarısızlık, Haklılık/ Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık) Sosyal Kaygı'nın Eleştirilme Kaygısı alt boyutunu yordamakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Terkedilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/ Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/ İç içelik, Başarısızlık, Haklılık/ Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık) Sosyal Kaygı'nın Değersizlik Duygusu alt boyutunu yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda uygunsuz şekilde davranacağı, olumlu olmayan bir izlenim bırakarak kötü duruma düşeceği ve diğer bireyler tarafından olumsuz (yetersiz, beceriksiz, aptal, zavallı, vb.) bir biçimde değerlendirileceği düşüncesiyle yaşanan rahatsızlık ve gerilim durumu olarak ifade edilebilir (Gümüş, 2006). Beck (1987), anksiyetede bireyin kendi kişisel alanına yönelik psikolojik yahut fiziksel tehdit düşüncesi hâkim olduğunu ifade etmiştir

Leary-Atherton, (1986); sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerini sınırlandırdığı, daha kısa konuştukları toplum içerisinde genellikle sessiz kaldıkları bazen de tamamen kendilerini sosyal ortamdan çektikleri ortaya çıkmıştır (Akt, Öztürk, 2014). Grigsby vd. (2002), anksiyetenin bireylerin yaşamlarındaki kalite ve fonksiyonelliği azalttığını belirtmiştir.

Turan vd. (2000), sosyal kaygının ülkemizde yaygınlığı konusunda yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde görülme sıklığının %17 ve yaygınlığını %1,8 olarak belirtmiştir.

Öztürk vd. (2005), sosyal fobinin çoğunlukla ergenlik döneminden başlayarak eğitim ve çalışma hayatında bozulmaya neden olan yaygın bir hastalık olarak ifade etmişlerdir.

Girgin-Büyükbayraktar, Bozgeyikli ve Kesici, (2018), gençlerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için yaptıkları çalışmada bu ihtiyaçların onların gelişimiyle örtüşen toplumsal statü, başarıma, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme olduğu sonucuna ulaşılmışlardır. Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda kendilerini ifade edebilmeleri ve ilişki kurabilmelerinin önemli bir psikolojik ihtiyaç olduğu düşünülebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin amaçlarını belirlemesi ve hedeflerine ulaşmasında olumlu yönde etkili olmasından dolayı temel psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılanması bireyin iyi oluşuna etkisinin bulunduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Patrick vd. (2007), kişinin hem kendiyle hem de çevresiyle olan ilişkisinde ihtiyaçlarının doyurulmasının öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Young vd. (2009), erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda; çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının temelde etkili olan faktörlerden biri olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinin Psikolojik ihtiyaçları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Sosyal kaygı (Sosyal Kaçınma, Eleştirilme Kaygısı ve Değersizlik Duygusu) alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakılacaktır. Bu araştırma sonucunda ortaya çıkan ilişki yapılacak çalışmaların belirlenmesi ve yeni çalışmaların yapılması açısından önemlidir.

1.3. Varsayımlar

Öğrencilerin kendilerine verilen kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarını içten, samimi ve tarafsız olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın sonuçları kullanılan ölçme araçlarının verileriyle sınırlıdır.
2. Araştırma bulgularının sonuçları çalışma grubuyla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

İhtiyaç: Canlıda giderilmemesi strese ve huzursuzluğa sebep olan, güdülenmeyi başlatan biyo-psikolojik bir durum olarak ifade edilmiştir (Ülgen, 1997).

Psikolojik İhtiyaç: Bireyin sağlıklı gelişim göstererek, öznel iyi oluşunun sağlanması için gerekli olan psikolojik unsurlardır (Zhang, 2008). Bu araştırma kapsamında incelenen psikolojik ihtiyaçlar Kesici (2008) tarafından ifade edilen Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık'tır.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema: Yaşamın ilk yıllarından başlayarak hayat boyunca yinelenen, yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young vd., 2009).

Sosyal Kaygı: Bireyin karşılaştığı sosyal ortam ve başkaları tarafından değerlendirileceği durumlarda utanç verici olacak şekilde davranacağı veya hareket edeceği düşüncesiyle yaşanan belirgin ve kalıcı bir korku olarak tanımlanmıştır (APA, 2000; Akt; Olivares vd., 2009). Araştırma kapsamında incelenen Sosyal kaygı Özbay ve Palancı (2003) tarafından ifade edilen Sosyal Kaçınma, Eleştirilme Kaygısı ve Değersizlik Duygusu'dur.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik İhtiyaçlar

Murray (1938) tarafından ihtiyaç kavramı bireylerin tatmin edici olmayan bir durumu zekâ, algı, çaba ve eylem vasıtasıyla tatmin edici bir yöne dönüştürecek şekilde düzenleyen bir güç olarak tanımlanmıştır (Ryan ve Deci, 2008).

Zhang (2008), fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaç olmak üzere üç tip ihtiyaç bulunduğunu belirtmektedir. Fizyolojik İhtiyaçlar, doğuştan gelen biyolojik sistemden doğan ihtiyaçları kapsamakta ve biyolojik denge açısından bu ihtiyaçların karşılanmaması sorun oluşturmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması beden sağlığı için risk teşkil ederek çeşitli patolojilerin gelişmesine neden olabilmektedir. Psikolojik İhtiyaçlar, bireyin sağlıklı gelişim göstererek öznel iyi oluşun sağlanması için karşılanması elzem olan psikolojik unsurları muhteva eder. Sosyal İhtiyaçlar ise kişinin sosyalleşme sürecinde diğer insanlarla kurduğu etkileşimler sonucunda oluşan duygusal tepkilerden meydana gelen ihtiyaçlarıdır. Sosyal ihtiyaçlar, sosyal ortamlarda duygusal ve sosyal ilişkiler neticesinde edinilen ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar başarı, yakınlık, ilişki, güç gibi ihtiyaçlardan oluşmaktadır Heckert vd. (2000), psikolojik gereksinim içinde yer alan başarı, ilişki, özerklik ve başatlık gibi ihtiyaçları sosyal gereksinim kategorisi içinde de belirtmiştir. Başarı ihtiyacı, kişinin önceki göstermiş olduğu başarımın daha iyi seviyeye ulaşması için gayret gösterme şeklinde bildirilirken, ilişki ihtiyacı toplum ile etkileşim halinde olma arzusu ve diğer kişilerce kabullenilme şeklinde belirtilmiştir. Özerklik ihtiyacı ise bireyin diğer bireylerden ziyade kendi şahsı için bir şeyler yapma biçiminde tanımlanmıştır. Başatlık ihtiyacı bireyin başkaları üzerinde etkili olmayı istemesi olarak açıklanmıştır (Akt; Kesici, 2008). Sheldon, Elliot, Kim, ve Kasser (2001), bireylerin tatmin olmasını sağlayan 10 temel ihtiyacı özerklik, yetkinlik, ilişki, fiziksel gelişim, güvenlik, özgüven, kendini gerçekleştirme, zevk uyarımı, para lüksü ve popülerlik etkisi olarak belirtmiştir.

Maslow (1954) kişilerin hiyerarşik ihtiyaçları bulunduğunu ve bir takım ihtiyaçların karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanmasından daha fazla ehemmiyete sahip olduğunu ifade etmiştir. Maslow, insani ihtiyaçlar hiyerarşisini iki gruplamaya dayandırdı. Bunlar; yetersizlik ihtiyaçları ve büyüme ihtiyaçları olarak ifade edilmiştir. Yetersizlik ihtiyaçları içinde, her bir alt ihtiyaç bir sonraki üst seviyeye geçmeden önce yerine getirilmelidir. Bu ihtiyaçların her biri tatmin edildikten sonra bir eksiklik tespit edilirse, kişi eksikliği gidermek için harekete geçecektir. Fizyolojik ihtiyaçlar (açlık, susuzluk, bedensel rahatlık vb.), güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı (başkalarıyla ilişki kurma, kabul edilme vb.), saygınlık ihtiyacı (yetkin olma, tanınma ve onay kazanma vb.) tatmin edilmesi gereken ilk dört ihtiyaçtır. Maslow'a göre, bir birey ancak yetersizlik ihtiyaçları karşılandığı takdirde büyüme ihtiyaçları üzerine hareket etmeye hazır olacaktır. Maslow daha sonra büyüme ihtiyacını kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak dizayn etmiş ve bilme, estetik, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma olmak üzere dört ihtiyaç Maslow'a göre, bir birey ancak eksiklik ihtiyaçları karşılanırsa büyüme ihtiyaçları üzerine hareket etmeye hazırdır. Maslow'un ilk kavramsallaştırması sadece bir büyüme ihtiyacını-kendini gerçekleştirme içeriyordu (Huilit, 2004).

Bireylerin yaşadığı sosyal çevre ve içsel süreçleri onlara tercihte bulunma, yeterliğini ortaya koyma ve yaşamındaki diğer bireyler ve doğa ile ilişkide bulunmasına olanak tanırsa, bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve mutlu olacakları ifade edilmiştir (Sheldon, 2001). Yörükoğlu (2000), çocuk ve ergenlerde gelişim dönemine bağlı olarak öncelik sırası değişebilen psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyde davranış değişikliğini sağlayacağı ifade edilmektedir. Vansteenkiste ve Ryan (2013), bireylerin psikolojik büyüme ve yaşamı refah içerisinde devam ettirmek için gerekli potansiyele sahip olmasına rağmen hayal kırıklığı, savunmasızlık, saldırganlık ve hastalığa karşı da dayanıksızlık belirtileri gösterebildikleri; özerklik, yetkinlik ve ilişki gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyde refahı artırdığı ve esnekliğe katkıda bulunan iç kaynakları güçlendirdiği; buna karşın duyulan ihtiyacın karşılanmamasının huzursuzluğa, hastalığa neden olduğu ve savunmasızlığı artırdığı ifade edilmiştir. Skeen (2002), bireylerin ihtiyaçları; hayattta kalma ve hayatı devam ettirme, sevmeye ve ait olma, güç,

özgürlük, eğlenme ve kutsallık olarak 6 ana başlıkta toplamıştır. Yaşamı sürdürme, nefes alma, hareket etme, su, cinsellik, sağlık ve vücut fonksiyonlarını ifade eder. Sevme ve ait olma; dostluk, yardımseverlik, arkadaşlık, paylaşım, samimiyet, birlikte çalışma, ilişki kurma, faydalılık ve bağlılığı ifade eder. Güç; başarı, saygı, itibar, yetenek, beceri, gurur, ilgi, dinleme, önem ve tanınmayı ifade eder. Özgürlük; özerklik, bağımsızlık psikolojik özgürlük, seçme ve bedensel özgürlüğü ifade eder. Eğlenme; rahatlama, gülebilmeye, zevk alma ve öğrenmeyi ifade eder. Kutsallık; merak etme, hayal etme, dua, derin düşünme, ruhsal odaklanma ve aidiyet olarak ifade edilebilir. Glasser (2003), seçim teorisi olarak ifade edilen hayatta kalmak için gerekli olan ihtiyaçlarımızdan farklı olarak sevgi, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere psikolojik ihtiyaçlarımızın karşılanması yönünde yapılan seçimlerin mutluluğa ulaşmamızı sağlayacağı belirtilmiştir.

2.1.1. Psikolojik İhtiyaçlar Kuramsal Çerçeve

Psikolojik İhtiyaçlar kuramlarına aşağıda değinilmiştir.

2.1.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı):

Hull'un dürtü kuramına göre (1943), bireylerin bir dizi fizyolojik ihtiyaçlara sahip olduğunu, bu fizyolojik gereksinimlerin (su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçma, hazzı ulaşma) olduğunu bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının bireyin canlılığını koruması için harekete geçmesini sağlayacağı; karşılanmaması durumunun ise biyolojik dengesizliklere yol açacağı ifade edilmiştir (Akt; Patrick, Knee, Canevelo ve Lonsbary, 2007).

2.1.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow (1943); bireylerin, ödüllere veya bilinçdışı arzularla ilgisi olmayan bir dizi motivasyon sistemine sahip olduğunu düşünerek insanları neyin motive ettiğini öğrenmek istemiş ve insanların belirli ihtiyaçlara ulaşmak için motive olduklarını, bir ihtiyaç karşılandığında, birey bir sonrakini yerine getirmeye çalıştığını belirtmiş; ihtiyaçlar hiyerarşisinde beş motivasyonel ihtiyaçları açıklamıştır:

Fizyolojik ihtiyaçlar: Uyku, hava ve içecek- yiyecek ihtiyaçı birey en temel ihtiyaçlardır. Bireyin temel ihtiyaçları minimal düzeyde karşılandığı zaman diğeri ihtiyaçlarına yöneltmeleri mümkün olabilir. Maslow'a göre, temel ihtiyaçlar karşılanmazsa saygı ve tanınma gibi daha st düzey ihtiyaçlar fark edilmez (Maslow, 1943).

Güvenlik İhtiyacı: Bireyin fizyolojik ihtiyaçları bir miktar karşılandığı zaman korku ve karmaşadan kurtulma, yapı ve düzen, emniyet, korunma, , gibi ihtiyaçlara gelir. Güvenlik ihtiyaçı karşılanmadığında bireylerde korku ve kaygı başlar (Maslow, 1943).

Ait olma ve Sevgi İhtiyacı: Bireylerin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandığında arkadaşlık ve sevmeye/sevilme, ait olma gibi sosyal ihtiyaçlar hissedilir. Maslow'a göre ait olma ve sevgi ihtiyaçı karşılanmayan bireylerde yalnızlık ve sosyal kaygı durumu meydana gelir (Maslow, 1943).

Saygı İhtiyacı: Maslow'a göre saygı ihtiyaçı; bireyin kendisini yeterli görme, başarılı algılama ihtiyaçı (z-saygı) ve beğenilme, saygı duyulma ihtiyaçı olarak ikiye ayırmıştır. Maslow, başkaları tarafından saygı görme, statü, n, onur, tanınma, takdir edilme gibi ihtiyaçları alt düzey; öz-güven, yeterlik, başarı, içinde ustalık, bağımsızlık ve özgürlük gibi ihtiyaçları da st düzey saygı ihtiyaçları olarak açıklamıştır. Bireyin z-saygı ve saygınlık ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda bireyde kendini yetersiz görme ve aşağılık duygusuna meydana gelir (Maslow, 1943).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirmesi, potansiyelinin tam olarak ortaya çıkarılmasıdır. Bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyaının tam olarak karşılanması oldukça zordur. Maslow, bu basamağı kendi içinde sınıflandırarak tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçları kendini gerçekleştirme ihtiyaının n koşulları olarak tanımlamıştır (Maslow, 1943).

Maslow (1968), kendini gerçekleştiren insanların özelliklerinden bazılarını şu Şekilde ifade etmiştir:

- Kendisini, çevresini ve diğeri insanları olduğu gibi kabul ederler.

- Problem odaklıdırlar ve çoğunlukla kendileri dışındaki problemlere odaklanırlar.
- Dengeli, gerçekle uyumlu ve gerçeği daha doğru algılayan bireylerdir ve belirsizlik durumunu tolere edebilir.
- Güçlü ahlaki standartlara sahiptirler.
- Dış dünya uzaklaşıp yalnız kalma ihtiyacı duyarlar.
- Sade ve doğallardır.
- Mizah anlayışları gelişmiştir.
- Demokratik yapıda olup, yaratıcı özellikleri vardır.
- İlişkilerde içtendirler ancak arkadaş konusunda seçici özellik gösterirler.
- Doruk düzeyde yaşantıları tadarak hayatın değerini bilirler (Akt; McLeod, 2007).

2.1.1.3. David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı

Davis (1972), McClelland teorisinin başarı teorisinde; bireylerde ilişki (bağlanma) , güç kazanma, uzmanlık ve başarıma güdüsünün etkili olduğu ifade edilmektedir (Akt; Silah, 2005):

1.İLİŞKİ (BAĞLANMA) : Bireyin diğer insanlarla birlikte olma, sıcak ilişkiler kurma ve sosyal ilişkiler geliştirme düşünce ve isteği olarak ifade edilebilir. Bağlanma güdüsü ilişki kurma güdüsü olarak da ifade edilebilir.

2.GÜÇ KAZANMA: Bireyde kontrolü elinde tutma veya sağlamaya yönelik olarak, insanları nasıl yöneteceği ve nasıl güçlü olacağı düşüncesinin yoğun olarak yaşanması ve buna yönelik olarak istek duyması güç kazanma ihtiyacının olduğunu belirtmektedir.

3.UZMANLIK: Kaliteli iş yapmaya özen gösteren, yaptığı işlerde uzmanlık ve profesyonellik arayan bireylerde güdüsünün olduğu ifade edilebilir.

4.BAŞARMA: Başarma ihtiyacına sahip bireylerin hedef seçerken zor olanı seçtikleri, bu hedefe ulaşmak için büyük gayret ve çaba gösterdikleri, üstün olma ve zor olanı başarma arzusunun yoğun olarak görüldüğü belirtilmektedir. Bireyler zamanlarının büyük çoğunluğunu işlerini daha iyi nasıl yapacaklarını düşünerek geçirirler.

Kesici (2008), David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramının, bazı kişilerin başarıdan zevk alarak iyisini yapmak için yoğun istek duyma, yüksek hırs ve standartlara sahip sadece başarı için çalışarak yüksek başarı düzeyine ulaşan bireylerin özelliklerini ifade etmekte olduğunu belirtmiştir.

2.1.1.4. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı:

Murray (1938) , ihtiyaç kavramını tatmin edici olmayan bir durumu algı, zekâ, çaba ve eylem aracılığıyla belirli bir yöne dönüştürecek şekilde düzenleyen bir güç olarak tanımladı (Ryan ve Deci, 2008). İhtiyaçları geniş açıdan ele alan Murray, ihtiyaçların sadece biyolojik olmadığını aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların da olduğunu ifade etmiştir. Biyolojik ihtiyaçlar , yetersizlik (su, hava, gıda), acı ve gerginlikten kaçma olarak sınıflandırırken, psikolojik ihtiyaçları olumsuz ve olumlu olmak üzere iki grupta toplamıştır (Patrick vd., 2007). Murray (1938), bireyde birbirini takip eden oluşum ve giderim süreci olarak bütünlük içinde oluşan ihtiyaçların temel bir kişilik özelliği haline geldiğini belirterek, bireyin ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olarak meydana gelen güdülerimizin değerlendirilmesi için TAT (Tematik Algı Testi) geliştirilmiştir (Morgan, 1984).

Murray (1938), bireylerde kişilik özellikleri ve bu özelliklerin meydana gelmesinde etkili olan dört temel sosyal ihtiyacın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu belirlenen dört temel sosyal ihtiyaç; bağımsız olma ihtiyacı, başarı ihtiyacı, baskın olma ihtiyacı ve çevre tarafından tanınma ihtiyacı olarak ifade edilmiştir (Akt; Onaran, 1981).

2.1.1.5. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı

Alderfer, ERG olarak adlandırdığı ve ihtiyaçları üç grupta incelediği kuramında Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramında bazı değişiklikler yaparak açıklamıştır (Akt; Onaran, 1981):

1. *Var olma ihtiyacı:* Maslow'un temel fiziksel gereksinim ve güvenlik gereksinimine karşılık ifade edilmiştir.

2. *İlişki ihtiyacı:* Sevgi, bireysel ilişkilerde kişinin diğer bireylerle duygu ve düşüncelerini ifade etme ve saygınlık gereksinimini ifade eder.

3. *Büyüme ihtiyacı:* Kişisel gayretlerin sonucu olarak bireyin gizil güçlerini kullanarak yeteneğini ortaya çıkarıp kendini gerçekleştirme ihtiyacını ifade eder.

Alderfer'in kuramı Maslow'un hiyerarşisinden bazı noktalarda farklılaşmaktadır. Alderfer'in kuramında üç basamaktan her birinde birden fazla ihtiyaç vardır ve alttaki ihtiyaçlar karşılanmadan da bir üst ihtiyaca geçilebilir. Maslow'un kuramında kültürel sınırlılıklara karşın Alderfer'in ihtiyaç sıralaması kültüre ve kişiye göre farklı olabilir. Alderfer'e göre üst düzey bir ihtiyaç engellenirse, kişi karşılanması daha kolay olan alt düzey ihtiyaçlara yönelebilir ve doyumunu artırabilir (Akt; Onaran, 1981).

2.1.1.6. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar:

Öz- belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğu, bireyin aktif olarak çevre ile sürekli etkileşim halinde olduğu ve gelişimin sosyal çevrenin desteği ile ihtiyaç doyumunun sağlanması olarak gerçekleştirileceği ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Kendini belirleme kuramı çerçevesinde içselleştirme; anlamlı bir gerekçe sağlama, davranıştaki duyguları tanıma ve seçimi ifade etme olarak belirtilmekte; bireylerin gelişmek için doğuştan getirdikleri özelliklerinin çevre desteği ile etkinleşmesi, kuramın davranış, deneyim ve gelişim açıklamalarına temel oluşturduğu ifade edilmektedir (Deci vd., 1994).

Deci ve Ryan (2000), insanın gelişimi, sağlığı ve kişisel bütünlüğü için ilişkide olma, özerklik ve yeterlik durumunun olması gerektiğine ifade etmişlerdir:

1. **İlişkide Olma:** İlişki ihtiyacı, bireylerin bir arada bulunma çabaları, diğer bireylere destek verme, onlardan destek alma, anlaşılma, bağlantıda olma, çabalarını ifade etmede kullanılmaktadır. Kişi sosyal faaliyetlere katılarak ve diğer bireylerle ilişki içerisinde bulunarak, sevme, sevilme ve güvenlik gereksinimini karşılar. İlişkilerde duygu ve düşüncelerini ifade etme, sorumluluk alma ve liderlik özelliklerinin gelişmesine olumlu yönde etki yapacaktır (Hamurcu, 2011).

2. **Özerklik:** Bireylerde doyurucu ve dengeli insan ilişkilerinin geliştirilmesi ile kişiliğin oluşumunda önemli bir etken olan özerklik; bireylerin sosyal çevre ile birlikte kurallarla uyumlu olacak şekilde, özgür iradesini kullanabilme durumu olarak ifade edilmiştir. Özerkliğin zıddı olan bağımlılık (heteronomi) ise, dışsal ödül ve cezaların veya içsel dürtü ve taleplerin etkisiyle bireyin bu doğrultuda davranış göstermesi yahut seçimler yapmasıdır (Deci ve Ryan, 2000).

3. **Yeterlilik:** Yeterlik, bireyin yeteneğinin olduğu faaliyetlerde kendisini geliştirip, yeterli donanıma sahip olarak uzman olarak gerçekleştirebilmesidir (Guardia ve Patrick, 2008). Bireylerin biyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının doyulma sonuçlanması, bireylerdeki beceri ve yeteneği geliştirir ve bu becerilerin tekrarlanması yeterliliği geliştirecektir veyahut bireyin bu beceriden sıkılarak yeni şeyler denemesi de yeni yeterlilik duygularını tatmalarını sağlar (Deci ve Ryan, 1985).

Bandura (1977), sosyal öğrenme kuramında yeterlilik kavramını, kişinin depresyon, tssb, madde kullanımı, fobiler ve yakın bireylerin ölümü, vb.. sorunlarla baş etmesinde ve gerekli davranış değişikliğinin kazandırılmasında gerekli olan bir ön inanç olarak ifade etmiştir. Bireyin yaşadığı problemlerle baş edeceğine ve ilerleme göstereceğine olan inancı, yaşamda karşılaşılan sorun ve zorluklarla başa etmesinde önemli bir faktördür (Akt; Burger, 2006).

2.1.1.7. Seçim Teorisi Ve Gerçeklik Terapisi

Hümanist psikologlar bireyin göstermiş olduğu davranışta çevresel ve biyolojik değişkenlerin yanı sıra bireyin kendi rolünün de önemli olduğunu ifade etmektedirler (Atkinson vd., 2002). William Glasser, seçim teorisini geliştiren hümanist psikologlardandır. Glasser (2003)'a göre insanlar doğuştan getirdikleri genetik özellikleri dolayısıyla yaşamak, canlılığını devam ettirmek için gerekli durumları karşılamaya programlanmışlardır. Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan birey yaşamın devam edebilmesi için psikolojik ihtiyaçları karşılamak ister. Glasser'e göre birey hayatta kalmak için güç, sevgi, özgürlük öğrenme ve eğlence ihtiyaçları da ortaya çıkmaktadır. Glasser (2003)'a göre seçim teorisinde hayatta kalmanın ötesinde ihtiyaçları daha çok farklı ve karmaşık kılan 4 ihtiyaç; sevgi ve sevginin eşlik ettiği cinsellik ve aitlik, güç, özgürlük ve eğlence olarak ifade edilmektedir. Kuramsal çalışmalara baktığımız zaman psikolojik ihtiyaçlar, bireyin biyolojik ihtiyaçları karşılandıktan sonra ruhen ve bedenen sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için karşılanması elzem olan ve karşılanmadığı ya da yeterli düzeyde karşılanmadığı zaman bireyde patolojilere zemin hazırlayan durumlardır.

2.1.2. Yapılan Araştırmalar

Kesici (2015), psikolojik ihtiyaçların lise öğrencilerinde insani değerleri önemli yordayıcısı olup olmadığının araştırıldığı çalışmasında eğlence, özgürlük, aidiyet, iktidar ihtiyaçları lise öğrencilerinin insani değerlerini anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinde özgürlük ihtiyacının tolerans değerini yordadığı, eğlence ihtiyacının arkadaşlık değerini yordadığı, iktidar ve aidiyetin sorumluluk değerini yordadığı, eğlence ve güç ihtiyacının saygı değerini yordadığı, güç ve özgürlük ihtiyacının dürüstlük değerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Canoğulları ve Güçray (2017), bağımlılık düzeyi ve cinsiyete göre psikolojik ihtiyaç, anne baba tutumlarında anlamlı farklılık bulunmadığı, sosyal kaygı düzeylerinde farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Girgin-Büyükbayraktar, Bozgeyikli, Kesici (2018), psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını saptamak için yaptıkları

nitel araştırmada bireylerin toplumsal statü, başarma, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme ihtiyaçlarına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Yeter (2016), bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılanmasının, güvenli bağlanmayı arttırarak kıskançlık düzeyini dūřürmekte olduğu ifade edilmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin amaçlarını belirlemesi ve hedeflerine ulaşmasında olumlu yönde etkili olmasından dolayı temel psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılanması bireyin iyi oluşuna etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ryan ve Deci, 2000).

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005), üniversite öğrencileri üzerinden yürütölen yetişkinlerde bağlanma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarında, psikolojik ihtiyaçların doyumunun bu değişkenler üzerinde kısmen arabulucu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Patrick vd. (2007), kişinin hem kendiyile hem de çevresiyle olan ilişkisinde ihtiyaçlarının doyurulmasının öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sheldon, Ryan ve Reis (1996), temel ihtiyaçlardan olan özerklik ve yeterlik ihtiyaının karşılanmasının bireylerde gündelik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Çelikkaleli ve Gündoğdu'nun (2005), Mersin Üniversitesi Eğitim Faköltesi'nin çeşitli bölümlerinde okumakta olan toplam 380 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin özerklik ve ilişki psikolojik gereksinimleri farklılaşmakta olduğu ifade edilmiştir. Özerklik psikolojik gereksinimi eğitim görölen bölüm ve annenin eğitim durumuna göre farklılaşmakta olduğu ifade edilmiştir. Psikolojik gereksinimlerin sınıf, yaş, babanın eğitim durumu ve yaşanılan göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencilerinin Türkçe Öğretmenliği programı öğrencilerine göre yoğun özerklik psikolojik gereksinimi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk (2012), üniversite öğrencilerinin psikolojik gereksinimleri, genel öz-yeterlik ve sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiştir. Psikolojik gereksinimlerin karşılanması öz-yeterliliğin artırılması ile sürekli kaygının azalmasında pozitif yönde katkı sağlayarak bireylerin akademik başarılarının artmasını sağlayacağı ifade edilmiştir.

Çivitçi (2012), üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının yaşam doyumlarıyla arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pamukkale Üniversitesi'nde 376 öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. Bireylerin başarı gereksiniminin artmasının yaşam doyumunun artması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Başatlık ve özerklik gereksinimlerinin bireylerin yaşam doyumuna göre farklılaşmadığı ifade edilmiştir. Erkek öğrencilerin başatlık ve özerklik gereksinimlerinin fazla olduğu, başarı gereksinimi bakımından cinsiyetler arasında ayrımın bulunmadığı ifade edilmiştir. Kız öğrencilerde yaşam doyumunun artmasının başatlık gereksiniminin de artmasını sağlayacağı belirtilmiştir. Erkek öğrencilerde ise özerklik ihtiyacının artmasının yaşam doyumunun azalması ile açıklanabileceği ifade edilmiştir.

Yalçın (2010), üniversite öğrencilerinin psikolojik gereksinimlerinin duyguları ifade etme ve aleksitimi ile ilişkili ifade edilmiştir. Psikolojik gereksinimlerden başarı, ilişki, özerklik, başatlık boyutları ile duyguları ifade etmede yakınlık ve olumlu duygu, alt boyutları arasında ile pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir.

Deveci (2007), öğretmenlerin gereksinimlerini belirlemek için yaptığı çalışmada, bu ihtiyaçları; itibar, güven, sevgi, ilişki ve başarı olarak ifade etmiştir. Öğretmenler çevreyle iletişim kurarken, duyguları fark etme, şefkat, başatlık ve ilişki ihtiyaçlarını karşıladıkları, meslektaşları ile adil olma, yeterlilik ve özgürlük konularında iletişim kurmaya gereksinim duydukları ve başarılı olmak için yeterlilik ihtiyacı, duyguları fark etme ihtiyacı duydukları sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenlerin, ait olma ve başarma gereksinimlerini karşılayıp, bireysel gelişimlerini arttırıp yeni hedefler belirleyerek, yeteneklerini kullanarak, özerklik ve ilişki gereksinimlerini karşılayarak daha huzurlu ve mutlu olabilecekleri ifade edilmiştir.

İlhan (2009), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam amaçlarına sahip olma psikolojik gereksinimlerin sağlıklı doyurulmasının öznel iyi oluşa olumlu katkı sağlayacağı ifade edilmiştir. Bireylerin içsel amaçlarının olması, öğrencilerin psikolojik gereksinimlerinin sağlıklı doyumunu sağlayarak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği; bireylerin dışsal amaçlara sahip olmasının ise gereksinimlerin sağlıklı doyumunu ve öznel iyi oluşun azalmasına sebep olarak olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yarkın (2013), temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmasının partnerlerin yaşam doyumu ve ilişki doyumuna olan katkısının incelendiği çalışmada, psikolojik gereksinimlerden özerklik gereksiniminin karşılanmasının ilişki ve yaşam doyumunun artmasına neden olacağı ifade edilmiştir.

Young vd. (2009) çekirdek duygusal gereksinimlerin güvenli bağlanma, özerklik, duygu ve gereksinimleri açıklama, kendiliğindenlik ve rol yapma, akılcı sınırlar ve özdenetim şeklinde gruplandırılmış ve belirtilen gereksinimlerin evrensel olduğunu ifade etmiştir. Sağlıklı bireylerin çekirdek duygusal gereksinimleri karşılanan bireyler olduğu ifade edilmiştir. Çocuklukta karşılanmayan çekirdek duygusal ihtiyaçların şemaların oluşumunun temelinde etkili olduğu ifade edilmiştir.

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema' kelimesi terimsel anlamda yapı, iskelet, taslak anlamına gelmektedir. Bilişsel gelişim içerisinde şema; kişilerde idrak edilen durumların açıklamasında klavuz olarak, deneyim veya gerçekliği dayatan örüntü olarak ifade edilmektedir (Young vd., 2009). Rafaeli, Bernstein ve Young (2013), şemaların tedavisinde etkili olduğu ifade edilen şema terapide güvenlik, istikrar, otonomi, yetkinlik ve kimlik duygusu, ihtiyaçların ifade edilme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun, öz denetimin sağlanması için gerçekçi sınırlar olarak ifade edilen evrensel ihtiyaçların bilinmesinin gerekliliği ifade edilmektedir. Yaptığı çalışmalarında şemalardan söz eden Beck (1967), çocuklukta ya da yaşamın sonraki aşamalarında biçimlenmesine rağmen yaşamın erken döneminde biçimlenen şemaların uygulanmasa dahi yaşamın sonraki

dönemlerinde karmaşıklaşmaya devam ettiği “bireyin hayat tecrübelerinin anlam ifade etmesi için organize edilmiş ilke ve ilkeler” olarak açıklamıştır (Young vd., 2009).

Young ve Lindemann, (1992), kişilik bozuklukları, karakterolojik problemler ile Eksen-I bozukluklarının tedavisinde şema terapinin bilişsel çarpıtma, genelleme, olayların yanlış yorumlanması gibi nedenlerle oluşan sorunların çözümünde etkililiği ifade edilmiştir. Young vd. (2009), Erken Dönem Uyumsuz Şemalar; kişinin kendisini ve diğer bireylerle olan ilişkilerini gözönünde bulundurarak anı, duygu ve duygulardan oluşan çocukluk ve ergenlik boyunca gelişerek yaşam boyunca karmaşıklaşan, işlevsiz olan örüntülerden oluşan, gelişimin erken dönemlerinde inşa edilen ve bireyin hayatı süresince yinelenerek devam eden yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olarak ifade edilmektedir.

2.2.1. Şemaların Temeli

Young, Klosko ve Weishaar (2009), şemalar’ın temeli çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç olarak belirtilmiştir.

2.2.1.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yaşamın erken dönemindeki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının etkili olduğu görüşü hâkimdir. Bu ihtiyaçlar; emniyet, istikrar, bakım ve benimseme, otonomi, kabiliyet, olumlu benlik algısı, rekabet, duyguları ve gereksinimlerin ifade edilmesi, kendiliğindenlik ve oyun, akılcı limitler ve oto kontrol olarak ifade edilmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.2.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Şemaların temelinde bulunan etkenlerden bir diğeri de olumsuz ve zarar veren çocukluk yaşantılarıdır. Yaşamın erken döneminde gelişen, çekirdek aile içinde ortaya çıkan ve oldukça güçlü olan bu temalar çocuğun erken dönemdeki dünyasının dinamikleridir ve büyük ölçüde ailesinin dinamiklerini yansıtmaktadır. Yaşamın ilerleyen yıllarında çocuğun olgunlaşmasıyla arkadaşlar, okul, toplum, kültürel etkiler

önemli hale gelip şemanın gelişimine sebep olabilir; ancak yaşamın ilerleyen yıllarında oluşan şemalar genel olarak çok etkin ve yaygın olmamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Şema oluşumunda etken olan Erken Dönem Yaşam Deneyimleri şu şekilde ifade edilebilir:

- İhtiyaçların Toksik Engellenişi
- Travmatizasyon, feda olma veya feda edilme
- Yoğun ve fazla düzeyde iyi deneyimlemelerin olması
- Seçici benimseme ya da önemsenen bireylerle özdeşim kurma (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

2.2.1.3. Duygusal Mizaç

Her birey birbirinden farklı mizaca sahiptir. Aynı aile ortamında yetişen çocukların dahi benzersiz ve farklı bir mizaca sahip olması dikkat çekicidir. Bazı çocuklar daha sakin, bazıları ise daha sinirlidir. Genellikle doğuştan gelen ve nispeten değiştirilemez olduğu varsayılan bazı mizaç alanları şu şekildedir:

Obsesif	Dağınık Dikkat
Sakin	Girişkin
Distimik	İyimser
Anksiyöz	Dingin
Pasif	Agresif
Sinirli	Keyifli

Mizaç, kişinin mizaç alanları üzerindeki noktaların farklı şekillerde karışımından oluşmaktadır. Şemaların biçimlenmesinde duygusal mizacın etkisi,

olumsuz çocukluk yaşantılarıyla etkileşim halinde olmasıdır. Farklı mizaç özelliklerine sahip çocuklar benzer yaşam koşullarından farklı etkilenebilirken; farklı mizaç özellikleri de çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

2.2.2. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şemalar beş alanda ve 18 farklı şema olarak açıklanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar 2009):

2.2.2.1. 1. Alan: Ayrılma ve dışlanma/ Reddedilme

Şemaya sahip hastaların genellikle travmatik çocukluk yaşantıları vardır ve hastalar güvenli bağlanma oluşturamazlar. Bu bireylerin başkasıyla kendisine zarar verici ilişkiden uzaklaşma ya da tamamen ilişkilerden kaçınma eğilimleri vardır. Bu şema alanında terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemaları bulunmakta ve açıklanmaktadır (Young vd., 2009):

Terk edilme/istikrarsızlık:

Bireylerin önem verdikleri kişilerden duygusal destek, güç ya da korunma sağlamayacaklarından terk edilecekleri veya ölecekleri duygusunu içerir. Duygusal olarak istikrarsız ve belirsiz öfke patlamaları yaşarlar.

Güvensizlik/suistimal edilme:

Bireylerin haksızlığın, aşırı ihmalin veya kasıtlı zararın sonucu olarak diğer bireyler tarafından zarar göreceği, istismar edileceği, kandırılacağı, kullanılacağı ya da zayıf olunan durum, eksiklik ve yetersizliklerinden diğer bireylerin yararlanacağı beklentisi içerisinde bulunma durumudur.

Duygusal yoksunluk

Kişinin ihtiyaç duyduğu duygusal desteğin diğer bireyler tarafından yeterince karşılanamayacağı düşüncesidir. İlgisi, empati ve korunma yoksunluğu bu şema içerisinde ele alınmaktadır.

Kusurluluk/utanç

Bireyin değerli olmama, önemli konularda faydasız olma ve başkalarına karşı itici olduğu düşüncesinden ileri gelmektedir. Eleştiriye aşırı hassasiyet, reddedilme, suçluluk, öz-bilinç, karşılaştırma, başkalarının arasında güvensizlik ya da kişinin algıladığı kusurla ilgili utanç duygusu bu şemada yer almaktadır.

Sosyal izolasyon/yabancılaşma

Dünyada diğer insanlardan yabancılaşmış olma, başkalarından farklı olma ya da herhangi bir grup ya da topluluğa ait olamama duygusunun hissedildiği durumdur (Young vd., 2009).

2.2.2.2. 2.Alan: Zedelenmiş özerklik ve performans

Bu alana sahip bireylerde ebeveynleri aşırı koruyucu tutum sergilediği ya da her şeyi onlar adına yaptığı için bağımsız hareket edebilme ve ebeveynlerinden ayrı kalabilme yetileri gelişmemiştir. Bu şema alanında bağımlılık, dayanıksızlık, yapışıklık ve başarısızlık şemaları bulunmakta ve açıklanmaktadır (Young vd., 2009):

Bağımlılık/yetersizlik

Şemaya sahip bireylerde başkalarından yardım almadan bireyin günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceği, doğru karar veremeyeceği, vb. düşünceler hakimdir.

Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık

Şemaya sahip bireylerde baş edemeyeceği bir felaket olacağı ve ondan korunamayacağı düşüncesi ile abartılı korku yaşanır.

Yapışıklık/gelişmemiş benlik

Bireylerde sosyal gelişimin sağlanamayarak bireyselleşmenin gerçekleşmemesi sonucu önem verilen kişi ya da kişilerle aşırı duygusal ilgi ve yakınlık içerisinde buluma ve bu kişiler olmadan hareket edemeyeceği düşüncesine sahip olma durumudur.

Başarısızlık

Bireyin başarılı olamama ya da başarı göstermesi gerekli olduğu alanlarda (spor, okul, uzmanlık alanı, vb.) yaşlılarıyla kıyaslandığında yeterli olmadığı ve başaramayacağı inancına sahip olmasıdır (Young vd., 2009).

2.2.2.3. 3.Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Bu Şema alanına sahip bireyler fazla müsamaha gösteren ailede büyüyen, kurallara uyma ve özdenetim geliştirmede sorun yaşayan; bencillik, şımarıklık ve sorumsuzluk gösteren yeterli içsel sınırlar geliştirememiş bireylerdir. Bu şema alanında haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları bulunmakta ve açıklanmaktadır (Young vd., 2009):

Haklılık/büyüklenmecilik

Şemaya sahip bireylerde kişi kendisinin diğer bireylere göre üstün olduğunu, dolayısıyla özel hakları ve ayrıcalıklarının olduğu düşüncesine sahiptir. Aşırı talepkar, empatiden yoksun özellik gösterirler.

Yetersiz öz-denetim/öz-disiplin

Bireyin duygu ve dürtülerini ifade etmeyi düzenleyemeyerek; amaçlarına ulaşmak için yeterli bir öz denetim sağlayamama ve engellenmeye karşı toleransın olmaması durumudur.

2.2.2.4. 4.Alan: Başkalarına Yönelimlilik

Şema alanına sahip bireylerde onaylanma, duygusal bağlantıyı sürdürme veya tepkiden kaçınmak için bireyin kendi ihtiyaçlarından çok diğer bireylerin tepkilerine odaklanma eğilimidir. Bu şema alanında boyun eğicilik kendini feda ve onay arayıcılık şemaları bulunmakta ve açıklanmaktadır (Young vd., 2009):

Boyun eğicilik

Bireyin öfkeden, tepki almaktan ve terk edilmekten kaçınmak için kontrolünü başkalarına teslim eder. Birey bunu 2 şekilde gerçekleştirir. Birincisi istek ve tercihlerini bastırarak; ikincisi ise öfke gibi duygusal tepkilerini bastırarak gerçekleştirir.

Kendini feda

Kişinin özsaygı kazanmak, duygusal bağlantı kurmak, suçluluktan kurtulmak ve başkalarını acıdan korumak için kendi ihtiyaçlarını yeterince karşılamadan başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanmasıdır.

Onay arayıcılık

Bireyin kendi değer özsaygısının başkalarının onay ve tepkilerine bağlı olduğu düşüncesinin hakim olduğu durumdur (Young vd., 2009).

2.2.2.5. 5.Alan: Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme

Bireyin doğal duygu ve dürtülerini baskılayarak yakın ilişkiler, mutluluk, duygu ve düşüncelerini ifade etme ile ilgili katı ve içselleştirilmiş kuralların olduğu şema alanıdır. Bu şema alanında karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları bulunmakta ve açıklanmaktadır (Young vd., 2009):

Olumsuzluk/karamsarlık

Hayatın olumsuz yönlerine (acı, ölüm, hayal kırıklığı gibi) daha çok odaklanarak olumlu yönlerinin odaklanılmadığı durumdur. Bireyler endişeli, şikayetçi ve aşırı dikkatli olup olumsuz sonuçları abartmakla nitelendirilebilirler

Duygusal baskılama

Bireyin dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten korunmak için öfke, olumlu dürtüler, incinebilirliği ve duyguları önemsemeyerek akılcılığa vurgu yapma durumlarının gözleendiği durumlardır. Şemaya sahip bireylerin genellikle duygularını ifade edemeyen, utangaç ve ilgisiz bireyler oldukları ifade edilmiştir.

Yüksek standartlar / aşırı eleştiricilik,

Bu şemaya sahip bireylerde utanç ve kınanmadan kaçınmak için bireyin kendisine ve başkalarına yönelik aşırı eleştirelilik duygusunun hakim olduğu mükemmeliyetçilik, akıl dışı katı kurallar, zorunluluklar, zaman ve verimlilik kaygısının yoğun olarak gözleendiği durumlardır.

Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip bireyler kendileri ve başkalarının hata yaptıkları zaman hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimi ile çok sert cezalandırılmak zorunda oldukları kanaatine sahiptirler (Young vd., 2009).

2.2.3. Uyumsuz Başetme Biçimleri

Bireyler şemaların meydana getirdiği şiddetli ve baskın olan duyguları yaşamamak için uyumsuz baş etme tepkileri geliştirirler. Şemalar anıları, bilişleri, duyguları içermesine rağmen davranışlar uyumsuz baş etme biçimlerinin bir parçası olarak meydana gelirler. Kaçınma, Aşırı Telafi ve Teslim Olma olmak üzere 3 uyumsuz baş etme biçimi vardır (Young vd., 2009).

2.2.3.1. Kaçınma

Bireylerin şemalarını hiç yokmuş gibi yaşamaya çalışması, şemayı düşünmekten kaçınarak, şemayı tetikleyen düşünce ve durumları engelleyerek dikkatini dağıtarak bilişten çıkarması durumudur. Kaçınma baş etme biçimi kullanıldığında aşırı yemek yeme, rastgele cinsel ilişkide bulunma, uyuşturucu kullanma ve zorlayıcı olacak şekilde temizlik yapma davranışları gösterebilirler (Rafaeli vd., 2013).

2.2.3.2. Aşırı Telafi

Aşırı telafi baş etme biçiminde birey sahip olduğu şemanın zıddının doğru olduğunu düşünerek hareket eder. Aşırı telafi şemalara karşı koyma girişimi olarak değerlendirilerek sağlıklı gibi görünse de şema iyileşmek yerine devam eder. Gösterilen davranış orantılı ve başkalarının duygularının hesaba katıldığı zaman sağlıklı sürece götüreceği düşünüldüğü zaman aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanan bireylerin davranışlarının karşı saldırı için takıldığı ve aşırı düşüncesiz olduğu görülür (Rafaeli vd., 2013).

2.2.3.3. Teslim Olma

Teslim olma başa çıkma biçimi bireyin başkalarının onayını kazanmak için kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak diğerlerinin taleplerini ön plana alması, acı veren durumlarla karşılaştığında şemalarıyla savaşmak yerine boyun eğme davranışı gösterdiği bu durumun sağlıklı alternatifler bulmalarını zorlaştırdığı durumlar olarak ifade edilebilir. Bireyler şemalarına teslim olduklarında, kendilerini daha güçlü ve güvenli olarak hissettikleri; diğer yetişkinlerle olan ilişkilerinde, çoğunlukla çocuksu davranışlar gösterdikleri belirtilmiştir. Hayatta karşılaştıkları olaylarda ise bağımlı, pasif, itaatkâr davranış gösterdikleri; bu davranışların bireyleri geçici olarak güvende hissetmelerini sağlasa da sonunda mutsuz olmalarına neden olacağı belirtilmiştir. Onay arayıcılık, fedakarlık ve boyun eğicilik şemalarına sahip bireylerin başkalarının ihtiyaçlarına çok fazla odaklanıp kendi ihtiyaçlarını geri plana itip, diğer bireyler karşısında boyun eğen davranışlar göstermelerinin bireylerin teslim olma başa çıkma biçimini kullanmaları ile açıklanabileceği ifade edilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Konusunda Yapılan Çalışmalar

Young vd. (2003), yapılan çalışmada şemalar ile kaygı bozuklukları, depresyon gibi eksen I bozuklukları arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Wright, Crawford ve Del Castillo (2009) yaptıkları araştırmada çocukluk çağında duygusal istismar ve duygusal ihmal deneyimlerine maruz kalma ile anksiyete, depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocukluk yaşantılarında duygusal istismar ve duygusal ihmale uğrayanların anksiyete ve depresyon belirtileri gösterdikleri, utanç, kendini feda ve güvensizlik şeması geliştirdiklerini ortaya koymuştur.

Bintaş - Zörer , (2015) bağlanma kuramı çerçevesinde sosyal kaygı, şema ve reddedilme duyarlılığı incelendiği çalışmasında; zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından yüksek puan alan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak (2017); üniversite öğrencilerinin erken maladaptif şemalarının farkındalık düzeyinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarında farkındalık ile şemalar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin farkındalık düzeylerinin artmasının şemaların azalmasına neden olduğu ifade edilmiştir.

Eldoğan (2012), sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, duyu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ve kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Yalçın, Ak, Kavaklı, Kesici (2018), şemalar ve mutluluk konulu üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarında, bireylerin mutsuz olmalarının onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, karamsarlık ve yetersiz özdenetim şemaları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir.

Dozois, Martin ve Faulkner (2013), erken dönem uyumsuz şema alanları, mizah stilleri ve saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Zedelenmiş Sınırlar alanı en çok saldırganlıkla ilişkili bulunmuş, saldırgan bir mizah tarzı, zedelenmiş sınırlar ile saldırganlığın çeşitli yönleri arasındaki ilişkiye (yani sözel, fiziksel ve düşmanlık) arabuluculuk etmiştir. Buna ek olarak, kendini yenen mizah, Zedelenmiş Sınırlar, Ayrılma ve Dışlanma ile Zedelenmiş Özerklik alanları ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkilere aracılık etmiştir. Bu sonuçlar birlikte ele alındığında, uyumsuz mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemaların daha sonraki duygusal ve işlevsel rahatsızlıklara yol açtığı mekanizmalardan biri olarak önemli bir rol oynayabileceğini belirtmiştir.

Thimm (2010), çocuklukta yaşanan olumsuz ilişkisel deneyimlerin, erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinin ana nedeni olduğunu belirtmekte ve erken dönem uyumsuz şemaların hatırlanan ebeveynlik yetiştirme davranışları ve kişilik bozukluğu semptomları arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini ileri sürmektedir. Thimm (2013), erken dönem uyumsuz şemaların geniş çapta uyumsuz kişilerarası davranışlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Ahmadian, Fata, Asgharnezhad ve Malakouti (2009), intihar ve intihar eğilimi olmayan depresyonu olan hastaların şemaları arasındaki farklılaşmayı incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre iki grup arasında “duygusal yoksunluk”, “bağımlılık / yetersizlik” ve “tehditler karşısında dayanıksızlık” alanlarında farklılaşmalar olduğu görülmüştür.

Harris ve Curtin (2002), ebeveyn algısı, uyum bozucu şemalar ve depresyon ilişkisinin araştırıldığı çalışmada kusurluluk, güvensizlik, yeteriz özdenetim ve bağımlılık şemaları depresyon ve ebeveyn algısı arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Günaydın (2016), kusurluluk, onay arayıcılık, karamsarlık, sosyal izolasyon, haklılık, terk edilme şemalarında yüksek puan alan psikolojik danışmanların sürekli kaygı puan ortalamalarının da yüksek olduğu ifade edilmiştir. Kusurluluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, kendini

feda, ve dayanıksızlık şemalarında yüksek puan alan psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olduğu ifade edilmiştir.

Calvete, Orue ve Hankin (2013), sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ile başkalarına yönelimlilik şema alanlarının ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers (2012), uyumsuz şemaların bireylerdeki depresyon ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmada, başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme şemalarının bireylerde görülen depresif belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha (2006), sosyal fobisi olan hastaların, diğer anksiyete bozukluğu olan hastalara göre, ayrılma / reddetme alanında daha yüksek düzeyde puan aldıklarını ve ayrıca diğer kaygı bozukluklarına sahip bireylerle kıyaslandığında başarısızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk, güvensizlik / suistimal edilme, bağımlılık, sosyal izolasyon, boyun eğcilik, utanç şemalarında da fazla puan almış oldukları sonucuna ulaşılmış olduklarını ifade etmişlerdir.

Yıkılmaz (2016), üniversite öğrencilerindeki varoluşsal kaygıyı, erken dönem uyum bozucu şema, travma sonrası gelişim ve kontrol odağının yordayıcılığını incelediği çalışmasında zedelenmiş otonomi, ayrılma- reddedilme, başkalarına yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin varoluşsal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Roelofs, Lee, Ruijten, ve Lobbestael (2011), şema alanlarının ve maladaptif şemaların, klinik olmayan ergenlerde ebeveynlerle ve akranlarıyla bağlanma ilişkilerinin kalitesi ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, kopukluk, reddedilme ve başkaları yönelimlilik şema alanlarının depresyon belirtileri ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, güvensizlik- kötüye kullanım ve sosyal izolasyon şema alanlarının da ebeveynlere güven ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarının ise akranlardan yabancılaşıma ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya çıkmıştır

Perin-Seyitoğlu (2018), algılanan ebeveynlik stili ve sosyal kaygı arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü incelediği çalışmasında sosyal kaygı yaşayan bireylerin aşırı tetikte olma ve baskılama şema alt boyutu hariç tüm şema alt boyutlarından yüksek puan aldıkları diğer bir ifadeyle ayrılma- reddedilme, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik şema alanlarından yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Rada (2018), Türkiye ve Belçika’da lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkili erken dönem uyumsuz şemaları ve iki ülke öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal kaygıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında Türkiye örneklemindeki öğrencilerde sosyal kaygıları ile iç içe geçme / bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma ve iç içe geçmişlik/bağımlılık şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve şemasının ise sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Belçika örneklemindeki öğrencilerde ise sosyal kaygı ile duygusal yoksunluk, terk edilme ve güvensizlik şemaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının ise sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Talee-Baktash, Yaghoubi ve Yousefi (2013), obsesif kompulsif bozukluk (OKB) hastalarında ve sağlıklı kişilerde erken uyumsuz şemalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin karşılaştırması üzerine yaptıkları çalışmada, OKB hastalarının erken maladaptif şemalarının daha yüksek seviyede olduğunu ve olumsuz yaşam olaylarıyla yüzleşirken bilişsel duygu düzenlemesi uyumsuzluğu ve olumsuz stratejilerini kullandıklarını ortaya koymuştur

Velibaşoğlu (2014), OKB tanısı almış hastalarda şema alanları, obsesif-kompulsif belirtiler, endişe, üst biliş ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında Zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile endişe arasında üst-biliş boyutları arasında ilişki saptanmıştır.

2.3. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bireyin kendisinin, yaptığı iş ve çalışmaların, gereksiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanarak bireyin sosyal ortamlarda mahcup olma, sıkılma ya da küçümsenmesinden devamlı ve yoğun şekilde korku yaşamasıdır (Türkçapar, 1999). Yalom (2008)'e göre sosyal kaygı, bireyin diğer bireyler tarafından sosyal ortamlarda kontrol edileceği, eleştirileceği düşüncesiyle yaşanan korkudur. 1903'te Fransız psikolog Pierre Janet ilk olarak 'sosyal fobi' terimini konuşma, yazma veya piyano çalma sırasında gözlemlenme korkusu olarak açıklamıştır (Heckelman ve Schneier, 1995; Akt; McSorley, 2017).

Lecrubier (1998), WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından Fransa'da yapılan araştırmada en sık görülen üçüncü ruhsal bozukluk olarak saptanmıştır. Sosyal fobinin benzeri olan toplumda konuşma kaygısının görülme oranının klinik sosyal fobiden daha yüksek olduğu sonucu durumun yaygınlığı ile ilgili önemi ortaya koymaktadır (Akt; Türkçapar, 1999). Ülkemizdeki sosyal kaygı konusunda yapılan alan çalışması sonucunda yükseköğretim gören öğrenciler arasında sosyal kaygının hayat boyunca görülme sıklığı %17 olarak bulunmuş ve "Türkiye'nin Ruh Sağlığı Profili" isimli çalışmada, sosyal fobinin prevalansının %1,8 olduğu belirtilmiştir (Turan vd., 2000). Schneier vd. (1992), sosyal anksiyete bozukluğunun 13 ile 24 yaş arasında başladığı ve 25 yaş ve sonrasında başlama olasılığının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Tedaviye başlama yaşının ise rahatsızlıktan yaklaşık 15-25 yıl sonra yani 30 yaşları civarında gerçekleştiği belirtilmektedir (Akt; Dilbaz, 2000). Davidson vd. (1993), DSM-III kriterlerini kullanarak sosyal fobinin altı aylık ve yaşam boyu görülme sıklığının sırasıyla % 7,7 ve % 3 olduğu, sosyal fobinin 11 yaşından sonra başladığı, tedavinin uzun sürdüğü ve iyileşme oranının az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete bozuklukları, şizofreni, nörolojik bozukluk, intihar girişimlerinin artması, antisosyal davranış ve ergenlik döneminde artması, tıbbi sağlık sorunları, düşük istihdam ile sosyal fobinin ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Stein vd., (1998), sosyal fobisi olan bireylerin birinci derece akrabaları arasında, sosyal fobinin ortaya çıkma oranının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin sosyal fobi yaşadığı durumlar; topluluk önünde konuşma, başkalarının

önünde yemek, başkalarının önünde yazma, teste girmek bir mağazada kıyafet denemek, bir toplantıda konuşma, etkileşim gerektiren haller, telefonla konuşma, tanınmayan bir bireyle etkileşim kurma, sosyal toplantılara katılma, karşı cinsle etkileşime girme, göz teması kurmak, anlaşmazlığı ifade etme olarak belirtilmiştir.

Sosyal kaygı ve sosyal fobi arasındaki fark bir derece sorunu olarak sosyal fobi yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda yaşadıkları anksiyetenin daha fazla olması; sosyal ortamda bulunmaktan kaçınmaya daha meyilli olmaları ve yaşadıkları anksiyetenin günlük yaşamlarını daha sınırlayıcı olması ile ifade edilmektedir (Leary ve Kowalski, 1997).

DSM-V' e göre tanı kriterleri şunlardır;

1. Bireyin, diğer bireyler tarafından değerlendirilebileceği bir veya daha fazla toplumsal ortamda belirgin bir kaygı ya da korku yaşaması.
2. Bireyin yaşadığı kaygı veya korku, toplumsal ortamlarda kaçınılan duruma göre ve toplumsal-kültürel durumda orantılı olmamasıdır.
3. Birey, olumlu değerlendirilmeyecek bir davranış göstermekten veya anksiyete yaşadığına ilişkin belirtiler göstermekten korkar.
4. Kaygı oluşturan toplumsal ortam ve hallerden imtina edilir veya korku ya da anksiyete ile bunlara dayanılmaya çalışılır.
5. Bireylerin içerisinde bulunduğu toplumsal ortam ve durumlar, hemen hemen her zaman, korku veya kaygı meydana getirir.
6. Korku, kaygı veya kaçınma klinik açıdan bariz bir sıkıntıya sebep olmakta, iş ve önemli diğer işlevsellik alanlarında düşüşe sebep olur.
7. Korku, anksiyete ya da kaçınma, 6 ay veya daha fazla sürede devam eder.
8. Korku, anksiyete ya da kaçınma kötüye kullanılan bir maddenin veya başka bir sağlık probleminin fizyoloji ile ilgili sonuçlarıyla açıklanamaz.

9. Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu veya otizm bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozukla izah edilemez.

10. Sağlık ile ilgili (parkinson, yaralanma sonucu biçimsel bozukluk, yanık) herhangi bir durum söz konusu ise korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla ilişkili değildir veya çok fazla ve yoğun düzeydedir (Köroğlu, 2013, s:116-117).

Dilbaz (2000), yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı almış hastalarda yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin eğitim düzeyleri yüksek olmasına karşın işsiz oranının yüksek olması bozukluğun ortaya çıkardığı yeti kaybının çarpıcı sonucu olarak açıklanmıştır. Hope, Sigler, Penn ve Meier (1997), sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal kaygı yaşamayan bireylere göre daha itaatkâr oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Akt; Walter ve Inderbitzen, 1998). Walters ve Hope (1998) da sosyal fobi yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre itaatkâr veya kaçış/kaçınma davranışlarında fark bulunmadığı ancak daha az işbirlikli ve baskın davranış sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Öztürk (2014), sosyal kaygı sebebinin bulunmasının zor olduğunu ve nedeninin açıklanırken kişisel farklılıklar, anksiyetenin ortaya çıktığı ve gözlendiği ortam, geçmiş yaşantılar ve beceri eksikliği gibi durumların incelenmesi ve gözönünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiştir. Bu amaç doğrultusunda sosyal kaygıyı açıklayan biyolojik, kültürel, psikolojik, beceri eksikliği ve kendini sunma yaklaşımı açıklanacaktır.

2.3.1. Sosyal Kaygı Kuramsal Çerçeve

2.3.1.1 Biyolojik Yaklaşım

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (sosyal kaygı) oluşumundaki genetik faktörlerin etkisini araştırmak amacıyla yapılan aile ve ikiz çalışmalarında genetik etmenlerin orta düzeyde sosyal kaygıya katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dilbaz, 2000). Aynı genetik özellikleri taşıyan tek yumurta ikizleri aynı ailede yaşamının doğuracağı etkiler dışarda bırakmak için yaşamın ilk yıllarından başlayarak başka ebeveynlerin yanında yetiştirilerek yapılan çalışmada ikizlerden birinde sosyal kaygı görülmüşse,

öteki ikizde de problemin görülme oranı %51 olarak ifade edilmektedir (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999). Stein vd., (1998); yaptıkları çalışmada birinci derece yakınlarında sosyal kaygı bozukluğu görülen bireylerin, diğer bireylere oranla sosyal kaygı bozukluğu göstermeye eğilimli oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Stein vd. (2002), sosyal fobi yaşayan hastalarda boyun eğme, endişe ve sosyal kaçınma durumunun genetik özelliklerle ilişkisi yüksek iken; olumsuz değerlendirilme korkusunun orta derecede genetik ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. LeDoux (1998), sosyal tehditle karşı karşıya kalınan durumlar ile sert ya da olumsuz bakış açısına sahip toplulukta, sosyal kaygı yaşayan kişilerin konuşma yapmadan önce amigdalalarının yoğun hassasiyet ve duyarlılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Beynin kaygı anında duyarlılık gösteren bölümlerini araştırıldığı bu çalışmada sosyal kaygıyla beyin kabuğu (korteks), sosyal olayların yorumlandığı ve diğer bireylerin davranışlarının anlamlandırıldığı merkez olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.1.2. Kültürel Yaklaşım

Hofmann, Asnaani ve Hinton (2010), sosyal anksiyete bozukluğunda kültürel yönleri incelemek için, kültür, ırk ve etnik köken ile ilgili olarak sosyal anksiyete yaygınlığı ve tedavileri konusunda yapılan çalışmada; bireycilik / kolektivizm, sosyal normların algılanması, uyum, cinsiyet rolleri ve cinsiyet rolü değişkenleri incelenmiştir. Çalışma, sosyal kaygı görülme sıklığının ve ifadesinin belirli bir kültüre bağlı olduğunu göstermektedir. Asya kültürleri sosyal kaygı bozukluğunda düşük oranları gösterirken, Rus ve ABD örnekleri sosyal kaygıda yüksek oranlarını göstermektedir. Dolayısıyla bireyin sosyal kaygı derecesini ve ifadesini yeterince değerlendirmek için, bireyin kültürel, irksal ve etnik kökenleri bağlamında incelenmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Chen, Rubin, ve Li (1995), Çin Halk Cumhuriyetinde 8- 10 yaş çocukları ile yapılan çalışmada sıkılgan çocukların liderlik becerisine sahip bireyler olarak kabul gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Boyun eğme ve kontrollü davranışlarının kültürel bir özellik olarak görüldüğü, utangaç çocukların liderlik özelliklerini taşıyan kapasiteye

sahip oldukları düşünölen toplumlarda daha çok sayıda bireyin kendisini utangaç olarak tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla çekingenliğe bakış açısının kültürel olarak değişmekte olduğu ifade edilebilir.

2.3.1.3. Psikolojik Yaklaşım

Sosyal kaygıda psikolojik yaklaşımlar bilişsel, davranışçı ve psikanalitik açıdan ele alınmıştır (Öztürk, 2014).

2.3.1.3.1. Bilişsel Yaklaşım

Hofmann (2007), sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin dikkatlerini kaygılarına yönelterek kendilerini olumsuz gördüklerini, sosyal bir karşılaşmanın olumsuz sonuçlarını abartarak duygusal tepkileri üzerinde çok az kontrol sahibi olduklarına inanarak sosyal becerilerini yetersiz görürler. Dolayısıyla bireylerin, kaçınma ve güvenlik davranışları da dâhil olmak üzere, uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir. Beck ve Clark (1988), bireylerin her patolojik durumlarda farklı bilişsel algılama biçimlerine sahip olduklarını kaygı durumunda bireylerde kişisel alana yönelik olarak fiziksel ve psikolojik tehdit temasını içerirken depresyonda düşünsel içerik kaybı ve yoksunluğunu içerdiği vurgulanmıştır. Bireyin ufak hataların dahi kişiyi sosyal olarak beceriksiz kılacağı, sosyal ortamda kaygı yaşanmasının kişinin kusurlu ve başarısız olduğunun göstergesi olduğu inancı, bireyin normalden sapan bir davranış ya da hareketinin kusurlu olduğu ve reddedilmeyi hak ettiğinin ispatı olduğu düşünceleri bireyin olayları felaketleştirmesine neden olduğu ifade edilmiştir (McEwin ve Devins, 1983; Akt; Dilbaz, 2000). Türkçapar (1999), Sosyal fobi (kaygı) yaşayan bireylerin sosyal ortamlardaki başarısı ile ilgili fazlaca yüksek standartlar ile : "konuşmam hatasız şekilde akıcı olmalı", söylediklerim aptalca", "sıkıcıyım", koşullu inançlarıyla bağlantılı otomatik düşünceleri bireyin tehlike altında olduklarına inanmalarına neden olmaktadır

2.3.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, sosyal fobi (kaygı)'nın oluşumunda gözlem yoluyla öğrenme, doğrudan koşullanma ve bilgi aktarımı olmak üzere üç faktörün etkili olacağı

belirtilmektedir. Gözlemsel öğrenmede birey toplumsal ortamda negatif – olumlu olmayan yaşantı geçiren bir kişiyi gözlem yaparak kendisinde korkunun meydana gelmesidir. Doğrudan koşullanmada, bireyin kendisinin sosyal ortamlarda travmanın oluşmasını sağlayacak bir yaşantı geçirmesiyle meydana gelir. Bilgi aktarımında ise bireye diğer bireyler tarafından gerek sözel gerek ise beden dili ile sosyal ortamın tehlikeli olabileceğinin aktarılmasının sosyal kaygının oluşacağı belirtilmektedir (Türkçapar, 1999).

2.3.1.3.3. Psikanalitik Yaklaşım

Gabbard (1979), psikanalitik kuramda sosyal kaygı sahne korkusu, seyircilerin önünde bulunan bireylerde oluşabilen evrensel bir insan deneyim olarak ifade edilmiş ve bu endişenin bazı önemli gelişimsel deneyimlerin yeniden ortaya çıkmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Buradaki dinamikler hem genital hem de genital öncesi çatışmalarla ilgili olduğu ve utanç, teşhircilik etrafındaki çatışmalardan, genital yetersizlik konusundaki endişelerden, kontrol kaybı korkusundan suçluluk, kendini gösterme doğasında olan saldırganlıktan ve misilleme korkusuyla birlikte rakiplerinin yok edilme korkusundan oluştuğu belirtilmektedir.

Sosyal fobi (kaygı), psikanalitik kuramda ayrılma anksiyetesi, utanç yaşantıları ve suçluluk duyguları olmak üzere üç temel dinamik üzerine kurulmuştur (Türkçapar, 1999).

1. Ayrılma anksiyetesi: Kişinin farklı insanlarla kaynaşma ve bağımsız olmanın anne- baba ve yakınlarını sevgisini kaybetme anlamına geleceği düşüncesiyle yaşanan korkudur. Anne ve bebek üzerine yapılan araştırmada bebeklerin annenin harekette bulunmaması durumunda bile annenin onları bırakıp terk edeceği korkusuyla ani anksiyete tepkileri gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Gelişimsel olarak doğal olan bu korkular, ebeveyn veya ebeveyn yerine geçen bakıcıların reddedici, utandıran, alay eden tutumlarla pekiştirildiğinde bireyde sosyal fobi (kaygı) oluşumuna neden olacaktır. Ebeveyn ya da ebeveyn yerine geçen bakıcıların çocuğun korkularına duyarlı olur ve tehditkâr olmaz ise sosyal fobi gerçekleşmeyecektir (Türkçapar,199).

2. Utanç yaşantıları: Sosyal kaygı yaşayan bireylerde çevreden onaylayıcı tepki alma ve dikkat çekme arzusu bulunmaktadır. Bu istek ebeveyn tarafından eleştirilme ve utandırılma ile karşılandığı zaman sosyal kaygı yaşayan bireylerde onaylanmayacağını düşündüğü ortam ve durumlardan kaçınarak sosyal fobinin oluşumuna neden olmaktadır (Türkçapar, 1999).

3. Suçluluk duyguları: Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bir kısmı, diğer bireylerden yoğun bir ilgi ister ve bunu karşısındaki rakipleri korkutarak gerçekleştirirler. Rakiplerinin yerini alma durumunda eksiklikten kaynaklanan utanç ile suçluluk duyguları beraber ve karışık bulunur (Türkçapar, 1999).

2.3.1.4. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Sosyal beceri, bireylerin sosyal ortama girmelerinin gerekli olduğu ve bunu başarabilmek için kişilerin okullarında, evlerinde, yaşamlarında ve iş ortamlarında çevrelerindeki bireylerle etkileşimde bulunabilmeleri; bunu başaramayan bireylerin fobik, çekingen ve utangaç olarak nitelendirileceği ifade edilmektedir. Bireylerde sosyal ilişki kurabilmek için nazik, saygılı olma ve dostça görünebilme, iletişimi başlatabilme, sürdürülebilirlik gibi becerilerin bulunması gerekliliği ifade edilmektedir. Dolayısıyla sosyal beceri eksikliği olan bireyler sosyal ortamlara girmekten kaygı duymaktadır (Bacanlı, 1999). Beceri eksikliğinde sosyal etkinlik tedavisi, sosyal beceri eğitimi, modelleme, davranış provası, düzeltici geri bildirim ve sosyal güçlendirme ile bireylerde sosyal kaygının giderilebileceği ifade edilmiştir (Dilbaz, 2000).

2.3.1.5. Kendilik Sunumu Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre birey diğer bireyler üzerinde iyi izlenim bırakmak istemesine karşın, bu izlenimi bırakma konusunda kuşkuları var ise bireyde sosyal kaygı gelişecektir (Dilbaz, 1997).

Schlenker ve Leary (1982), sosyal kaygı, bireyin diğer bireyler üzerinde istenilen izlenim oluşturmak istediği fakat bunu oluşturup oluşturamayacağı konusunda kuşku duyduğu zaman ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir. Birey diğer bireylerden tatmin edici olmayan değerlendirme tepkilerini aldıklarını düşünmelerinin bu kuşkunun

oluşmasında etkili olduğunu savunur. Birey devamlı diğer bireylerin kendileri hakkındaki izlenimleriyle ilgilenerek, istedikleri izlenimleri oluşturamadıklarını düşündükleri zaman kaygı hissetmektedirler.

2.3.1.6. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Bowlby (1951), küçük çocuğun anne ya da anne yerine geçen ve bakım veren kişi ile sıcak, samimi ve sürekli bir ilişki yaşamasının çocuğun sağlıklı büyümesi için gerekli olduğu, ebeveynlere toplumun bu konuda destek sağlamalarının gerekliliği ifade edilmektedir (Bretherton, 1992).

Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanamayan bireylerin kendisi ve çevresine olumlu bir değerlendirmeye ve güvene sahip olamadıkları, ilişkilerde reddedilme korkuları yaşayabileceği ve bu durumun ise kaygı yaşamlarına neden olabileceği ifade edilmiştir.

2.3.1.7. Akılcı - Duygusal Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı

Leahy (2006), anksiyete bozukluklarında bireylerde endişeli duyum ve düşüncelerden oluşan bir meta-duygusal korku modelinin bulunduğunu belirtmiştir. Bireylerde akılcı olmayan, mantık dışı duygu ve düşüncelerin bulunmasının kaygının oluşması ve devamında etkili olduğu ileri sürülmüştür. Anksiyete bozukluğu olan bireylerin, potansiyel hatalar veya kötü sonuçlar hakkındaki düşünceler için aşırı duyarlı, emniyetli davranışlarda buldukları, mükemmel çözümler arayarak endişelerini ortadan kaldırmaya çalıştıkları ve belirsizliği ortadan kaldırmak için endişelerini tetikleyebilecek durumları erteledikleri ifade edilmiştir.

Bu kurama göre sosyal fobi yaşayan bireyler sosyal ortamlarda konuşurken, hem iyi konuşmak isterler hem de konuşma gerçekleşirken rahatsızlık belirtisi göstermemek isterler. Bireylerde görülen sosyal ortamlarda yüksek bir performans göstermek ve “performans esnasında hiçbir rahatsızlık duymamak ” sosyal fobinin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Türkçapar, 1999).

2.3.2. Sosyal Kaygı Konusunda Yapılan Araştırmalar

Ceylan (2011), sosyal kaygıyı erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık şemasının en iyi değişken olarak açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Başarısızlık değişkeninden sonra karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık değişkenlerinin sosyal kaygıyı açıklayan diğer değişkenler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Temizel (2014), yükseköğretim öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile bilişsel düşünce hatalarının sosyal kaygı düzeyine etkisini araştırıldığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin ailede psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması açısından anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumu değişkeninden kontrol ve aşırı koruma alt boyutunun sosyal kaygıyı açıkladığı ifade edilmektedir. İlişkide bilişsel çarpıtma değişkeninde yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarının sosyal kaygıyı açıkladığı, sosyal düşünce ve inançlar değişkeninde sosyal yetersizlik ve sosyal karşılaştırma alt boyutlarının sosyal kaygıyı açıkladığı ifade edilmiştir.

Gökkaya (2016), yükseköğretimde okuyan öğrencilerde sosyal kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumunun bireylerin üniversiteye uyumlarını azalttığı, demokratik ve otoriter ebeveyn tutumunun üniversiteye uyumu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Çağlar vd. (2012), yükseköğretimde öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet ve akademik başarı değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunduğu ifade edilmiştir. Ailenin gelir durumu değişkeni sosyal kaçınma ve kritize edilme kaygısı alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir. Annenin eğitim düzeyinde sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik duygusu alt ölçeğinde anlamlı fark bulunurken babanın eğitim düzeyinde sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik duygusu alt ölçeğinde farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Gümüş (2000), üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile beden imgesi arasında negatif; sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif ilişkinin bulunduğu ifade edilmiştir.

Baltacı (2010), üniversite öğrencilerinin aile, öğretmen ve arkadaş gibi sosyal destek unsurlarından alınan desteğin sosyal kaygıyı azaltıcı etkisi olduğu, problem çözme yaklaşımları ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu ifade edilmiştir.

Bayramkaya, Toros ve Özge (2005), ergenlerde sosyal fobi arttıkça depresyonunda arttığı ve pozitif ilişki olduğu, sosyal fobi ile öz-kavram arasında ise negatif ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Tik, kekemelik veya basit fobi sorunu yaşayan bireylerde sosyal fobi puanının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Sosyal fobi sorunu yaşayan ergenlerin sigaraya başlama yaşının daha küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sübaşı (2007), üniversite öğrencilerinin, yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı ifade edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düştükçe, sosyal kaygı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Erözkan (2009), ergenlerde yalnızlığın yordayan etkenlerden utangaçlık, sosyal kaygı ve benlik saygısı açısından incelendiği araştırmasında yalnızlık ile utangaçlık ve sosyal kaygı arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki; yalnızlık ve özsaygı arasında negatif orta düzeyde ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirmekten korkma arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu ve olumsuz değerlendirilmekten korkmanın sosyal kaygıyı açıklayan önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Akt; Temizel, 2014).

Leahy (2006), kaygı bozuklukları için tedavi modelini bilişsel-davranışçı muamele olarak ifade etmiş ve bireylerde olumsuz duygulardan, endişeli duyumlardan ve düşüncelerden kurtulmayı, korkulan durumlara ve korkulan duygulara maruz kalmayı içerecek şekilde planlanıldığı ifade edilmiştir.

ÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama genel tarama modelinin bir alt türüdür. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan meydana gelen evrende, evren hakkında genel yargıya ulaşmak için evrenin tümü veya evrenden alınan örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri aracılığıyla tekil ya da ilişkisel taramalar gerçekleştirilebilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim veya varlığın derecesini ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 eğitim öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören 315'i kadın (%75) 105'i erkek (%25) olmak üzere toplamda 420 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı 17 ile 29 arasındadır ve yaş ortalaması 19.87'dir ($S = 1.43$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerine ulaşmak için 'Kişisel Bilgi Formu', Psikolojik İhtiyaçlarını Belirlemek için 'İhtiyaçları Değerlendirme Anketi' ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları belirlemek için 'Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3' uygulanmıştır.

3.3.1. Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği

Heckert vd. (2000), aracılığıyla geliştirilen Yeni İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği'nin (YİDÖ) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kesici (2008) tarafından yapılmıştır. Dörtlü Likert tipinde olan ölçek toplamda dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, başarı, ilişki, özerklik ve başatlık boyutlarıdır. Her bir alt boyut 5 maddeden

ve ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. YİDÖ'nün özgün formu ile Türkçe formu arasındaki eşdeğerliğinin belirlenebilmesi amacıyla önce İngilizce daha sonra da Türkçe ölçek, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim gören 60 kişilik öğrenci grubuna iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama verilerinin her bir madde için Pearson Korelasyon katsayısına bakılmıştır. YİDÖ'nün İngilizce formu ile Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .84, p < .01$) bulunmuştur (Kesici, 2008).

YİDÖ'nün iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla, Cronbach Alpha tekniği uygulanmıştır. YİDÖ'nün alt boyutlarından başarı .81, ilişki, .77, özerklik .60 ve başatlık alt boyutu ise .77 bulunmuştur (Heckert ve diğerleri, 2000). Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 2χ ($df = 165, p = .01$) = 333.03, AGFI = 0,82 ve GFI = 0,86 olarak uyum indeksleri bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğine bakılmış olup başarı ($r = .87, p < .01$), ilişki ($r = .47, p < .01$), özerklik ($r = .66, p < .001$) ve başatlık ($r = .67, p < .01$) boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. YİDÖ'nün güvenilirliği için, madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları başarı faktörü için .77, ilişki faktörü için .62, özerklik faktörü için .72 ve başatlık faktör için .77 ve ölçeğin bütünü için ise .80'dir. YİDÖ 31 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Testin tekrarı yöntemi ile ölçek ve ölçeğin alt boyutlarından başarı ($r = .85, p < .01$), ilişki ($r = .79, p < .01$), özerklik ($r = .77, p < .01$), başatlık ($r = .75, p < .01$) alt boyutları ve ölçeğin toplam puanına göre ($r = .81, p < .01$) elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir. Elde sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin uygun olduğunu göstermiştir (Kesici, 2008).

3.3.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 – YŞÖ-KF3 (Young Schema Questionnaire [YSQ-SF3])

Erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve ark. (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 temel şema alanının meydana getirdiği 18 alt boyuttan oluşmaktadır. 18 boyutu

kapsayan toplam 90 ifade bulunmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 6'lı Likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla temel bileşenler analizi ile betimleyici faktör analizi yapılmıştır. Bulgulara göre, başlangıçta 15 faktör yapısının oluştuğu ancak yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema alanları için $\alpha = .63-.80$, şema boyutları için $\alpha = .53-.81$ arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği şema alanları için $r = .66-.83$ ($p < .01$), şema boyutları için ise $r = .66-.82$ ($p < .01$) arasında değişmektedir (Soygüt vd., 2009).

3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Kaygı Ölçeği üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygı içerikli sorunları belirlemek amacıyla Özbay ve Palancı (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, sosyal durumlarda üniversite öğrencilerinin oluşabilecek kaygılarını ve sosyal durumlara uygun becerilerini ölçebilecek şekilde hazırlanmıştır. Faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. İlk faktör analizinde, döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir üç faktör sayısı belirlenmiştir. Bu üç faktör; (1) sosyal kaçınma, (2) eleştirilme kaygısı ve (3) değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Bu faktörler, toplam varyansın % 32.9 'udur. Güvenirlik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özbay ve Palancı, 2001).

3.4. Verilerin Analizi Ve İşlem

Verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formu, Yeni Psikolojik İhtiyaç Ölçeği, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 ve Sosyal Kaygı Ölçeği ile birlikte bir ölçek

bataryası hazırlanmıştır. Hazırlanan bu batarya ile veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde ise erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal kaygı boyutları arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların ve psikolojik ihtiyaçların sosyal kaygının alt boyutlarına ilişkin varyansın ne kadarını yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilere ilişkin olarak yürütülen istatistiksel analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada yer alan katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları, psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilere dair korelasyon katsayıları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Kaygının Alt Boyutlara Arasındaki İlişkiler

	Sosyal Kaçınma	Eleştirilme Kaygısı	Değersizlik Duygusu
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar			
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.479***	.580***	.503***
Karamsarlık	.461***	.524***	.489***
Duygusal Yoksunluk	.332***	.347***	.463***
Başarısızlık	.481***	.508***	.583***
Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.499***	.525***	.552***
Duyguları Bastırma	.473***	.414***	.420***
Onay arayıcılık	.320***	.431***	.373***
İç içe geçme/bağımlılık	.551***	.593***	.590***
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	.119*	.175***	.210***
Kendini feda	.186***	.317***	.266***
Terk edilme	.472***	.570***	.583***
Cezalandırılma	.419***	.524***	.384***
Kusurluluk	.454***	.493***	.593***
Yüksek standartlar	.167**	.284***	.187***
Psikolojik İhtiyaçlar			
Başarı	-.142*	.000	-.166**

İlişki	-.176***	-.026	-.114*
Özerklik	-.105*	-.030	-.039
Başatlık	-.322***	-.149**	-.200***

*p<.05 - **p<.01 - ***p<.001

Tablo 1’de de görülebileceği gibi bütün erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygının alt boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksız boyutunun sırasıyla sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutları ile pozitif yönde orta düzeyde ($r = .497, p<.001$; $r = .580, p<.001$; $r = .503, p<.001$), karamsarlığın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .461, p<.001$; $r = .524, p<.001$; $r = .489, p<.001$), duygusal yoksunluğun pozitif yönde orta düzeyde ($r = .332, p<.001$; $r = .347, p<.001$; $r = .463, p<.001$), başarısızlığın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .481, p<.001$; $r = .508, p<.001$; $r = .583, p<.001$), sosyal izolasyon/güvensizliğin pozitif yönde orta düzeyde ($r = .499, p<.001$; $r = .525, p<.001$; $r = .552, p<.001$), duyguları bastırmanın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .473, p<.001$; $r = .414, p<.001$; $r = .420, p<.001$), onay arayıcılığın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .320, p<.001$; $r = .431, p<.001$; $r = .373, p<.001$), iç içe geçme/bağımlılığın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .551, p<.001$; $r = .593, p<.001$; $r = .590, p<.001$), terk edilmenin pozitif yönde orta düzeyde ($r = .472, p<.001$; $r = .570, p<.001$; $r = .583, p<.001$), cezalandırılmanın pozitif yönde orta düzeyde ($r = .419, p<.001$; $r = .524, p<.001$; $r = .384, p<.001$), kusurluluğun pozitif yönde orta düzeyde ($r = .454, p<.001$; $r = .493, p<.001$; $r = .593, p<.001$) ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu boyutları ile sırasıyla pozitif yönde düşük düzeyde düzeyde ($r = .119, p<.05$; $r = .175, p<.001$; $r = .210, p<.001$) ilişkili olduğu, yüksek standartlar boyutunun da benzer şekilde sırasıyla sosyal kaygının alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .167, p<.01$; $r = .284, p<.001$; $r = .187, p<.001$) ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kendini feda alt boyutunun ise sosyal kaygının eleştirilme kaygısı boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ($r = .317, p<.001$) ilişkili olduğu, sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutları ile sırasıyla pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .186, p<.001$; $r = .266, p<.001$) ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1'e bakıldığında psikolojik ihtiyaçların başarı alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutları ile sırasıyla negatif yönde düşük düzeyde ($r = -.142, p < .05$; $r = -.166, p < .01$) ilişkili olduğu ancak eleştirilme kaygısı boyutu ile ilişkili olmadığı ($r = .000, p > .05$) saptanmıştır. İlişki boyutunun da başarı boyutuna benzer şekilde sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde ($r = -.176, p < .001$; $r = -.114, p < .05$) ilişkili olduğu ve eleştirilme kaygısı boyutu ile ilişkili olmadığı ($r = -.026, p > .05$) görülmüştür. Özerklik boyutunun sosyal kaçınma boyutu ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu ($r = -.105, p < .05$) ancak eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu boyutları ile ilişkili olmadığı ($r = -.030, p > .05$; $r = -.039, p > .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik ihtiyaçların başatlık boyutunun ise sosyal kaçınma boyutu ile negatif yönde orta düzeyde ($r = -.322, p < .001$), eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu boyutları ile de negatif yönde düşük düzeyde ($r = -.149, p < .01$; $r = -.200, p < .001$) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Sosyal Kaçınma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	S.E.	β	t	p
Model 1	Sabit	5.519	.900		6.134	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.697	.052	.551	13.503	.000
	R=.551	R ² =.304	R ² (Adj) =.302	F (1-419) = 182,324	p=,001	
Model 2	Sabit	1.752	.981		1.786	.075
	İç içe geçme /Bağımlılık	.551	.052	.436	10.555	.000
	Duyguları bastırma	.550	.073	.312	7.552	.000
	R=.622	R ² =.387	R ² (Adj) =.385	F (1-418) = 131,894	p=,001	
Model 3	Sabit	13.415	2.070			.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.510	.050	.403	10.132	.000
	Duyguları bastırma	.535	.070	.303	7.677	.000
	Başatlık	-.680	.108	-.235	-6.321	.000
	R=.664	R ² =.441	R ² (Adj) =.437	F (1-417) = 109,463	p=,001	
Model 4	Sabit	12.590	2.021		6.230	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.391	.055	.309	7.169	.000
	Duyguları bastırma	.443	.070	.251	6.296	.000
	Başatlık	-.725	.105	-.250	-6.899	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.425	.086	.214	4.947	.000
	R=.687	R ² =.472	R ² (Adj) =.467	F (1-416) = 92,847	p=,001	

Model 5	Sabit		11.982	2.015		5.945	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.352	.056	.279		6.322	.000
	Duyguları bastırma	.430	.070	.244		6.156	.000
	Başatlık	-.714	.104	-.246		-6.846	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.305	.095	.154		3.205	.001
	Karamsarlık	.213	.075	.131		2.829	.005
R=.694		R ² =.482	R ² (Adj) =.476	F (1-415) = 77,132		p=,001	
Model 6	Sabit		13.988	2.156		6.487	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.342	.056	.271		6.166	.000
	Duyguları bastırma	.459	.070	.260		6.523	.000
	Başatlık	-.704	.104	-.243		-6.788	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.355	.097	.179		3.676	.000
	Karamsarlık	.230	.075	.141		3.059	.002
R=.700		R ² =.490	R ² (Adj) =.483	F (1-414) = 66,148		p=,001	
Model 7	Sabit		13.664	2.145		6.369	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.326	.056	.258		5.868	.000
	Duyguları bastırma	.377	.077	.214		4.911	.000
	Başatlık	-.682	.103	-.235		-6.596	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.297	.099	.150		3.015	.003
	Karamsarlık	.199	.076	.122		2.631	.009
R=.706		R ² =.498	R ² (Adj) =.490	F (1-413) = 58,436		p=,001	
Model 8	Sabit		12.256	2.233		5.488	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.317	.055	.251		5.714	.000
	Duyguları bastırma	.354	.077	.201		4.592	.000
	Başatlık	-.689	.103	-.238		-6.695	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.257	.100	.130		2.577	.010
	Karamsarlık	.171	.076	.105		2.247	.025
R=.710		R ² =.504	R ² (Adj) =.494	F (1-412) = 52,166		p=,001	
R=.710		R ² =.504	R ² (Adj) =.494	F (1-412) = 52,166		p=,001	

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal kaygının sosyal kaçınma alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için gerçekleştirilen çoklu (aşamalı) regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Yalnızca iç içe geçme/bağımlılık erken dönem uyumsuz şemasının yer aldığı birinci modelde iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaçınma boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 30’unu açıkladığı ($R^2(\text{Adj}) = .302$) ve bu modelin uygun olduğu görülmüştür ($F(1-419) = 182,324$; $p < .001$). İlk modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık şemasının sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi ($\beta = .551$; $t = 13.503$; $p < .000$) anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık şemasının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır.

İkinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık şeması ile birlikte duyguları bastırma şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-418) = 131,894$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık ve duyguları bastırma şemaları birlikte sosyal kaçınma boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 39’unu açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .385$). İkinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .436$; $t = 10.555$; $p < .000$) ve duyguları bastırma ($\beta = .312$; $t = 7.552$; $p < .000$) şemalarının sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık ve duyguları bastırma şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır.

Üçüncü aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması ve başatlık psikolojik ihtiyacının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-417) = 109,463$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 44’ünü açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .437$). Üçüncü modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .403$; $t = 10.132$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .303$; $t = 7.677$; $p < .000$) şemalarının ve başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.235$; $t = -6.321$; $p < .000$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık ve duyguları bastırma şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Dördüncü aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacının ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-416) = 92,847$; $p < .001$). İç içe

geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacı ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 47'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .467$). Dördüncü modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .309$; $t = 7.169$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .251$; $t = 6.296$; $p < .000$) şemalarının, başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.250$; $t = -6.899$; $p < .000$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının ($\beta = .214$; $t = 4.947$; $p < .000$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Beşinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacının, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-415) = 77,132$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacı, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şeması sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 48'ini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .476$). Beşinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .279$; $t = 6.322$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .244$; $t = 6.156$; $p < .000$) şemalarının, başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.246$; $t = -6.846$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .154$; $t = 3.205$; $p < .001$) ve karamsarlık şemasının ($\beta = .131$; $t = 2.829$; $p < .005$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Altıncı aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacının, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-414) = 66,148$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacı, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın % 48.3'ünü açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .483$). Altıncı modelde yer alan iç içe

geçme/bağımlılık ($\beta = .271$; $t = 6.166$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .260$; $t = 6.523$; $p < .000$) şemalarının, başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.243$; $t = -6.788$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .179$; $t = 3.676$; $p < .000$), karamsarlık ($\beta = .141$; $t = 3.059$; $p < .002$) ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının ($\beta = -.096$; $t = -2.509$; $p < .012$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Yedinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacının, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-413) = 58,436$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacı, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın % 49'unu açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .49$). Yedinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .258$; $t = 5.868$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .214$; $t = 4.911$; $p < .000$) şemalarının, başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.235$; $t = -6.596$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .150$; $t = 3.015$; $p < .003$), karamsarlık ($\beta = .122$; $t = 2.631$; $p < .009$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının ($\beta = -.117$; $t = -3.004$; $p < .003$) ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının ($\beta = .131$; $t = 2.587$; $p < .010$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Sekizinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacının, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon/güvensizlik ve cezalandırılma şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-412) = 52,166$; $p < .001$). İç içe

geçme/bağımlılık, duyguları bastırma şeması, başatlık psikolojik ihtiyacı, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon/güvensizlik ve cezalandırılma şemaları sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın % 49.4'ünü açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .494$). Sekizinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .251$; $t = 5.714$; $p < .000$), duyguları bastırma ($\beta = .201$; $t = 4.592$; $p < .000$) şemalarının, başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.238$; $t = -6.695$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .130$; $t = 2.577$; $p < .010$), karamsarlık ($\beta = .105$; $t = 2.247$; $p < .025$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının ($\beta = -.120$; $t = -3.110$; $p < .002$), sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının ($\beta = .117$; $t = 2.319$; $p < .021$) ve cezalandırılma şemasının ($\beta = .094$; $t = 2.156$; $p < .032$) sosyal kaçınma boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik ve cezalandırılma şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

Tablo 3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Eleştirilme Kaygısı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	S.E.	β	t	p
Model 1	Sabit	6.140	.668		9.191	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.577	.038	.593	15.073	.000
		R=.593	R ² =.352	R ² (Adj) =.351	F (1-419) = 227,208	p=,001
Model 2	Sabit	3.177	.701		4.535	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.390	.041	.401	9.468	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.568	.065	.372	8.799	.000
		R=.673	R ² =.454	R ² (Adj) =.451	F (1-418) = 173,080	p=,001
Model 3	Sabit	-.660	.932		-.708	.479
	İç içe geçme /Bağımlılık	.347	.040	.357	8.645	.000
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	.411	.067	.269	6.097	.000
	Cezalandırılma	.314	.053	.245	5.954	.000
		R=.705	R ² =.496	R ² (Adj) =.493	F (1-417) = 136,737	p=,001
Model 4	Sabit	-.983	.925		-1.064	.288
	İç içe geçme /Bağımlılık	.320	.040	.329	7.914	.000

	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.329	.071	.216	4.653	.000
	Cezalandırılma	.270	.054	.211	5.040	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.165	.048	.152	3.459	.001
	R=.715	R ² =.511	R ² (Adj) =.506	F (1-416) = 108,246	p=,001	
	Sabit		-1.043	.920	-1.134	.258
	İç içe geçme /Bağımlılık	.273	.045	.280	6.091	.000
Model 5	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.271	.074	.178	3.655	.000
	Cezalandırılma	.264	.053	.206	4.960	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.145	.048	.134	3.013	.003
	Terk edilme	.210	.087	.122	2.413	.016
	R=.719	R ² =.517	R ² (Adj) =.512	F (1-415) = 88,768	p=,001	
	Sabit	.335	1.103		.304	.761
	İç içe geçme /Bağımlılık	.267	.045	.275	5.985	.000
Model 6	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.301	.075	.198	4.016	.000
	Cezalandırılma	.272	.053	.212	5.118	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.173	.049	.159	3.492	.001
	Terk edilme	.198	.087	.115	2.282	.023
	Ayrıcalıklılık/Yetersiz özenetim	-.088	.039	-.085	-2.240	.026
	R=.723	R ² =.523	R ² (Adj) =.516	F (1-414) = 75,529	p=,001	
	Sabit	.191	1.098		.174	.862
	İç içe geçme /Bağımlılık	.227	.048	.234	4.783	.000
Model 7	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.294	.075	.193	3.934	.000
	Cezalandırılma	.269	.053	.210	5.093	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.150	.050	.139	3.002	.003
	Terk edilme	.177	.087	.103	2.046	.041
	Ayrıcalıklılık/Yetersiz özenetim	-.099	.039	-.095	-2.520	.012
	Başarısızlık	.146	.062	.106	2.353	.019
	R=.728	R ² =.530	R ² (Adj) =.522	F (1-413) = 66,241	p=,001	

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal kaygının eleştirilme kaygısı alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan çoklu (aşamalı) regresyon analizi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir. Yalnızca iç içe geçme/bağımlılık erken dönem uyumsuz şemasının yer aldığı birinci modelde iç içe geçme/bağımlılık şemasının eleştirilme kaygısı boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık %

35'ini açıkladığı ($R^2(\text{Adj}) = .351$) ve bu modelin uygun olduğu görülmüştür ($F(1-419) = 227,208$; $p < .001$). İlk modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık şemasının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi ($\beta = .593$; $t = 15.073$; $p < .000$) anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık şemasının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır.

İkinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık şeması ile birlikte tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-418) = 173,080$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları birlikte eleştirilme kaygısı boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 45'ini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .451$). İkinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .401$; $t = 9.468$; $p < .000$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .372$; $t = 8.799$; $p < .000$) şemalarının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksız şemalarının artması ile eleştirilme kaygısının düzeyi de artmaktadır.

Üçüncü aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve cezalandırılma şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-417) = 136,737$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve cezalandırılma şemalarının eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 49'unu açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .493$). Üçüncü modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .357$; $t = 8.645$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .269$; $t = 6.097$; $p < .000$), ve cezalandırılma şemalarının ($\beta = .245$; $t = 5.954$; $p < .000$) eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve cezalandırılma şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır.

Dördüncü aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-416) = 108,246$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 51'ini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .506$). Dördüncü modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .329$; $t = 7.914$; $p < .000$), tehditler karşısında

dayanıksızlık ($\beta = .216$; $t = 4.653$; $p < .000$), cezalandırılma ($\beta = .211$; $t = 5.040$; $p < .000$) ve sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .152$; $t = 3.459$; $p < .001$) şemalarının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır.

Beşinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve terk edilme şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-415) = 88,768$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve terk edilme şemalarının eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın % 51.2'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .512$). Beşinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .280$; $t = 6.091$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .178$; $t = 3.655$; $p < .000$), cezalandırılma ($\beta = .206$; $t = 4.960$; $p < .000$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .134$; $t = 3.013$; $p < .003$) ve terk edilme ($\beta = .122$; $t = 2.413$; $p < .016$) şemalarının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve terk edilme şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır.

Altıncı aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-414) = 75,529$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarının eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 52'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .516$). Altıncı modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .275$; $t = 5.985$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .198$; $t = 4.016$; $p < .000$), cezalandırılma ($\beta = .212$; $t = 5.118$; $p < .000$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .159$; $t = 3.492$; $p < .001$), terk edilme ($\beta = .115$; $t = 2.282$; $p < .023$) ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta = -.085$; $t = -2.240$; $p < .026$), şemalarının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe

geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve terk edilme şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır ancak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi azalmaktadır.

Yedinci aşamada modele iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve başarısızlık şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu saptanmıştır ($F(1-413) = 66,241$; $p < .001$). İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve başarısızlık şemalarının eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın % 52.2'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .522$). Yedinci modelde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .234$; $t = 4.783$; $p < .000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta = .193$; $t = 3.934$; $p < .000$), cezalandırılma ($\beta = .210$; $t = 5.093$; $p < .000$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .139$; $t = 3.002$; $p < .003$), terk edilme ($\beta = .103$; $t = 2.046$; $p < .041$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta = -.095$; $t = -2.520$; $p < .012$) ve başarısızlık ($\beta = .106$; $t = 2.353$; $p < .019$) şemalarının eleştirilme kaygısı boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme ve başarısızlık şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır ancak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi azalmaktadır.

Tablo 4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Psikolojik İhtiyaçlarının Sosyal Kaygının Değersizlik Duygusu Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	S.E.	β	t	p
Model 1	Sabit	2.072	.487		4.257	.000
	Kusurluluk	.707	.047	.593	15.038	.000
		R=.593	R ² =.351	R ² (Adj) =.350	F (1-419) = 226,142	p=,001
Model 2	Sabit	-.061	.517		-.118	.906
	Kusurluluk	.453	.053	.380	8.560	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.282	.033	.374	8.432	.000
		R=.668	R ² =.446	R ² (Adj) =.443	F (1-418) = 167,588	p=,001
Model 3	Sabit	-.686	.518		-1.322	.187
	Kusurluluk	.367	.054	.308	6.757	.000

	İç içe geçme /Bağımlılık	.196	.037	.260	5.300	.000
	Terk edilme	.322	.065	.241	4.935	.000
	R=.690	R ² =.476	R ² (Adj) =.472	F (1-417) = 126,099	p=,001	
Model 4	Sabit	-1.357	.528		-2.572	.010
	Kusurluluk	.270	.057	.226	4.706	.000
	İç içe geçme /Bağımlılık	.145	.038	.192	3.834	.000
	Terk edilme	.291	.064	.219	4.551	.000
	Başarısızlık	.230	.051	.217	4.542	.000
	R=.708	R ² =.501	R ² (Adj) =.496	F (1-416) = 104,194	p=,001	
Model 5	Sabit	-1.993	.548		-3.635	.000
	Kusurluluk	.168	.063	.141	2.664	.008
	İç içe geçme /Bağımlılık	.147	.037	.195	3.948	.000
	Terk edilme	.245	.064	.184	3.807	.000
	Başarısızlık	.211	.050	.198	4.195	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.145	.040	.173	3.665	.000
	R=.719	R ² =.517	R ² (Adj) =.511	F (1-415) = 88,539	p=,001	
Model 6	Sabit	.153	1.202		.127	.899
	Kusurluluk	.164	.063	.138	2.618	.009
	İç içe geçme /Bağımlılık	.144	.037	.191	3.880	.000
	Terk edilme	.256	.064	.192	3.973	.000
	Başarısızlık	.193	.051	.181	3.779	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.145	.040	.173	3.678	.000
	Başatlık	-.122	.061	-.071	-2.004	.046
	R=.722	R ² =.521	R ² (Adj) =.514	F (1-414) = 74,989	p=,001	
Model 7	Sabit	-.456	1.227		-.372	.710
	Kusurluluk	.179	.063	.150	2.854	.005
	İç içe geçme /Bağımlılık	.127	.038	.169	3.383	.001
	Terk edilme	.181	.051	.173	3.540	.000
	Başarısızlık	.297	.099	.170	3.559	.000
	Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.134	.040	.160	3.378	.001
	Başatlık	-.149	.062	-.086	-2.406	.017
	Onay arayıcılık	.082	.037	.088	2.239	.026
	R=.726	R ² =.527	R ² (Adj) =.519	F (1-413) = 65,617	p=,001	

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal kaygının değersizlik duygusu alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan çoklu (aşamalı) regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir. Yalnızca kusurluluk erken dönem uyumsuz şemasının yer aldığı birinci modelde kusurluluk şemasının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın % 35’ini açıkladığı ($R^2(\text{Adj}) = .350$) ve

bu modelin uygun olduğu görülmüştür ($F(1-419) = 226,142$; $p < .001$). İlk modelde yer alan kusurluluk şemasının değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi ($\beta = .593$; $t = 15.038$; $p < .000$) anlamlıdır.

İkinci aşamada modele kusurluluk şeması ile birlikte iç içe geçme/bağımlılık şemasının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-418) = 167,588$; $p < .001$). Kusurluluk ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 44'ünü açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .443$). İkinci modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .380$; $t = 8.560$; $p < .000$) ve iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .374$; $t = 8.432$; $p < .000$) şemalarının değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının artması ile değersizlik duygusunun düzeyi de artmaktadır.

Üçüncü aşamada modele kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-417) = 126,099$, $p < .001$). Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemaları birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 47'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .472$). Üçüncü modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .308$; $t = 6.757$; $p < .000$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .260$; $t = 5.300$; $p < .000$) ve terk edilme ($\beta = .241$; $t = 4.935$; $p < .000$) şemalarının değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemalarının artması ile değersizlik duygusu düzeyi de artmaktadır.

Dördüncü aşamada modele kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve başarısızlık şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-416) = 104,194$, $p < .001$). Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve başarısızlık şemaları birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 50'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .496$). Dördüncü modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .226$; $t = 4.706$; $p < .000$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .192$; $t = 3.834$; $p < .000$), terk edilme ($\beta = .219$; $t = 4.551$; $p < .000$) ve başarısızlık ($\beta = .217$; $t = 4.542$; $p < .000$) şemalarının değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve başarısızlık şemalarının artması ile değersizlik duygusu düzeyi de artmaktadır.

Beşinci aşamada modele kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-415) = 88,539, p<.001$). Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 51'ini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .511$). Beşinci modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .141; t = 2.664; p<.008$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .195; t = 3.948; p<.000$), terk edilme ($\beta = .184; t = 3.807; p<.000$), başarısızlık ($\beta = .198; t = 4.195; p<.000$) ve sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .173; t = 3.665; p<.000$) şemalarının değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının artması ile değersizlik duygusu düzeyi de artmaktadır.

Altıncı aşamada modele kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile birlikte başatlık psikolojik ihtiyacının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-414) = 74,989, p<.001$). Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile başatlık psikolojik ihtiyacı birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın % 51.4'ünü açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .514$). Altıncı modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .138; t = 2.618; p<.009$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .191; t = 3.380; p<.000$), terk edilme ($\beta = .192; t = 3.973; p<.000$), başarısızlık ($\beta = .181; t = 3.779; p<.000$) ve sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .173; t = 3.678; p<.000$) şemalarının ve başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.071; t = -2.004; p<.046$) değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının artması ile değersizlik duygusu düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin artması ile değersizlik duygusu düzeyi azalmaktadır.

Yedinci aşamada modele kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik ve onay arayıcılık şeması ile birlikte başatlık psikolojik ihtiyacının girdiği ve modelin uygun olduğu tespit edilmiştir ($F(1-413) = 65,617, p<.001$). Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık,

sosyal izolasyon/güvensizlik ve onay arayıcılık şemaları ile başatlık psikolojik ihtiyacı birlikte değersizlik duygusu boyutuna ilişkin varyansın yaklaşık % 52'sini açıklamaktadır ($R^2(\text{Adj}) = .519$). Yedinci modelde yer alan kusurluluk ($\beta = .150$; $t = 2.854$; $p < .005$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = .169$; $t = 3.383$; $p < .001$), terk edilme ($\beta = .173$; $t = 3.540$; $p < .000$), başarısızlık ($\beta = .170$; $t = 3.559$; $p < .000$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta = .160$; $t = 3.378$; $p < .001$) ve onay arayıcılık ($\beta = .088$; $t = 2.239$; $p < .026$) şemalarının ve başatlık psikolojik ihtiyacının ($\beta = -.086$; $t = -2.406$; $p < .046$) değersizlik duygusu boyutu üzerindeki etkisi anlamlıdır. Kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik ve onay arayıcılık şemalarının artması ile değersizlik duygusu düzeyi de artmaktadır ancak başatlık düzeyinin artması ile değersizlik duygusu düzeyi azalmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları, erken dönem uyum bozucu şemalarının sosyal kaygıyı yordamasına ait bulgular sırası ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Üniversitesi öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları (Başarı, İlişki, Özerklik ve Başatlık), Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Ayrılma ve Dışlanma/ Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme) Sosyal Kaygıları ile arasında ilişkiler.

Erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygının alt boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, cezalandırıcılık ve kusurluluk şemalarının sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutları ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu boyutları ile sırasıyla pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kendini feda alt boyutunun ise sosyal kaygının eleştirilme kaygısı boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili; sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutları ile sırasıyla pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taramasında sosyal fobinin kopukluk/reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyamama şema alanlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Goveia ve Castillho, 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 düzeyleri ile şemaları arasında ilişki bulunduğunu; sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan bireylerin

kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarına sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu şema alanlarına ait şemalar; terkedilme- istikrarsızlık, güvensizlik-suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk- utanç, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik, başarısızlık, haklılık, yetersiz özdenetim- öz disiplin olarak ifade edilebilir.

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, Waller ve Emanuelli (2004), sosyal kaygı ve yeme bozukluğu olan bireylerde terk edilme, onay arayıcılık ve duyguları bastırma şemalarının aktif olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir. Pinto-Gouveia, 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 ve Warburton, 2014).

Seyitoğlu (2018), sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arama, iç içe geçme /bağımlılık, ayrıcalıklık, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarından yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. 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 görüş 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. Literatür çalışmaları incelendiğinde araştırmannın bulgularını desteklediği görülmektedir.

Ayrılma / reddedilme şema alanı (terkedilme- istikrarsızlık, güvensizlik-suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk- utanç, sosyal izolasyon), bireylerin travmatik çocukluk yaşantıları dolayısıyla zarar verici olduğunu düşündüğü (Young vd., 2009) sosyal ilişki ve etkileşimden uzaklaşma meyili göstermesinin sosyal kaygıyı açıklayabileceği düşünülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyin, önemsenmeyeceği, dinlenilip anlaşılmayacağını düşünmesinden dolayı sosyal kaygı yaşayabileceği; kusurluluk şemasına sahip bireyin ise kusurlu, faydasız ve itici olduğu için utanç yaşayacağı, diğer bireyler tarafından reddedileceği, düşüncesinden dolayı sosyal kaygı yaşayabileceği düşünülmektedir. Terk edilme şemasına sahip bireyin ilişki kurduğu bireylerle yaşayacağı istikrarsızlık ve terk edilmeye dayalı sosyal kaygı yaşayabileceği ifade edilebilir. Terk edilme şemasına sahip bireyin aynı zamanda kusurluluk şemasıyla birlikte bireyin diğer bireyler tarafından kusurlarının anlaşılaraq terk edilecekleri, eleştirilecekleri veya reddedilecekleri düşüncesi sosyal kaygıya neden olabileceği ifade edilebilir (Young vd., 2009).

Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyin kendisinin bir gruba ait olmadığını hissederek kendisini gruptan izole hissetmesi sosyal kaygı oluşumunda etkili olabilir. Sosyal izolasyon bireyleri yalnızlığa itebilmektedir ve yalnızlık ile sosyal kaygı arasında ilişki vardır (Erözkan, 2009). Güvensizlik şemasına sahip bireyin toplum içerisinde küçük düşürülme alay edilme gibi davranışlarla karşılaşacağı düşüncesi sosyal kaygı yaşamasında etken olabilir.

Zedelenmiş özerklik şema alanında (bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik ve başarısızlık) bireylerin koruyucu ve güven zedeleyici aile ortamında büyümesi ile hayatta kalma ve bağımsız hareket etmesine fırsat verilmemesi, deneyimler konusunda eksiklik yaşayarak özgüvende sorun yaşamalarına etken olacağı ifade edilmektedir (Young vd., 2009: 39). Dayanıksızlık şemasına sahip bireyin her an bir felaketin olacağı düşüncesi kaygı oluşumuna sebep olmakta; yaşanan bu kaygı sosyal ortamlarda gerçekleştiğinde sosyal fobi oluşabilmektedir. İç içelik şemasına sahip

bireyin bireyselleşmede sorun yaşadığı, ebeveyn yada başka bir figürle aşırı duygusal bağ hissettiği ve bunun sonucu olarak iç içelik yaşadığı bireyler dışında sosyal ilişki kurmadığı için yahut iç içelikten kaçınmak amacıyla sosyal ilişki kurmayarak, kaçınarak sosyal kaygı yaşayabileceği ifade edilebilir (Young vd., 2009). Pincus ve Wilson (2001), bağımlı kişiliğe sahip bireylerin yalnız hissetmeleri dolayısıyla destekleyici ilişkiler sağlama ve sürdürme yönündeki güçlü temel motivasyonları (terkedilme korkusu) nedeniyle pasif ve boyun eğici davrandıkları ifade edilmektedir. Başarısızlık şemasına sahip bireylerde temelde yetersiz olduğu inancı bulunmakta ve birey kendini yeteneksiz, diğer bireylere oranla başarısız, performansı düşük olarak nitelendirdiği belirtilmektedir (Young vd., 2009). Bireyin ifade edilen duygulanıma sahip olması sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir. Hedley, Hoffart, ve Sexton, (2001), Agorafobi ve panik bozukluğu olan hastaların şemalarının incelendiği çalışmasında dayanıksızlık ve bağımlılık şemalarının ilgili rahatsızlıkla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Zedelenmiş Sınırlar (ayrıcalıklılık ve yetersiz özdenetim) şema alanında birey diğer bireylerin haklarına karşı saygı duyma, sorumluluk ve işbirliği yapmada güçlü yaşamaktadır. Hak görme (ayrıcalıklılık) şemasına sahip birey kendini seçkin, özel ve diğer bireylerden üstün hisseder. Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerde duygu ve dürtüleri kontrol etme ve özdisiplini başaracak kadar dayanmada zorluk görülür (Young vd., 2009). Ayrıcalıklılık (büyüklenmecilik) ve yetersiz öz denetim şemalarına sahip bireylerin sorumluluk alma, işbirliği yapmada sorun yaşamaları, duygu ve dürtüleri kontrol etmede ve öz disiplini sağlamada güçlük yaşamaları ile sosyal ortamlarda bulunmanın ve sosyal ilişki kurmanın bu güçlükleri aşmalarını gerektirmesi gerekçesiyle; ayrıca araştırmanın örnekleminin de üniversite öğrencilerinden oluşuyor olması, öğrencilerin sosyal ortama girme ve ilişki kurmalarının gerekliliği dolayısıyla sosyal kaygı ile ilgili şemalar arasında ilişki çıkmış olabileceği düşünülmüştür.

Başkalarına yönelimlilik şema alanında (kendini Feda ve Onay arayıcılık) bireyler onaylanmak, tepkiden kaçınmak, duygusal ilişki ve bağlantıyı devam ettirebilmek için kendi ihtiyaçlarından ziyade başkalarının ihtiyaçlarının

karşılanmasına öncelik ve ehemmiyet verirler (Young vd., 2009). Bu şema alanına sahip bireylerde onay alamayacağı, tepki alacağı ve ilişkiyi devam ettiremeyeceği düşüncelerinden dolayı sosyal kaygı ortaya çıkabileceği düşünülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı belirtileri göstermelerinde eleştirilmekten ya da değerlendirilmekten kaçınma davranışı göstermelerinin bireyin onaylanma ihtiyacından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Tetikte olma, baskılama- ketleme şema alanında (karamsarlık, duygusal baskılama, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık) bireyler kendi hayatlarında katı kurallara uymaya çalışarak doğal duygu ve isteklerini bastıran özellik gösterirler. Karamsarlık şemasına sahip birey hayatında olumsuzluklara odaklanmaktadır. Cezalandırıcılık şemasında bireylerin gerek kendilerinin gerekse başkalarının hatalarının affetmek yerine cezalandırılması gerektiğine inanarak merhamet ve empati duymada sorun yaşadıkları ifade edilmiştir (Young vd., 2009). Bireylerin hatalarının cezalandırılacağı düşüncesinin sosyal kaygıyı oluşturabileceği ifade edilebilir. Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak (2017) Şemalar ve mindfulness (farkındalık düzeyleri) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında farkındalık düzeyi ile şemalar arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın şema ve sosyal kaygı arasındaki ilişki boyutu literatür ile uyumludur.

Psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik ihtiyaçlardan ilişki, özerklik, başarı ve başatlık ihtiyaçlarının sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu ile (başarı ile eleştirilme kaygısı hariç) negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Girgin-Büyükbayraktar, Bozgeyikli, Kesici (2018), üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının toplumsal statü, başarı, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmamızdaki başarı, ilişki, özerklik ve başatlık olan psikolojik ihtiyaçların gençlerin ihtiyaçlarıyla uyumlu ve sosyal kaygı ile ihtiyaçların negatif yönde ilişkili olması; ihtiyaçların karşılanmasının sosyal kaygının oluşmamasında etkili olması yönüyle anlamlıdır. Psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman başarı alt boyutunun sosyal kaygının eleştirilme kaygısı alt boyutu ile arasında ilişki çıkmamıştır. Araştırma örnekleminin

üniversite öğrencilerinden oluşuyor olması itibariyle öğrencilerin başarı ihtiyacının karşılanmamasının sosyal kaygı açısından sosyal kaçınma ve değersizlik duygusunun hissedilmesine karşın eleştirilme kaygısını yaşamamaları üniversitelerin daha özgür ortam olması, daha gerçekçi eleştirilerin olması ve gelişim itibariyle daha sağlıklı değerlendirmelerin yapıldığı yaş ve ortamlarda gerçekleştirilmesiyle açıklanabilir.

2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Sosyal Kaygının Sosyal Kaçınma Alt Boyutunu Yordaması

İç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik ve cezalandırma şemalarının artması ile sosyal kaçınma düzeyinin de arttığı ancak başatlık düzeyinin ve yetersiz özdenetim şemasının artması ile sosyal kaçınma düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon / güvensizlik ve cezalandırılma şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %49.4 'ünü açıklamaktadır.

İç içe geçme/ bağımlılık şemasına sahip birey yetersiz olduğu inancıyla birlikte, bireyleşme ve normal sosyal gelişim gösteremeyerek ebeveynsel figürle aşırı duygusal bağımlılık kurarak, bağımsız tek başına hareket edemeyeceği düşüncesine sahiptir (Young vd., 2009). İç içe geçme/ bağımlılık şeması ile duyguları bastırma şeması bireyin tek başına hareket edemeyeceği, yetersiz olduğu düşüncesi ve bireyin duygularını baskılaması, duyguların doğal (Spontan) ifadesi yerine kendisini sürekli engellemesi ve dizginlemesi durumunun sosyal kaçınmaya yol açabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Sosyal kaygının kaçınma alt boyutu bireylerin kendilerini yetersiz algılamalarının duyguları bastırma ve ketlemesine de neden olabileceği düşünülmüştür. Dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin her an bir felaket yaşayacakları, engel olamayacakları kötü bir şeyin olacağı düşüncesinin bireylerde korkudan panik atağa doğru ilerleyen bir durum halini alabileceği belirtilmektedir (Young vd., 2009). Bireyin kendisini yetersiz hissetmesi, duygularını baskılaması ve her an kötü bir şeyin olacağı düşüncesinin sosyal kaçınmaya neden olabileceği;

başatlık düzeyinin ise bireyin kendisini diğer bireyler üzerinde etkin hissetmesi (Kesici, 2008) dolayısıyla sosyal kaçınma ile negatif ilişkisinin bulunacağı ifade edilebilir. Karamsarlık şemasına sahip bireyin hayatın olumsuz yönlerine odaklanıp yaşamı etkileyecek hatalar yaparak küçük düşeceği veya kontrolü kaybedeceğine inandığı ve bundan dolayı gerilim ve endişe yaşayarak kararsız tutum sergileme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir (Young vd., 2009). Sosyal izolasyon/ güvensizlik şemasına sahip birey kendisini diğer bireylerden farklı oldukları, grubun bir parçası olmadıkları düşüncesiyle kendilerini gruptan izole ederek sosyal kaçınma yaşayabilecekleri düşünülmüştür. Sosyal izolasyon şemasının yalnızlıkla olan ilişkisi düşünüldüğünde sosyal kaçınma yaşamalarının olası olduğu düşünülmektedir. Cezalandırma şemasına sahip bireylerin hataların affedilemeyip cezalandırılacağı düşüncesine sahip olmalarının sosyal kaçınmayı açıklayacağı düşünülmüştür.

Storch , Brassard ve Masia-Warner (2003) açık ve ilişkisel mağduriyet, sosyal kaygı, yalnızlık ve akranlardan gelen sosyal davranışlar arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında açık ve ilişkisel mağduriyetin; olumsuz değerlendirme korkusu, fizyolojik semptomlar, sosyal kaçınma ve yalnızlık ile pozitif bir şekilde ilişkisi olduğu; akranlardan gelen zorba davranışların, açık ve ilişkisel mağduriyetin yalnızlık üzerindeki etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız (2018), yükseköğretimde öğrenim gören öğrencilerde; kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının yalnızlık ile ilişkisi bulunduğunu; zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının öğrencilerin üniversiteye uyumunda açıklayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmış olduğu ifade edilmiştir. Hamarta (2009), sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınmanın kişilerarası problem çözme ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmasında, sosyal kaçınma arttıkça problem çözmenin probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme, sorumluluk almama alt boyutlarının da arttığı ve yapıcı problem çözme alt boyutunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yetersiz özdenetim şemasına sahip birey dürtü ve duygularını kontrol altında tutma ve görevleri başarana kadar sıkıntılara dayanabilme becerisinde problemler yaşamakta; dürtüsellik bu şemaya sahip bireylerde tipik davranış olmakta ve dürtüsel çocuk modunda bulunan bireylerde ilgili şema yaygın olarak görülmektedir (Young vd., 2009). Yapılan çalışmada yetersiz öz-denetim şemasının sosyal kaçınma ile negatif ilişki

çıkması çalışmanın dürtüsel özelliğe sahip üniversite öğrencilerin durumlarını açıklayıcı olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin bu durumu sosyal kaygı yaşasalar dahi sosyal kaçınma yaşamayabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır. Başatlık ihtiyacının bireylerin iyi oluş, sosyal yetkinlik ve diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurmayı olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Hamurcu, 2011). Başatlık ihtiyacının liderlik özelliğini önemseyen bireylerde yüksek olduğu ifade edilmiştir (Kesici, 2008). Başatlık ihtiyacının, toplumda etkin olmayı ifade ettiği için sosyal kaçınma ile negatif yönde ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

3. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Sosyal Kaygının Eleştirilme Kaygısı Alt Boyutunu Yordaması

İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon /güvensizlik, terkedilme ve başarısızlık şemalarının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi de artmaktadır ancak ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim şemasının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi azalmaktadır. İç içe geçme /bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon / güvensizlik, terk edilme, yetersiz özdenetim ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın %52.2'sini açıklamaktadır.

İç içelik/ bağımlılık şemasına sahip bireylerin ebeveyn ya da ebeveynsel figür desteği olmadan sosyal gelişim gösteremeyip bireyselleşemedikleri ve kendilerinin yönlendirilmediklerinde yetersiz hissederek 'beceriksizim bu yüzden diğerlerine bağıyım' düşüncesine sahip oldukları ifade edilebilir (Young vd., 2009). Şema alanına sahip olan bireylerin diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirileceği veya eleştirileceği düşüncesi ile eleştirilme kaygısı yaşıyor olabileceği düşünülmektedir. Dayanıksızlık şemasına sahip bireylerde hayatlarında felaketle karşılaşacakları, olumsuz durumların kontrolleri dışında gerçekleşeceği düşüncesi dolayısıyla bireylerdeki abartılmış tehlike algısının (Young vd., 2009) eleştirilme kaygısını artıracığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmamızın üniversite öğrencilerinden oluşuyor olması; öğrencilerin yaşadıkları toplum, ebeveynler tarafından yetişkinliğe adım atmasının, özerk olabilmelerinin ve karşılaştıkları problemlerle baş ederek

çözebilmelerinin beklenmesinin şemaya sahip öğrenciler üzerinde baskı oluşturmaları veya şemanın tetiklenmesine neden olarak eleştirilme kaygısını artırabileceği düşünülmüştür. Cezalandırılma şemasına sahip birey hataları ve sorumluluklarını yerine getirmediğinde veya yapacağı işi uygun ve doğru bir şekilde yapmadığında diğer bireyler tarafından eleştirilecek hatalarından dolayı cezalandırılacaklarını düşünürler (Young vd., 2009). Hata ve yanlışlarının cezalandırılacağını düşünen bireyin eleştirilme kaygısını yaşamasının olası olduğu düşünülmektedir. Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şemasına sahip birey yetersiz olmasından dolayı kendisini diğer bireylerden uzak, izole olmuş ve kopuk hisseder; dolayısıyla birey grup veya sosyal ortamlardan kaçınarak yalnız gerçekleştirilen aktiviteleri daha çok tercih etmektedir (Young vd., 2009). Şemaya sahip bireylerin geçmiş yaşantılarında yaşamış oldukları ve onları travmatize eden eleştirel yaşantıların onların sosyal ortamlardan izole olmalarına neden olabileceği gibi bireylerin sosyal ortamlardan izole yaşantı geçirmelerinin de toplum tarafından eleştirilmelerine neden olabileceği düşünülmüştür. Terk edilme şemasına sahip birey terk edileceklerini ve kendilerine en yakın bireyleri kaybedeceklerini düşünmeleri bağımlılık, yapışma, yakın ilişkilerden kaçınma ve terk eden bireyleri suçlama gibi davranışları göstermelerine neden olabilmektedir (Young vd., 2009).

Bireylerin herhangi bir durumdan dolayı eleştiri yaşamasını kendisinin terk edileceği şeklinde algılamaları, terk edilme şemasının tetiklenmesi ya da varlığının eleştirilme kaygısını da artıracak sonucunu destekleyeceği düşünülmektedir. Başarısızlık şemasına sahip birey yaşamın pek çok alanında kendisini diğer bireylerle kıyasladığında başarısız, yetersiz olduğunu düşünmektedir. Yıldırım (2006) çalışmasında özellikle akademik başarıya ülkemizde önem verildiği; aileler, arkadaş ve sosyal çevre aracılığıyla yaşanan problemlerin (eleştirel yaklaşım gibi) bireylerde olumsuz etkisinin olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla başarısızlık şemasına sahip bireylerin eleştirilme kaygısı yaşayacağı düşünülmektedir. Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyin dürtülerini kontrol etmede sorun yaşadıklarını ifade edebiliriz. Sosyal fobi ve dürtüsellik ilişkisinin incelendiği çalışmada sosyal fobisi olan bireylerin utangaç, boyun eğen, risk alamayan bireyler olmayabileceği; saldırgan, dürtüsel yenilik arayan özellikler gösterebileceği ifade edilmekle; bu özelliğe sahip kişilerin

engellenmiş sosyal kaygılı kişilerden daha iyi işlevsellik gösterebildikleri ifade edilmektedir (Kashdan ve McKnight, 2010). Dürtüsel bireylerde görülen bireyin kendisini toplumda kabul ettirmek ve baskın olduklarını göstermek amacıyla gösterilen saldırgan tutumun bireyin eleştirilme durumunu göz ardı etmesi dolayısıyla oluşabileceği ve eleştirilme kaygısı yaşamayabileceklerini açıklamada destekleyici olduğu düşünülmüştür.

Sonuç olarak; çalışmamızın üniversite öğrencilerinden oluşuyor olması, toplum ve aile tarafından bireyselleşmelerinin, problemlerle baş etme becerilerinin gelişmesi, görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi, aynı zamanda toplumun bir ferdi olarak ortama uyum sağlaması, kazandığı eğitim programını başarıyla tamamlaması beklenmektedir. Bireylerin ebeveynsel figürde ayrı olarak bireyselleşememeleri, her an bir felaketle karşılaşarak baş edemeyecekleri, eksik ve hatalarından ötürü cezalandırılacağı düşüncesiyle birlikte kendisini sosyal ortamlardan izole hissetmesi ve kendisinin yalnız kalacağı – terk edileceği düşüncesinin hakim olması eleştirilme kaygısını yaşamalarına sebep olabilir. Dürtüsellik kökenli olarak bireyin kendisini toplumsal ortamlarda ispat etme amacıyla gösterilen yetersiz özdenetim şemasının ise eleştirilme kaygısını azaltabileceği düşünülmüştür.

Vassilopoulos (2011), olumsuz değerlendirme korkusu yüksek ve düşük çıkan sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük bireylerle yaptığı çalışmasında; sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin yüz ifadelerine (özellikle duygusal) daha çok odaklandıkları, süresinin yoğun olduğu ve çalışmanın sürekli kaygı ve depresyon ile ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Sosyal Kaygının Değersizlik Duygusu Alt Boyutunu Yordaması

Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının artması ile sosyal kaygının değersizlik duygusu düzeyi artarken; başatlık psikolojik ihtiyacı düzeyinin artması ile sosyal kaygının değersizlik duygusu düzeyinin azaldığı sonucuna

ulaşmıştır. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile birlikte başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 52'sini açıklamaktadır.

Bireylerin hayatlarında herhangi bir durumda kendini suçlama, yetersiz hissetme, karamsar düşünceler, yetersiz (önemsiz) hissetme, bedensel şikâyetler ve hareketlerde yavaşlama belirtilerini göstermesi depresif belirtiler olarak ifade edilirken; bu belirtilerin uzun sürmesi ve bireyin tüm yaşamını olumsuz etkilemeye başlaması halinde ruhsal bozukluk olarak ifade edilmektedir (Budak, 2000). Dolayısıyla değersizlik duygusunun depresyon ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Nitekim literatürde kaygı ile depresyon arasında ilişki tespit edilmiştir. Harris ve Curtin (2002), kusurluluk / utanç, yetersiz öz denetim, güvensizlik şemaları ile depresyon arasında ilişki tespit edilmiş ve ilgili şemalar, bireylerin ebeveyn algıları ile depresyon arasında kısmen ilişki bulunmuştur. Calvete, Orue ve Hankin (2015), ergenlerde uzun süreli stres etkeni ile erken dönem uyumsuz şemaların depresif ve sosyal anksiyete semptomlarının artışı incelediği çalışmada kopukluk / reddedilme, zedelenmiş özerklik ve diğerine yönelimlilik şema alanının (Terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik, başarısızlık, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık) depresif ve sosyal anksiyete belirtileri düzeyleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers (2012), erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme şemalarının depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hofmann (2007), sosyal kaygı yaşayan bireylerin zorluk karşısında kendilerini olumsuz değerlendirdikleri ve bu durumu abarttıkları, becerilerini de yetersiz görerek kontrolü kaybedecekleri duygulanımı içerisinde oldukları ifade edilmektedir. Kusurluluk şemasına sahip bireyin kendisini kusurlu, hatalı, değersiz hissetmesinden dolayı utanç duygularını yoğun olarak yaşadığı ifade edilmektedir (Young vd., 2009). Bu düşünce içerisinde olan bireyin olumsuz duygulanım içerisinde olması olumlu değerlendirmeleri fark etmelerini engelleyeceği şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal kaygıda duygusal baskılama ve inançların aracı etkisinin incelendiği çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin reddedileceğini düşünmesi dolayısıyla duygusal ifadelerin bastırıldığı, duyguların belirsizliği ve duyguları üzerindeki kontrolü kaybetmekten kaçınma amacıyla duyguların ifadesinde daha fazla korku ve zorluk yaşadıkları ifade edilmiştir (Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009).

İç içe geçme / bağımlılık şemasına sahip birey ebeveynsel figür ya da bağımlılık geliştirmiş oldukları bireyler olmadan yetersiz ve beceriksiz hissetmekte ve bireyselleşemeyip, bağımsız hareket edememektedir (Young vd., 2009). Bireyin kendisini 'yetersiz ve beceriksiz' hissetmesinin kendisini olumsuz değerlendirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca yeterli özerklik verilmeyen, koruyucu kollayıcı ebeveyn tutumu ile oluşan iç içe geçme / bağımlılık şeması ile bireyselleşemediğinden dolayı sosyal ilişki kurma konusunda becerilere sahip olamaması, bireyin kendisini kusurlu- yetersiz görmesi durumunun bireydeki değersizlik duygusunun artmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Terk edilme şemasına sahip birey, yalnız kalıp terk edileceği düşüncesine sahiptir. Bireyin kendisini hatalı, kusurlu hissetmesi ile bağımsız davranamayıp yetersiz olduğu ve dolayısıyla terk edileceği düşüncesinin bireyin değersizlik duygusunu yoğun yaşamasına ve travmatik geçmiş yaşantılar sonucu bireyin değersizlik duygusunu yaşamasının ise şemayı tetikleyebileceği düşünülmüştür. Başarısızlık şemasına sahip birey; okul, para, spor, kariyer vb. alanlarda kendisini başarısız, yetersiz ve yeteneksiz olarak görür. Şemalara sahip bireylerin hatalı, bağımlı, başarısız ve terk edilecek olmalarının onların değersizlik duygusunu yoğun yaşamasına neden olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca başarı odaklı ebeveyn tutumunun yaşamda değerli olmanın başarılı olmaktan geçtiği düşüncesinin oluşmasına neden olması başarısızlık gösterdiği veya başarısız olacağını düşündüğü durumlarda değersizlik duygusunun yaşanması konusunda açıklayıcı olduğu düşünülmektedir.

Sosyal izolasyon/ güvensizlik şemasına sahip birey, yetersizliği ve kabul görmeyeceği düşüncesi ile toplumda izole olma duygusu içerisindedir. Baltacı (2010), üniversite öğrencilerinin aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin sosyal kaygının tüm alt boyutları ile (Kaçınma, Eleştirilme ve Değersizlik) arasında negatif,

anlamli iliŒki tespit edilmiŒtir. Sosyal izolasyon Œemasına sahip bireyin ise sosyal destekten yararlanmayacağı veya fark edemeyeceğinden dolayı eleŒtirilme kaygısını yaŒamasının olası olduğu dūŒünülmektedir.

BaŒatlık ihtiyaçı; bireyin toplumda baskın, sōz sahibi olma diğer anlamda liderlik özelliği göstermesini ifade etmesinden dolayı baŒatlık düzeyinin artmasının bireyin kendisini daha değerli hissetmesini sağlayacağı dūŒünülmüŒtür. Onay arayıcılık Œemasına sahip birey kendisinin öz saygı kazanması ve değerli olmasının baŒkalarından onay almaya bağlı olduğu dūŒüncesi iğerisindedir. Bireyin onay almayacağını dūŒündüđu durumlarda değersizlik duygusunu yaŒamasının olası olduğu dūŒünülmektedir. Türkęapar (1999), bireyin bilinędışı olarak çevresinden onay alma ihtiyaçı iğerisinde bulunduğu ve tersi durumda değersizlik duygusu ile utanę yaŒayacađı Œema ile iliŒkili olabileceğinin ęalıŒmamızı destekleyici olduğu ifade edilebilir.

Demir ve Kutlu (2016), üniversite öğrencilerinin sosyal etkileŒim kaygısı yaŒamalarının yalnızlaŒmalarına neden olduğu ve yalnızlaŒan bireyin ise mutsuz olduğu sonucuna ulaŒılmıŒtır. Yalçın, Ak, kavaklı ve Kesici (2018), üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz Œemaların mutluluğun önündeki engel olduğu; mutsuzluk ile tehditler karŒısında, dayanıksızlık, karamsarlık, baŒarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim Œemaları arasında anlamli düzeyde iliŒkinin olduğu ifade edilmiŒtir. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin karamsarlık ve baŒarısızlık Œemalarının ise bireylerdeki mutsuzluğu açıkladığı belirtilmiŒtir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları (başarı, ilişki, özerklik, başatlık), erken dönem uyumsuz şemalarının (Terkedilme / İstikrarsızlık, Güvensizlik / Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanç, Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma, Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/ İç içelik, Başarısızlık, Haklılık / Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-denetim / Öz-disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk / Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık) sosyal kaygıyı (sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı, değersizlik duygusu) yordama düzeyini belirlemek amaçlanmış olup, araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma ve kusurluluk boyutlarında sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaların ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların kendini feda alt boyutunun sosyal kaygının eleştirilme kaygısı alt boyutunu pozitif yönde orta düzeyde; sosyal kaçınma ve değersizlik alt boyutu ile pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının başarı ve ilişki alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu boyutlarını negatif yönde yordadığı; özerklik alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma boyutunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının başatlık alt boyutunun sosyal kaygının sosyal kaçınma alt boyutu ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunduğu; eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu alt boyutunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaların iç içe geçme / bağımlılık alt boyutu sosyal kaygının sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık ve duyguları bastırma alt boyutları sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık ve duyguları bastırma şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %48'ini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ve yetersiz özdenetim şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %48.3'ünü açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon / güvensizlik şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %49'unu açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon / güvensizlik ve cezalandırılma şema alt boyutları ve başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaçınma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %49.4 'ünü açıklamaktadır.

6. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının İç içe geçme / bağımlılık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik ve cezalandırılma şema alt boyutlarının artması ile sosyal

kaygının sosyal kaçınma düzeyi de artmakta; başatlık psikolojik ihtiyacı ile yetersiz özdenetim şema alt boyutunun artması ile sosyal kaçınma düzeyi azalmaktadır.

7. İç içe geçme / bağımlılık erken dönem uyumsuz şeması sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın %35'ini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık ve dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın %45'ini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık ve cezalandırılma erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın %49'unu açıklamaktadır. . İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma ve sosyal izolasyon / güvensizlik erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın % 51'ini açıklamaktadır. . İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon / güvensizlik ve terk edilme erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın % 51.2'sini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon / güvensizlik, terk edilme ve yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın % 52'sini açıklamaktadır. İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon / güvensizlik, terk edilme, yetersiz özdenetim ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı alt boyutuna ilişkin varyansın %52.2'sini açıklamaktadır.

8. İç içe geçme / bağımlılık, dayanıksızlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon / güvensizlik, terk edilme ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının artması ile sosyal kaygının sosyal eleştirilme kaygısı düzeyi de artarken; yetersiz özdenetim şemasının artması ile eleştirilme kaygısı düzeyi azalmaktadır.

9. Kusurluluk erken dönem uyumsuz şeması sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Kusurluluk ve iç içe geçme / bağımlılık erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık ve terk edilme erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 47'sini açıklamaktadır.

Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 50'sini açıklamaktadır. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon / güvensizlik erken dönem uyumsuz şemaları sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 51'ini açıklamaktadır. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve sosyal izolasyon / güvensizlik erken dönem uyumsuz şemaları ile birlikte başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 51.4'ünü açıklamaktadır. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile birlikte başatlık psikolojik ihtiyacı sosyal kaygının değersizlik duygusu boyutuna ilişkin toplam varyansın % 52'sini açıklamaktadır.

10. Kusurluluk, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının artması ile sosyal kaygının değersizlik duygusu düzeyi artarken; başatlık psikolojik ihtiyacı düzeyinin artması ile sosyal kaygının değersizlik duygusu düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

1. Üniversitelerde öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları hakkında farkındalık düzeylerini artırıcı çalışmalar yapılabilir.

2. Üniversitelerde sosyal kaygı yaşayan öğrencilere yönelik olarak sosyal becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Ahmadian, G. M., Fata, L., Asgharnezhad, F. A., & Malakouti, K. (2009). A comparison of the early maladaptive schemas of suicidal and non-suicidal depressed patients with non-clinical sample.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). Psikolojiye Giriş (Çev. Yavuz Alogan). *Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınları*.

Bacanlı, H. (1999). Sosyal beceri eğitimi. *Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*.

Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226.

Bayramkaya, E., Toros, F., & Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz kavram, Sigara Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15*, 165-173.

Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 1*(1), 5–37.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety research, 1*(1), 23-36.

Beck, A. T., Emery, G., Özakkaş, T., & Öztürk, V. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı*. Litera yayıncılık.

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

Bintaş Zörer, P. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Bretherton, I. (1992). Bağlanma teorisinin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Gelişim psikolojisi* , 28 (5), 759.

Budak, S (2000). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İnan Deniz ERGUVAN). Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükbayraktar, Ç. G., Bozgeyikli, H., & Kesici, Ş. (2018). Gençlerin Psikolojik İhtiyaçları Nelerdir?. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-26.

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

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85-99.

Canoğulları, Ö., Güçray, S. (2017). İnternet Bağımlılık Düzeyi Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.

Ceylan, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması. *Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.

Chen, X., Rubin, K. H., & Li, B. (1995). Social and school adjustment of shy and aggressive children in China. *Development and Psychopathology*, 7(2), 337-349.

Cihangir - Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.

Constans, J. I., Penn, D. L., Ihen, G. H., & Hope, D. A. (1999). Interpretive biases for ambiguous stimuli in social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 37(7), 643-651.

Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.

Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. 8. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N., (2012). Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43: 106-116.

Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 6 (5), 43-53.

Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.

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

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Demir, Y. & Kutlu, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).

Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

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

Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(Supp: 2), 3-21.

Dozois, D. J., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression.

Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi. Ankara*.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3).

Gabbard, G. O. (1979). Stage fright. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 383-392.

Girgin-Büyükbayraktar, Ç., Bozgeyikli, H., & Kesici, Ş. (2018). Gençlerin Psikolojik İhtiyaçları Nelerdir?. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8, 11-26.

Glasser, W. (2003). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi*. Hayat Yayıncılık, İstanbul.

Grigsby, A. B., Anderson, R. J., Freedland, K. E., Clouse, R. E., & Lustman, P. J. (2002). Prevalence of anxiety in adults with diabetes: a systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 53(6), 1053-1060.

Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Günaydın, H. D. (2016). Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.*

Gümüş, A. E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1).

Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online* 8(3).

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.

Hedley, L. M., Hoffart, A., & Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131.

Hettema, J. M., Prescott, C. A., Myers, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2005). The structure of genetic and environmental risk factors for anxiety disorders in men and women. *Archives of general psychiatry*, 62(2), 182-189.

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209.

Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.

Huitt, W. (2004). Maslow's hierarchy of needs. *Educational psychology interactive*.

İlhan, T. (2009). Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş. *Ankara, Gazi Üniversitesi*.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). İnsan ve insanlar. *Evrin Basım Yayın Dağıtım*, 7.

Karaosmanoğlu, H. A., & Şaşıoğlu, M. (2015). Kişilik bozuklukları tedavisinde Şema Terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(4), 30-37.

Karasar, N. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi (18. Baskı)[Research Methods]. *Ankara: Nobel*.

Kashdan, TB, & McKnight, PE (2010). Sosyal kaygının karanlık tarafı: Agresif dürtüsellik utangaç bir engellenme üzerine hüküm sürdüğünde. *Psikolojik Bilimde Güncel Yönergeler* , 19 (1), 47-50.

Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: reliability and heritability. *Psychological medicine*, 29(3), 539-553.

Kesici, S. (2015) . Psychological needs as predictors of human values in high school students. *The Anthropologist*, 19 (2), 499-506.

Kesici, Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Psikoloji İhtiyaç Örüntüleri Ve Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 493-500.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627.

Kiper, C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ve Sosyal Kaygılarının Mükemmeliyetçilik Tutumlarını yordaması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 127-155.

Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe*

Köknel, Ö.(2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar. İstanbul: 17. Basım.

Kömürcü, B.,& Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*.

Koroğlu, E. (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. HBY Yayıncılık.

La Guardia, J. G.,& Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201.

Leahy, R. L. (Ed.). (2006). *Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change*. Guilford Press.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.

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

LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.

Levinson, C. A, ve Rodebaugh, TL (2012). Sosyal anksiyete ve yeme bozukluğu eştanısı: Olumsuz sosyal değerlendirmenin rolü korkular. *Yemek yeme davranışları* , 13 (1), 27-35.

Lucock, M. P.,& Salkovskis, P. M. (1988). Cognitive factors in social anxiety and its treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 26(4), 297-302.

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

Makas, S.,& Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67).

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

McCann, L., & Pearlman, L. A. (2015). *Psychological trauma and adult survivor theory: Therapy and transformation*. Routledge.

McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1.

McSorley, R. (2017). *An Exploration of how Socially Anxious Individuals Experience Interpersonal Relationships* (Doctoral dissertation, University of East London).

Morgan, C. (1984). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Meteksan Yay.

Olivares, J., Sánchez-García, R., & López-Pina, J. A. (2009). The Liebowitz social anxiety scale for children and adolescents. *Psicothema*, 21(3), 486-492.

Onaran, O. (1981). *Çalışma Yaşamında Güdüleme Kuramları*, Sevinç Matbaası, Ankara.

Özbay, Y.,& Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 5-7.

Öztürk, A. (2014) Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* ,48(48).

Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I., & Tüzün, Ü. (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 15(2).

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.

Pincus, A. L.,& Wilson, K. R. (2001). Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality*, 69(2), 223-251.

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.

Rada, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki: Türkiye ve Belçika Karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2013). Şema terapi-ayırıcı özellikler. *Çev. HA Karaosmanoğlu, N. Azizlerli. Psikonet Yayınları*.

Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders*, 136(3), 581-590.

Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships

and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 654-678.

Safren, S. A., Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Factor structure of social fears: the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Journal of anxiety disorders*, 13(3), 253-270.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., & Öztürk, A. (2012). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.

Servant, D., Graziani, P. L., Moyse, D., & Parquet, P. J. (1998). Treatment of adjustment disorder with anxiety: efficacy and tolerance of etifoxine in a double-blind controlled study. *L'Encephale*, 24(6), 569-574.

Seyitoğlu, P., Z., (2018). Algılanan Ebeveynlik Stilleri ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325.

Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22(12), 1270-1279.

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.

Sheldon, K.M. (2001). The self concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly present the person. In P. Schmuck & K. M. Sheldon(Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of humanstriving* (pp. 18–36). Göttingen, German; Hogrefe & Huber Publishers.

Silah, M. (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Skeen, J. W. (2002). Choice Theory, Value Ethics, and the Sixth Need. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1).

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

Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.

Spokas, M., Luterek, J. A. , & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression. The mediating role of beliefs. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(2), 283-291.

Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., ... & Walker, J. R. (1998). A direct-interview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90-97.

Stein, M. B., Jang, K. L., & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(4), 219-224.

Storch, EA, Brassard, MR ve Masia-Warner, CL (2003). Ergenlikte akran mağduriyetinin sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisi. *Çocuk Çalışma Dergisi* , 33 (1), 1-19.

Sübaşı, G. (2007). Some variables for social anxiety prediction in college students. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3.

Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması (ss. 52-68). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2).

Talee-Baktash, S., Yaghoubi, H., & Yousefi, R. (2013). Comparing the early maladaptive schemas and cognitive emotion regulation strategies in obsessive-compulsive disorder patients and healthy people. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 17(5).

Temizel, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(1), 52-59.

Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13(1), 113-124.

Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., & Kucur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 170-175.

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

Ulusoy, Y. & Durmuş, E. (2011). Kişilerarası Bağımlılık Eğiliminin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2).

Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi. Lazer Ofset Matbaa, Ankara

Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vansteenkiste, M., ve Ryan, RM (2013). Psikolojik büyüme ve kırılabilirlik hakkında: Temel psikolojik ihtiyaç tatmin edici ve birleştirici bir ilke olarak hayal kırıklığına ihtiyaç duyuyor. *Psikoterapi entegrasyon dergisi* , 23 (3), 263.

Vassilopoulos, SP (2011). Yüksek ve düşük kaygılı bireylerde yüz ifadeleri için yorumlama eğilimi: Uyarıcı süresinin etkileri. *Helenik Psikoloji Dergisi* , 8, 44-65.

Velibaşoğlu, B. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Obsesyon, Kompulsiyon ve Endişe ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Üst-biliş ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Velotis, CM (Ed.). (2005). *Anksiyete Bozukluğu Araştırması* . Nova Yayıncıları.

Walters, K. S., & Hope, D. A. (1998). Analysis of social behavior in individuals with social phobia and nonanxious participants using a psychobiological model. *Behavior Therapy*, 29(3), 387-407.

Walters, K. S., & Inderbitzen, H. M. (1998). Social anxiety and peer relations among adolescents: Testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 183-198.

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591.

Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(3), 346-354.

Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child abuse & neglect, 33*(1), 59-68.

Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

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

Yalçın, B. S., Ak, M., Kavaklı, M., Kesici, Ş., (2018). Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2018; 7*(1):7-13.

Yalom, I. (2008). *Ergen Terapisi*, İstanbul: Prestij.

Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma. *Beykent Üniversitesi, İstanbul*.

Yıkılmaz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.

Yıldız, A. D. (2018). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yalnızlığın Üniversite Uyum Düzeyi ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-96.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi: Terapistin Rehberis*. 23-386. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Young, JE, Klosko, JS ve Weishaar, ME (2003). *Şema terapisi: Bir uygulayıcı kılavuzu* . Guilford Press.

Young, JE, ve Lindemann, MD (1992). Kişilik bozuklukları için bütünleştirici bir şema odaklı model. *Bilişsel Psikoterapi Dergisi* , 6 (1), 11.

Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk Ruh Sağlığı: Özgür Yayın-Dağıtım*, 20. Baskı, İstanbul

Zhang, P. (2007). Toward a positive design theory: Principles for designing motivating information and communication technology. In *Designing information and organizations with a positive lens*(pp. 45-74). Emerald Group Publishing Limited.

Zolfaghari, M., Fatehi-Zadeh, M., & Abrdi, M. R. (2008). Determining relationships between early maladaptive schemas and marital intimacy among Mobarakeh Steel Complex personnel. *J Fam Res*, 4(3), 261-47.


EKLER**EK- 1**

Sayın katılımcı,

Aşağıda yer alan ölçeklerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir araştırma amacıyla kullanılacaktır. Sizden kimlik bilgileri istenmemektedir. Lütfen sorulara içtenlikle yanıt veriniz.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:....



EK- 2

İHTİYAÇLARI DEĞERLENDİRME ANKETİ						
Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz. Cevap vermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.						
		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Verilen işte, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım.	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Denetimin çok az olduğu bir meslekte çalışmak isterim.	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EK-3**YSQ – S3a**

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

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

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

Derecelendirme:

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

EK -4**SKÖ**

Açıklama: Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir. İlgili rakamı daire içini alınız.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık,

(4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)