



ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE
SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE BENLİK SAYGISININ
ARACI ROLÜ**

Esra BALCI MARAŞLI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ece BEKAROĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

OCAK - 2024



**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE SOSYAL KAYGI
BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE BENLİK
SAYGISININ ARACI ROLÜ**

Esra BALCI MARAŞLI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

OCAK 2024

ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Esra Balcı Maraşlı

12.01.2024

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı yüksek lisans öğrencisi Esra Balcı Maraşlı tarafından hazırlanan “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleskitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolü” başlıklı tez çalışması 12/01/2024 tarih ve 10,00 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak **KABUL** edilmiştir.

	Kabul	Red
Başkan (Unvan/ Ad Soyad/ Kurum):		
Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI	☒	☐
Hacettepe Üniversitesi		
Üye (Unvan/ Ad Soyad/ Kurum):		
Dr. Öğr. Üy. Ece BEKAROĞLU	☒	☐
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi		
Üye (Unvan/ Ad Soyad/ Kurum):		
Dr. Öğr. Üyesi Esra IŞIK	☒	☐
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi		

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE BENLİK SAYGISININ ARACI ROLÜ
(Yüksek Lisans Tezi)

Esra BALCI MARAŞLI

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Ocak 2024

ÖZET

Bu çalışmada, erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 18-60 yaş aralığındaki 285 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara; Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek ve araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi ve aracı değişken analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda çalışmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal kaygı belirtilerinin yordayıcılarını cinsiyet değişkenini kontrol ederek incelemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyetin sosyal kaygı belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı ve erken dönem uyum bozucu şema alanlarının sosyal kaygı belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı ampirik olarak tespit edilmiştir. Araştırmadaki aracı değişken modellerini test etmek amacıyla yürütülen aracı değişken analizi sonucunda, erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulguları alanyazın ışığında tartışılmış, gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler ve mevcut çalışmanın sınırlılıkları sunulmuştur.

Bilim Kodu : 116203
Anahtar Kelimeler : Erken dönem uyum bozucu şemalar, sosyal kaygı, aleksitimi, benlik saygısı
Sayfa Adedi : 145
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ece Bekaroğlu

THE INTERMEDIATE ROLE OF ALEXITHYMIA AND SELF-ESTEEM IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND SOCIAL
ANXIETY SYMPTOMS

(M.Sc. Thesis)

Esra BALCI MARAŞLI

ANKARA HACI BAYRAM VELİ UNIVERSITY
THE INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

January 2024

ABSTRACT

The present study aims to examine the mediating role of alexithymia and self esteem in the relationship between early maladaptive schema domains and social anxiety symptoms. The sample of the study consists of 285 participants between the ages of 18 and 60. Personal Information Form, Young Schema Scale-Short Form, Leibowitz Social Anxiety Scale, Toronto The Alexithymia Scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale were administered to the participants. In order to test the hypotheses of the study and find an answer to the research question, independent group t tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, hierarchical regression analysis, and mediator variable analysis were conducted. As a result of the correlation analysis, significant relationships were found between the variables in the study. As a result of the hierarchical regression analysis performed to examine the predictors of social anxiety symptoms by controlling the gender variable, it was empirically determined that gender significantly predicted social anxiety symptoms and that early maladaptive schema domains significantly predicted social anxiety symptoms. As a result of the mediator variable analysis, the mediator role of alexithymia and self esteem was found to be significant in the relationship between the early maladaptive schema domains of detachment, impaired autonomy, damaged nerves, other directedness, high standards, and social anxiety symptoms. The research findings were discussed in the light of the literature, suggestions for future research and the limitations of the current study were presented.

Science Code : 116203
Key Words : Early maladaptive schemas, social anxiety, alexithymia, self esteem
Page Number : 145
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Ece Bekaroğlu

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans tez sürecimde desteğini her zaman hissettiğim, bilgi birikimi ile bana çok şey katan, akademik ve mesleki olarak gelişmemde büyük katkısı olan ve bana sabırla yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ece BEKAROĞLU'na teşekkürlerimi sunuyorum. Sizinle çalışma fırsatı elde ettiğim kendimi çok şanslı hissediyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca birçok şey öğrendiğim, tez konumu seçme sürecimde yardımını esirgemeyen, tecrübesi ile yolumu aydınlatan saygıdeğer hocam Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI'ya teşekkürü borç bilirim. İlginiz, desteğiniz, aynı zamanda tez jürime katılmayı kabul ederek beni onurlandırdığınız için teşekkür ederim.

Anlayışları ve destekleri ile her zaman yanımda olan arkadaşlarıma, çocukluğumdan itibaren sevgisini, ilgisini, desteğini benden hiç esirgemeyen, mesafelere rağmen her zaman yanımda olduğunu hissettiğim canım kuzenim Gökçen DEMİRBİLEK'e teşekkür ederim. Bocaladığımda yanı başımda olup elimden tuttuğun ve yeniden başlamamı sağladığın için sana minnettarım.

Eğitim hayatım boyunca, verdiğim her kararda koşulsuz arkamda duran, bana güvenen ve desteğini, sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen biricik annem Derya BALCI ve doğduğu andan itibaren hayatıma ışık katan kardeşim Emre BALCI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki benim ailemsiniz.

Bu hayatta yollarımız kesiştiği için kendimi çok şanslı hissettiğim, hayatımı güzelleştiren ve anlamlı kılan canım eşim Dr. Furkan MARAŞLI'ya teşekkür ederim. Hayatımın her alanında olduğu gibi bu tezi yazarken de yaşamımı kolaylaştırdığın, verdiğin motivasyon ile desteğini hissettirdiğin, her zaman ve koşulda yanımda olduğun için minnettarım. Sen iyi ki varsın.

Son olarak; hayatımın en büyük rol modellerinden biri olan, bana olan sonsuz sevgisini, güvenini ve desteğini her zaman kalbimde hissettiğim, bana kattığı değerler ile her başarımda emeği olan rahmetli canım babam Fahri BALCI... Seni çok seviyorum ve bu tezi sana ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soruları ve Hipotezler	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Şemalar	5
2.1.1. Şema Terapi Modeli	6
2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri	7
2.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	10
2.1.3.1. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı.....	10
2.1.3.2. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı.....	12
2.1.3.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı	13
2.1.3.4. Diğer yönelimlilik şema alanı.....	13
2.1.3.5. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı.....	15
2.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikopatoloji İlişkisi	17
2.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisi	19
2.2. Sosyal Kaygı.....	19

2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Etiyolojisi	23
2.2.1.1. Mizaç	23
2.2.1.2. Ailesel ve genetik faktörler.....	23
2.2.1.3. Olumsuz sosyal deneyimler ve yaşam olayları.....	24
2.2.1.4. Bilişsel faktörler.....	25
2.2.1.5. Biyolojik faktörler.....	27
2.2.1.6. Kültürel faktörler	28
2.2.2. Sosyal Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	28
2.2.2.1. Davranışçı kuram.....	28
2.2.2.2. Kişilerarası kuram.....	29
2.2.2.3. Biyolojik kuram	29
2.2.2.4. Bilişsel kuram	29
2.2.2.5. Sosyal kaygı ve duygular	30
2.3. Aleksitimi	32
2.3.1. Aleksitimik Özellikler	33
2.3.2. Aleksitiminin Etiyolojisi	34
2.3.3. Aleksitimi Açıklayan Kuramlar	35
2.3.3.1 Nörofizyolojik kuram	35
2.3.3.2. Psikanalitik kuram	36
2.3.3.3. Bilişsel kuram	37
2.3.3.4. Sosyokültürel kuram	38
2.3.4. Aleksitimi ve Psikopatoloji İlişkisi	39
2.3.5. Aleksitimi ve Sosyal Kaygı İlişkisi	39
2.3.6. Aleksitimi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	40
2.4. Benlik Saygısı.....	41

2.4.1. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramlar	43
2.4.2. Benlik Saygısı ve Psikopatoloji İlişkisi.....	44
2.4.3. Benlik Saygısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İlişkisi	45
2.4.4. Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı	46
2.4.5. Benlik Saygısı ve Aleksitimi.....	48
3. YÖNTEM.....	51
3.1. Katılımcılar.....	51
3.2. Veri Toplama Araçları.....	52
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu	52
3.2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3).....	52
3.2.3. Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ)	53
3.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	53
3.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	53
3.3. İşlem	54
3.4. Verilerin Analizi	54
4. BULGULAR.....	57
4.1. Verilerin Analize Uygunluğunun Test Edilmesi	57
4.2. Çalışma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	58
4.3. Cinsiyete Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması.....	58
4.4. Yaş Gruplarına Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması	59
4.5. Eğitim Düzeyine Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması	60
4.6. Çalışma Durumuna Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması	61
4.7. Çalışma Değişkenleri Arası İlişkiler	62

4.8. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	63
4.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	64
4.9.1. Kopukluk Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	64
4.9.1.1. Zedelenmiş otonomi şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular	67
4.9.1.2. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular	69
4.9.1.3. Diğer yönelimlilik şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin bulgular	71
4.9.1.4. Yüksek standartlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin bulgular	74
5. TARTIŞMA	77
5.1. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	77
5.2. Yaş Gruplarına Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması	79
5.3. Çalışma Değişkenlerinin Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	81
5.4. Çalışma Değişkenlerinin Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	82
5.5. Çalışma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması	84
5.6. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması .	87
5.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin ve Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	89
6. SONUÇ	95
6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	95

	Sayfa
6.2. Araştırmanın Önemi	96
KAYNAKÇA.....	97
EKLER.....	135
EK-1. Gönüllü Katılım Formu	135
EK-2. Kişisel Bilgi Formu.....	136
EK-3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3)	137
EK-4. Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ).....	142
EK-5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	143
EK-6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	144
ÖZGEÇMİŞ	145

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	16
Tablo 2.2. YŞÖ-KF 3 için Öngörülen Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar	17
Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=285).....	51
Tablo 4.1. Çalışma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	57
Tablo 4.2. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanların Betimleyici İstatistikleri.....	58
Tablo 4.3. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Cinsiyet Arasındaki t Testi Bulguları.....	59
Tablo 4.4. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Yaş Grupları Arasındaki ANOVA Bulguları.....	60
Tablo 4.5. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Eğitim Düzeyi Arasındaki t Testi Bulguları.....	61
Tablo 4.6. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Çalışma Durumu Arasındaki t Testi Bulguları.....	62
Tablo 4.7. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Bulguları.....	63
Tablo 4.8. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	64
Tablo 4.9. Kopukluk Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	67
Tablo 4.10. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	69
Tablo 4.11. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	71
Tablo 4.12. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	74

Tablo**Sayfa**

Tablo 4.13. Yüksek Standartlar Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	76
--	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 4.1. Kopukluk Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model	65
Şekil 4.2. Kopukluk Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model	66
Şekil 4.3. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model	68
Şekil 4.4. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model.....	68
Şekil 4.5. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model	70
Şekil 4.6. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model.....	70
Şekil 4.7. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model.....	72
Şekil 4.8. Diğer Yönelimlilik Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model.....	73
Şekil 4.9. Yüksek Standartlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model	75
Şekil 4.10. Yüksek Standartlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model.....	75

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

AIDS

Acquired Immune Deficiency Syndrome
(Kazanılmış Bağışıklık Yetersizliği Sendromu)

APA

American Psychological Association (Amerikan
Psikoloji Derneği)

DFDÖ

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (Levels of
Emotional Awareness Scale)

IBM SPSS

International Business Machines, Statistical
Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler
için İstatistik Paketi)

LSAÖ

Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

RBSÖ

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

TAÖ-20

Toronto Aleksitimi Ölçeği

YŞÖ-KF3

Young Şema Ölçeği-Kısa Form

1. GİRİŞ

Erken dönem yaşantılar yetişkin yaşamında bireylerin bilişsel, psikolojik ve davranışsal süreçlerini etkileyen önemli deneyimlerdir. Erken dönemde bireyin temel ihtiyaçlarının bakımverenleri tarafından yeterli düzeyde karşılanmaması sonucu oluşan uyum bozucu şemalar bireyin duygusal gelişimini önemli derecede etkilediğinden pek çok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir (Young, 1999). Şemaların kökeninde bulunan bozulmuş aile ortamı (Lumley vd., 1996), çocuğun erken dönemde bakımveren tarafından yeterli bakım görmemesi (Fukunishi vd., 1997), duygusal istismar (Aust vd., 2013), zedelenmiş ebeveyn ve çocuk ilişkisi (Brown vd., 2016) duyguların dışa vurulması konusunda model veya destekleyici olmayan çevre, duyguların farkına varılmaması ve sağlıklı şekilde yansıtılmaması ilerleyen süreçte bireyin kişisel ve sosyal etkileşimlerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri değerlendirildiğinde sosyal kaygının, duyguyu tanımlama ve ifade etmede yaşanan güçlüklerin (aleksitimik özellikler) ve benlik saygısının erken dönemde gelişen uyum bozucu şemalar ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Erken dönemde bakımverenleri ile ilişkisi, çocuğun benliğine ve dış dünyaya dair temsillerini oluşturmaktadır (Young, 1999). Bu açıdan, erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin sosyal ortamlardaki olumsuz değerlendirilme ve performans göstermeye dair kaygısının ve benliğe dair algısının gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal kaygı, sosyalleşme ve kişilerarası etkileşimde yaşanan güçlüklerle sebep olmaktadır. Sosyal ortamlarda ve kişilerarası iletişimde zorluk yaşanmasının bir diğer nedeni de bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve ifade etmede yaşadığı güçlüktür (Sifneos, 1973). Duyguları ifade etme güçlüğü (aleksitimi) sosyal iletişimde yarattığı sıkıntılar sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların sosyal çevrede yaşadıkları sıkıntılar ile benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla, erken dönem ilişkilerde yaşanan sıkıntıların; duygu gelişiminde ve duyguların ifadesinde, sosyal çevrede ve kişilerarası ilişkilerde, kişinin benliğine dair değerlendirmesinde etkili olduğu açıktır.

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Delattre vd., 2004; Drummond, 2018; Hinrichsen vd., 2004; Mousavi vd., 2016; Pinto-Gouveia, 2006;

Shafiei vd., 2014; Tariq vd., 2021). Ayrıca, aleksitimi belirtilerini erken dönem uyum bozucu şemalar (Aldolmohammadi vd., 2016), benlik saygısı (Ünal, 2004; Yavuz, 2020; Yelsma, 1995) ve sosyal fobi (Dalbudak vd., 2013; Ertekin vd., 2015) bağlamında inceleyen çalışmalar, benlik saygısı ile sosyal fobi ilişkisini inceleyen çalışmalar (Ginsburg, 1998; Glashouwer vd., 2013; Iancu vd., 2015; Maldonado vd., 2012) bulunmaktadır. Bununla birlikte, erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin hangi mekanizmalar üzerinden oluştuğuna dair çalışmalar kısıtlıdır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı ilişkisinde aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolünü birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili etmenlerin daha iyi anlaşılmasının, alanyazına ve klinik psikoloji alanına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının amacı erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Sonrasında ise araştırma hipotezlerine ve sorusuna yer verilecektir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rollerinin araştırılmasıdır.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırmanın soruları ve hipotezleri aşağıda verilmiştir.

S.1. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından hangileri sosyal kaygı belirtileri ile ilişkilidir?

H.1. Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

S.2. Erken dönem uyumsuz şema alanları ile aleksitimi ve benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki vardır?

H.2. Erken dönem uyumsuz şema alanları ile aleksitimi arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler beklenmektedir.

S.3. Sosyal kaygı belirtileri ile aleksitimi ve benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki vardır?

H.3. Sosyal kaygı belirtileri ile aleksitimi arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler beklenmektedir.

S.4. Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolü bulunmakta mıdır?

H.4. Aleksitimi erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynayacaktır.

H.5. Benlik saygısı erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynayacaktır.

Araştırmanın Önemi

Erken dönemde bireyin temel ihtiyaçlarının bakımverenleri tarafından yeterli düzeyde karşılanmaması sonucu oluşan uyum bozucu şemalar; bireylerin bilişsel, psikolojik ve davranışsal süreçlerini etkilediğinden pek çok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri göz önüne alındığında; çeşitli sosyal durumlarda olumsuz olarak değerlendirilme veya eleştirilme korkusunun bir diğer deyişle sosyal kaygının şemalar ile ilişkisini incelemek önem kazanmaktadır. Alanyazında erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Drummond, 2018; Hinrichsen vd., 2004; Mousavi vd., 2016; Shafiei vd., 2014); aleksitimi belirtilerini erken dönem uyum bozucu şemalar (Aldolmohammadi vd., 2016), benlik saygısı (Ünal, 2004; Yelsma, 1995) ve sosyal fobi (Dalbudak vd., 2013; Ertekin vd., 2015) bağlamında inceleyen çalışmalar; benlik saygısı ile sosyal fobi ilişkisini inceleyen çalışmalar (Ginsburg, 1998; Glashouwer vd., 2013; Maldonado vd., 2013) bulunmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin hangi mekanizmalar üzerinden oluştuğuna dair çalışmalar kısıtlıdır. Bununla birlikte, erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı ilişkisinde aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolünü birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma; erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı ilişkisini aleksitimi ve benlik saygısı aracı değişkenleri ile incelemesi açısından önemlidir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili

etmenlerin daha iyi anlaşılmasının, alanyazına ve klinik psikoloji alanına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlerleyen bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili olduğu düşünülen kavramlar (sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısı) ve bu kavramların birbiriyle ilişkisi ele alınacaktır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Şemalar

Şema, uzun yıllardan beri pek çok alanda kullanılan kavramlardan biridir. Sözlük anlamı olarak yapı, plan, iskelet anlamına gelen şema kavramı hem bilgi içeren hem de bilgiye ulaşmayı sağlayan araçlardır (Young vd., 2003). Bireyler geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşan bu şemalar sayesinde çevreleri ve kendileriyle olan ilişkileri düzenler, dünyaya ve kendisine dair temel varsayımları oluşturur. Şema kavramı felsefe, set kuramı, bilgisayar bilimi ve eğitim gibi çeşitli alanlarda kullanılmıştır (Young vd., 2003).

Yunanca (σχῆμα) kökenli olan bu kelime “biçim”, “şekil”, “figür” anlamlarına gelmektedir (Marshall, 1995). Plato, nesnelerin doğasından bahsederken şema kavramını iki şekilde kullanmıştır. Bunlardan ilki kavramın renk, ses ve müzik ile beraber kullanımı, ikincisi ise soyut kavramlar ile kullanımıdır. Her iki bağlamda da şema kavramı geniş bir kategorinin en temel benzerliğini ifade etmektedir (Marshall, 1995). Kant’a göre (1781) ise şema soyut kategoriler ve algılanan gerçek nesnelere arasındaki ilişkidir. Kant’ın formülasyonuna göre (1781); deneyim ya da olay hafızadaki bilgiye uyarlanır. Buna karşılık Aristotle şemanın deneyimde nasıl var olduğunu ve şemaların deneyimlerden nasıl elde edileceğini tanımlamıştır (Aristotle vd., 1928/1963). Uzun yıllar felsefe alanında kendisine yer bulan şema kavramı Bartlett (1932) ve Piaget’in (1952) çalışmaları ile beraber psikoloji alanında kullanılmaya başlanmıştır. Bu iki teoriste göre şema; bireyin deneyimlerinden ortaya çıkan ve bireyin çevreye tepkisini yönlendiren bir bellek yapısıdır ve birey aktif olarak çevresini anlamaya çalışır. Bartlett (1982) şema üzerindeki çalışmalarını insanların nasıl hatırladığı ve ne hatırladığı üzerinde yoğunlaştırırken Piaget şemaların nasıl oluştuğu üzerinde çalışmıştır. Piaget Bartlett’in aksine bireylerin çevrede olup biteni hafızaya atan pasif canlılar değil de çevre ile birlikte faaliyet gösteren aktif canlılar olduğunu savunur. Bartlett’e göre (1932) “iyi uyarlanmış tepkiyi yönetmesi gereken geçmiş yaşantılar” anlamına gelen şemalar, geçmiş yaşantılardan anlam çıkarma işlevini gören yapılardır. Belleğin benzer olay ve durumların özetlerini içeren şemalar çevresinde düzenlendiği görüşünü savunmaktadır. Kişi yeni bir bilgi anlamaya çalıştığında şemalar aktive olur (Marshall, 1996). Yeni bilginin var olan şema ile uyumu için var olan şemaya uymayan bileşenleri değiştirilir ve uyarlanır. Bu

uyarlama yeni bilginin belleğe kodlanması sırasında gerçekleşir, bu nedenle hatırlama esnasında var olan bilgilerden bazıları kaybolur ve değiştirilmiş bilgiler hatırlanır (Marshall, 1996). İnsanların geri çağırma sırasında bilginin ya da olayın bilinmedik yönlerini değiştirme ya da görmezden gelme eğilimini şemalar ile açıklamaktadır (Marshall, 1996). Piaget'e göre (1967) ise şemalar tekrarlanabilen ve genellenebilen her türlü eylem, düşünce ve davranış dizisidir. Bebeklikte emme ve kavrama gibi birkaç şemaya sahip bireyler tarafından daha sonra bu şemalar genelleştirilir ve ayrıştırılır (Piaget, 1952). Birey, karşılaştığı yeni bilgiyi var olan şemasına uygun şekilde algılayabileceği gibi karşılaştığı yeni bilgiye göre var olan şemasını şekillendirebilir. Asimilasyon bireyin yeni bilgiyi var olan bilgi ile birleştirmesi, var olan şemaya uyan bilgiyi kabul etmek ve uymayanları reddetmesi; akomodasyon ise bireyin karşılaştığı yeni uyaran karşısında, yeni bilgiyi kabul etmek için var olan şemayı değiştirmesi ve yeni bir şema oluşturmaktır (Piaget, 1952). Piaget (1952) asimilasyon ve akomodasyonun dengede olmasının bilişsel büyüme ve gelişme için gerekli olduğu görüşündedir.

Günümüz psikoloji yaklaşımlarından bilişsel davranışçı terapinin kurucusu kabul edilen Beck'e göre (1967) şema uyumlu veya uyumsuz, olumlu veya olumsuz olabilen ve çocukluk çağlarında veya yaşamın sonraki aşamalarında şekillenebilen bir yapıdır. Şemalar deneyimlerin tanımlanmasına, yorumlanmasına, kategorilere ayrılmasına ve değerlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Dozois ve Beck, 2008). Bilgi işleme sürecinde birey şemayı doğrulayıcı bilgileri seçici olarak filtreler ve şema ile çelişen bilgileri göz ardı eder, böylece şema kişinin yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde sürdürülmüş olur (Wellburn vd., 2002).

2.1.1. Şema Terapi Modeli

Beck (1976) tarafından geliştirilen Bilişsel Model'e göre, bireylerin düşünceleri yaşadıkları olaylar ya da içinde bulundukları durumlara verdikleri davranışsal, duygusal ve fizyolojik tepkileri etkilemektedir. Çeşitli psikolojik sıkıntılara sahip insanlarda bu düşünceler işlevsel olmayan biçimlerde kendilerini göstermektedirler. Depresyon ya da kaygı bozukluğuna sahip kişilerin kendileri, diğerleri ve gelecek ile ilgili olumsuz algıları vardır. Bu algıları, günlük hayatlarında gerçekçi ve işlevsel olmayan düşüncelere saplanıp kalmalarına neden olmaktadır. Bu düşünceler uyum bozucu davranışlar meydana getirmekte ve olumsuz düşünceleri besleyen kısır döngü

varlığını sürdürmektedir (Beck Enstitüsü, 2020). Beck'in bilişsel davranışçı modelinden temel olarak ortaya çıkan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (Clark vd., 1999) amaçlarından biri, bireylerin düşüncelerini değerlendirmelerine ve hayatlarındaki olaylar ile ilgili daha işlevsel şekilde düşünmelerine yardımcı olarak bu kısır döngüyü engellemektir. Bilişsel Davranışçı Terapi bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal aktivasyon, maruz bırakma ve rahatlama egzersizleri gibi farklı teknikler barındırmaktadır (Nathan ve Gorman, 2007). Danışandan otomatik düşüncelerini ve bunlarla ilişkili inançlarını, duygularını ve davranışlarını fark etmelerinin istendiği; sonrasında uyum bozucu düşüncelerin ve alternatif düşüncelerin sorgulandığı Bilişsel Davranışçı Terapi birçok farklı psikolojik bozukluğun tedavisinde etkili bulunan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Nathan ve Gorman, 2007). Bilişsel Davranışçı Terapi duygu durum ve kaygı bozukluklarının tedavisinde oldukça etkili olsa da kronik vakalarda bazı danışanlar belirtileri göstermeye devam etmektedir (Durham vd., 2003; Fournier vd., 2009). Kronik ve kendini tekrarlayan örüntüler şeklinde belirti gösteren bu danışanlar için farklı bir psikoterapi yaklaşımının gerekliliği ortaya çıkmıştır. Beck'in bilişsel davranışçı modelini temel olarak; bilişsel terapidenden verim alamayan; yoğun, kronik psikolojik problemler yaşayan danışanlar için davranışsal ve duygusal problemlerin döngüsüne daha geniş bir açıdan bakılması gerekliliğini savunan Jeffrey Young (1990), psikopatolojinin gelişmesine neden olan temellere odaklanan şema terapiyi geliştirmiştir. Şema terapi modeli üç ana yapıdan oluşur: (a) “şemalar” psikolojik konseptlerdir, (b) “baş etme yolları” şemalara verilen tipik davranışsal tepkilerdir, (c) “modlar” belli bir anda faaliyet gösteren şemalar ve baş etme yollarıdır (Young vd., 2003).

2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Güvenli olmayan bağlanma tarzları ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi vurgulayan Bowlby'nin (1969, 1982) Bağlanma Teorisi, bebeğin birincil bakım verenlerine bağlanma biçiminin benlik algısı ve diğerleri ile ilgili algısında önemli rol oynadığını ileri sürmektedir. Bakım verenler ile güvenli bağlanmama sebebiyle olumsuz temsiller gelişmesi sonucunda birey, kaygı ya da depresif belirtilerin görüldüğü psikopatolojileri geliştirmeye hassas hale gelmektedir. Ebeveyn ile etkileşimler sonucu bebeğin kendine ve diğerlerine dair algısı şekillenirken, erken dönemde yaşanan olumsuz etkileşimler bireyde olumsuz benlik modeli ve olumsuz

diğerleri modelinin oluşumu ile birlikte olumsuz bilişsel şemalara zemin oluşturmakta ve belli davranışlar ve deneyimlere yol açmaktadır (Beck, 1964). Young (1990) Beck'in (1964) bu düşüncesini geliştirmiş ve erken dönem yaşantıların sistematik şekilde erken dönem uyumsuz şemalara dönüşmesini tanımlamıştır. Çocukluktan gelen düşünceleri, inançları ve kuralları tanımlamak için erken dönem uyum bozucu şemalar kavramı kullanılmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar; anılar, bilişler ve bedensel duyuları kapsayan, çocuklukta ya da ergenlikte gelişen ve yaşam boyu karmaşılaşan, bireyin kendi ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alan oldukça işlevsiz örüntülerdir (Young, 1999). Bu şemalar, çocuklukta gelişen ve bireyin yaşamı boyunca varlığını sürdüren, kişinin kendisi ya da diğerleri ile ilişkisine ilişkin oldukça katı, işlevsel olmayan ve sürekli tekrar eden anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyulardan oluşur (Young vd., 2003). Birey şema ile bağdaşan bilgileri işlemeye; yeni bilgiyi de şemaya uyumlu olacak şekilde algılamaya eğilimlidir (Arntz, 1994). Bu nedenle birey şema ile çatışan bilgileri önemsemeyerek ve şemaya uyumlu bilgileri teyit ederek tekrarlı şekilde şemalarına hizmet eden şekilde davranmaktadır. Young (1999)'a göre çocuk için tüm dünyanın temsili olan ailede kişilere, olaylara ve durumlara verilen tepkiler çocuğun hayattaki problemlerle baş etmek için geliştirdiği kuralların ve davranış örüntüsünün temellerini oluşturmaktadır. Yetişkin yaşantısında erken dönem uyum bozucu şemaları etkinleştiren durumlarda çocuklukta davranış örüntülerinin kullanılmaya devam edilmesi şemanın tekrarlı döngüsünü oluşturarak uyum bozucu şemaları canlı tutmaktadır (Young vd., 2003).

Erken dönem uyum bozucu şemalar; genellikle çocukluk çağında, bireylerin sürekli bir biçimde şiddet, reddedilme, eleştirilme ve istismara maruz kaldıkları ya da temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı yerlerde, çekirdek ailelerinde gelişmektedir (Young vd., 2003). Çocuğun beş temel duygusal ihtiyacı güven, istikrar, beslenme ve kabulün olduğu *güvenli bağlanma*; *özerklik*, *yeterlilik ve kimlik duygusu*; *duygu ve ihtiyaçlarını ifade edebilme özgürlüğü*; *kendiliğindenlik ve oyun*; *gerçekçi sınırlar ve öz denetimdir*. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında; bireyin mizaç özellikleri ve karşılanmayan temel ihtiyaçlarının etkileşimi sonucu erken dönem uyum bozucu şemalar ortaya çıkmaktadır (Dobson, 2009). Erken dönem uyum bozucu şemaların ortaya çıkmasına neden olabilen erken dönem yaşantıları dört kategoride tanımlanmıştır (Dobson, 2009). Bunlardan ilki “ihtiyaçların zarar verici biçimde engellenmesi” çocuğun istikrar, anlayış ya da sevilme ihtiyaçlarının karşılanmadığı

durumlarda oluşur ve *Terk Edilme* ya da *Duygusal Yoksunluk* şemalarının gelişmesine neden olmaktadır. İkinci kategori olan “travmatize etme” yaşantısında ise çocuk fiziksel veya duygusal açıdan zarar gördüğünde, eleştirildiğinde, kontrol edildiğinde ya da sömürüldüğünde *Güvensizlik/Suistimal Edilme*, *Boyun Eğicilik* ya da *Kusurluluk* şemaları gelişmektedir. Üçüncü kategori “gereksinimlerin gereğinden fazla karşılanması” *Bağımlılık /Yetersizlik* ya da *Hak Görme/Büyüklik* şemalarına neden olmaktadır. Son kategori “seçici içselleştirme ya da önem verilen kişiyle özdeşleşme” çocuk önem verdiği kişi ile özdeşleştiğinde ve o kişinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve şemalarını içselleştirdiğinde *Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık* şemasına neden olmaktadır (Dobson, 2009)

Şemalar organizmanın hayatta kalması için gerekli yapılar olduğundan şemaların varlığını devam ettiren bazı davranışlar vardır. Bireyin hayatını çevreleyen şemaların doğruluğunun sorgulanması tüm yapıyı etkileyeceğinden, geçerliliğinin tehdit altında olduğu durumlarda şema kendisini korumak adına türlü eylemlerde bulunur. Bu eylemler daha sonra şemayı güçlendiren uyum bozucu başa çıkma yöntemlerine dönüşürler. Young vd. (2003) üç farklı baş etme stratejisi tanımlamıştır. Bunlar; şemadan beklenilenin tam tersi şeklinde davranmaya sebep olan *aşırı telafi*, şemayı sürdüren veya güçlendiren bilişsel, davranışsal veya duygusal stratejileri kapsayan *teslim olmak* ve şema ile ilgili düşünce, duygu ve durumlardan kaçınmak için kullanılan *kaçınmadır* (Young vd., 2003). Bu baş etme stratejileri çocuğun büyüdüğü çevredeki zorlu durumlar ile başa çıkmasında ona yardımcı olmuş olsa da hayatın sonraki evrelerinde, tehlikenin daha az olduğu farklı çevre ve durumlarda uyumlu olmayan şemayı tetikleyebilir ve varlığını sürdürmesine neden olabilir.

Erken çocukluk döneminde oluşan şemalar çocuğun büyüdüğü çevrenin gerçek bir temsilidir. Bu şemalar yetişkinlik döneminde, bireyin içinde bulunduğu çevreye uyumlu olmasa da varlığını sürdürmektedir (Dobson, 2009). Bu durum şemanın işlevsel olmayan yönünü ortaya çıkarmaktadır. Yetişkin birey, çocukluk dönemindeki zarar verici durumlara benzer olaylar ile karşılaştığında şema tetiklenmektedir. Şema tetiklendiğinde birey yoğun şekilde utanç, korku, öfke gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Çocukluk döneminde daha fazla sıklıkla ve daha şiddetli biçimde oluşan şemalar yetişkinlik döneminde daha fazla duruma, ortama ve kişiye genellenebilmektedir (Dobson, 2009). Şemalar kişinin farkındalığı dışındadır, bireye

tanıdık ve güvende hissettirmektedir. Bu yönü ile kişinin düşünce biçimlerini, duygularını, davranışlarını ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Dobson, 2009).

2.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Bilişsel Davranışçı Terapi duygu durum ve kaygı bozukluklarında oldukça etkili bir psikoterapi yöntemi olsa da özellikle kronik sorunlar yaşayan danışanların bazıları tedavi sonrası psikolojik bozukluk belirtileri göstermeye devam etmiştir (Durham vd., 2003; Fournier vd., 2009). Geleneksel bilişsel terapiden yeterli düzeyde fayda görmeyen, düşüncelerini ve duygularını tanımlama ve değiştirmede zorluk yaşayan, şiddetli ve kronik psikolojik problemleri olan danışanlar için daha kapsamlı bir psikoterapi yaklaşımının gerekliliğini savunan Jeffrey Young (1990), Şema Teorisi'ni geliştirmiştir. Young'ın (1990) Şema Teorisi Bilişsel Teori'den farklı olarak psikopatolojinin gelişimsel kökenlerine daha fazla önem vermiştir. Şema Modeli'nin temelinde, erken dönemdeki zorlu yaşantılara bağlı olarak gelişen ve kişinin yaşamının geneline yayılan karakter özellikleri olarak tanımlanan, *erken dönem uyum bozucu şemalar* bulunmaktadır (Young vd., 2003). Young vd. (2003) birlikte gelişmeye eğilimli olan şemaları içeren 5 *şema alanı* altında 18 *erken dönem uyum bozucu şema* tanımlamıştır. Şema alanları; Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlıktır (Young vd., 2003). Erken dönem uyum bozucu şemalar ise; Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Fedakarlık, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılır (Young vd., 2003).

2.1.3.1. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı

Bu alandaki şemalarda güvenlik, tutarlılık, empati, duyguların paylaşımı, koşulsuz kabul ve saygı ihtiyaçları karşılanmamaktadır. Kopuk, soğuk, reddedici, yalnız, taşkın, öngörülemez ve ihmalkar ailelerde gelişmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanına ait erken dönem uyum bozucu şemalar Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemalarıdır (Young vd., 2003).

i) Terk Edilme/İstikrarsızlık desteği beklenen kişilerdeki istikrarsızlık ve güvensizlikten kaynaklanır. Bu şemada birey, diğerleri ile ilişkilerinin kalıcı olmayacağı inancını taşır. Bu şemaya sahip kişiler hayatlarındaki önemli kişilerin duygusal destek verme, bağ kurma ve koruma davranışlarının devam etmeyeceğini düşünürler; çünkü önem verdikleri kişilerin duygusal olarak kararsız, tahmin edilemeyen ve güvenilmez olduklarına; yakında öleceklerine ya da danışanı ondan “daha iyi biri” için terk edeceklerine inanırlar (Young vd., 2003).

ii) Güvensizlik/Suistimal Edilme şemasına sahip bireyler diğerleri tarafından zarar göreceğine, suistimal edileceğine, aşağılanacağına, aldatılacağına, yalan söyleneceğine ve manipüle edileceğine inanırlar. Bu zararın kasıtlı yapıldığını ya da haksızlık ve ihmalden kaynaklandığını düşünürler. Diğerlerine göre daha kusurlu oldukları ya da sürekli olarak aldatıldıkları inancı taşırlar (Young vd., 2003).

iii) Duygusal Yoksunluk şeması kişinin normal isteklerinin yeterli derecede duygusal destek ile karşılanmayacağı beklentisidir. Duygusal yoksunluk şeması üç alt başlıkta incelebilir (Young vd., 2003). Bunlardan ilki ilgi, alaka, sıcaklık ve dostluk eksikliğinin olduğu (a) duygusal ve fiziksel yoksunluk alanıdır. Bir diğer alan anlayış, dinlenme, kendini açma, duygularını başkalarıyla paylaşabilme eksikliğinden kaynaklanan (b) empati yoksunluğudur. Üçüncü ve son alan ise yönlendirilme ve rehberlik ihtiyaçlarının karşılanmadığı (c) korunma yoksunluğudur (Young vd., 2003).

iv) Kusurluluk/Utanç şeması kusurlu, kötü, istenmeyen, yetersiz ve sevilmez olma inancı ile ilişkilidir. Bu şemaya sahip kişiler eleştirilme, reddedilme ve suçlanmaya karşı aşırı hassaslardır (Young vd., 2003). Kendi üzerinde çok fazla düşünme, kendini diğerleriyle kıyaslama ve güvensizlik hakimdir. Kendilerinde algıladıkları kusurlar nedeniyle utanç duyarlar; bu kusurlar bencillik, öfke dürtüleri, kabul edilmeyen cinsellik gibi özel durumlardan ya da fiziksel görüntü, sosyal beceri eksikliği gibi genel durumlardan oluşabilir (Young vd., 2003).

v) Sosyal izolasyon/Yabancılaşma şemasına sahip kişiler dünyanın geri kalanına yabancı hissederler. Diğerlerinden farklı olduklarını; bir grup ya da topluluğa ait olmadıklarını düşünürler (Young vd., 2003).

2.1.3.2. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı

Bu alandaki şemalarda kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili beklentileri; bağlanma figürlerinden ayrılıp bağımsız olabilme, kendi başına hayatta kalabilme ve başarılı olabilme isteği ile çatışmaktadır. Bu kişiler bağlanma figürlerinden ayrı kalamayacaklarına ve onlardan bağımsız hareket edemeyeceklerine inanırlar (Young vd., 2003). İç içe geçmiş, çocuğun güvenliğini zedeleyen, çok korumacı ve çocuğun bireyselliğini desteklemeyen ailelerde büyüyen çocuklar kendilerine ait bir kimlik oluşturmada zorlanırlar. Bu alana ait uyum bozucu şemalar Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık şemalarıdır (Young vd., 2003).

- i) Bağımlılık/Yetersizlik şemasına sahip insanlar günlük sorumluluklarını başkalarının yardımı olmadan yetkin şekilde yapamayacakları inancı taşırlar (Young vd., 2003).
- ii) Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasında kişinin engel olamayacağı, yaklaşan bir felaketten aşırı derecede korkması söz konusudur. Korku; bu üç kategorideki felaketlerden biri ya da daha fazlası üzerinde yoğunlaşabilir: (a) sağlık felaketleri (kalp krizi, AIDS); (b) duygusal felaketler (delirmek); (c) dışsal felaketler (suçluların kurbanı olma, uçak kazaları, depremler) (Young vd., 2003).
- iii) İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik şemasında bir ya da daha fazla kişiye (genellikle ebeveynler) yoğun duygusal bağımlılık söz konusudur. Bu şemaya sahip kişiler diğerlerinin sürekli desteği olmadan mutlu olamayacaklarına ya da hayatlarına devam edemeyeceklerine inanırlar (Young vd., 2003). Benlik algıları tam olarak oluşmamıştır veya diğerleri ile kaynaşmış benlik hissedebilirler. Bu bireylerde boşluk ve bocalama hisleri, hayatlarında belirli bir amaca yönelememe veya varoluşunu sorgulama görülebilir (Young vd., 2003).
- iv) Başarısızlık şemasında kişi başarısız olduğuna, kaçınılmaz biçimde başarısız olacağına ya da okul, iş, spor vb. alanlarda akranlarına kıyasla yetersiz olduğuna inanır (Young vd., 2003).

2.1.3.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı

Bu alandaki şemalarda içsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumlulukları yerine getirmede ya da uzun dönemli amaç yöneliminde eksiklik söz konusudur. Bu alandaki şemalara sahip kişiler öz disiplin veya yeterli içsel sınırlar geliştirememişlerdir. Diğerlerinin haklarına saygı duyma, işbirliği yapma, gerçekçi bireysel hedefler koyma ve uygulama konularında zorluk yaşarlar. Sorumluluk, disiplin ve yüzleşmenin olmadığı, çocuklara sınırların koyulmadığı, aşırı derecede hoşgörölü, üstünlük duygularının baskın olduğu ailelerde büyümüşlerdir (Young vd., 2003). Ailede; problemlerle mücadele etmeleri gerektiği öğretilmemiş, yeterli rehberlik, disiplin ve yönlendirme sağlanmamıştır. Bu alandaki şemalar Hak Görme/Büyüklenmecilik ve Yetersiz Öz Denetim şemalarıdır (Young vd., 2003).

i) Hak Görme/Büyüklenmecilik şemasına sahip kişiler diğer insanlardan üstün olduklarına inanırlar. Kendilerine özel hak ve ayrıcalıklar verilmesi gerektiğini düşünürler ve kurallara uymak zorunda hissetmezler. İsteklerinin gerçekçi veya mantıklı olmasından ya da diğerleri üzerindeki etkisinden bağımsız olarak istedikleri her şeyi yapabileceklerine inanırlar. Güç veya kontrol kazanmak istediklerinden en başarılı, zengin ya da ünlü olma vb. konularda üstünlüğe yoğun derecede odaklanmışlardır (Young vd., 2003). Diğerleri ile abartılı bir yarış içindelerdir; güçlerini kanıtlamaya, bakış açılarını directmeye, diğerlerinin ihtiyaç ve duygularını gözlemeksizin başkalarının davranışlarını kendi isteklerine göre yönlendirmeye çalışırlar (Young vd., 2003).

ii) Yetersiz Öz Denetim şeması kendini kontrol etmede yetersizlik ve öfke kontrolü yapamama durumlarını içerir. Bu şemaya sahip bireyler hedeflerine ulaşmada zorluk yaşar, yoğun duygu ve dürtülerini dizginleyemezler. Kişi ağrı, çatışma, yüzleşme, sorumluluk, aşırı çaba vb. kendisine rahatsızlık veren şeylerden yoğun biçimde kaçındığından kişisel bütünlük ve tatmin hissedemez (Young vd., 2003).

2.1.3.4. Diğer yönelimlilik şema alanı

Bu alandaki şemalarda sevgi görmek, onay almak, bağlanmak ve tepkiden kaçınmak için diğerlerinin düşüncelerine aşırı önem verme durumu söz konusudur. Kendi istekleri ve ihtiyaçları yerine başkalarına odaklandıklarından duygu ve

tercihlerine yönelik farkındalıkları azdır. Bu şema alanı ebeveynlerin duygusal istek ve ihtiyaçlarının çocuğun ihtiyaç ve duygularından daha önemli olduğu, koşullu kabulün olduğu ailelerde gelişir. Çocuk sevgi, ilgi ve onay almak için kendisinin bazı yönlerini bastırır. Bu alandaki şemalar Boyun Eğicilik, Kendini Feda ve Onay Arayıcılık şemalarıdır (Young vd., 2003).

- i) Boyun Eğicilik şeması bireyin olumsuz tepkiden ya da terk edilmekten kaçınmak için diğerlerine teslim olmaya zorunlu hissetmesidir. Bu şemaya sahip bireyler kapana kısılmışlık hissi ile birlikte aşırı boyun eğme davranışı gösterirler. Kişinin tercihlerini, kararlarını veya isteklerini baskıladığı (a) ihtiyaçların baskılanması ya da duygusal tepkilerin, özellikle de öfkenin bastırıldığı (b) duyguların baskılanması şeklinde ortaya çıkabilir. Birey kendi isteklerinin, düşüncelerinin ve duygularının diğerleri için önemli olmadığını düşünür. Bu durum öfkenin birikmesine ve pasif agresif davranış, öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar, duygusal geri çekilme, eyleme yönelik davranışlar, madde bağımlılığı vb. olumsuz semptomlar ile açığa vurulmasına neden olur (Young vd., 2003).
- ii) Kendini Feda şeması gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasına aşırı derecede önem verilmesidir. Kişi diğerlerinin acısını engelleme, bencil hissetmenin suçluluğundan kaçınma, muhtaç olduğunu düşündüğü kişiler ile bağ kurma, olumlu benlik değerine sahip olma amaçları ile diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanabilir. Bazı durumlarda kişi kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissedebilir ve ihtiyacı karşılanan diğerlerine öfkelenebilir (Young vd., 2003).
- iii) Onay Arayıcılık şemasına sahip birey diğerlerinden onay almaya, tanınmaya ve diğerlerinin dikkatini çekmeye aşırı önem verir. Benlik değeri kişinin kendi yatkınlıkları yerine başkalarının tepkilerine bağlıdır; bu yüzden kendi kimliğini oluşturmak yerine başkasının beklentilerine uymaya çalışır. Birey diğerlerinde hayranlık uyandırmak ve diğerlerinden onay almak, takdir ve ilgi görmek istediğinden başarı, statü, görünüş, sosyal kabul ya da paraya çok fazla önem verir. Bu şemaya sahip kişiler sahte ve tatmin olmadıkları bir dünyadlardır ve reddedilmeye karşı aşırı hassaslardır (Young vd., 2003).

2.1.3.5. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı

Bu alandaki şemalarda dürtü ve duygular bastırılır. Katı, talepkar, cezalandırıcı ya da duyguların ifade edilmesine izin verilmeyen aile ortamında büyüyen çocuklar sürekli dikkatli ve tetikte olmak gerektiğini öğrenirler. Bu şema alanındaki şemalara sahip bireyler kendilerini ifade etmek, rahatlamak, yakın ilişki kurmak yerine kendi yaşamlarıyla ilgili katı ve içselleştirdikleri kurallara uymaya çalışırlar. Bu alandaki şemalar Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık şemalarıdır (Young vd., 2003).

- i) Karamsarlık şemasında birey yaşamın önemli yönlerini değersizleştirip göz ardı eder ve olumsuz yönlerine yoğun şekilde odaklanır. Bu şemaya sahip kişiler hayatlarında “iyi gidiyor” gibi görünen her şeyin sonunda kötü gideceğine abartılı biçimde inanırlar. Yoğun olarak olumsuz sonuç beklentilerinden dolayı sürekli kaygılı, tedirgin, aşırı uyarılmış hissederler (Young vd., 2003).
- ii) Duyguları Bastırma şemasında başkaları tarafından reddedilmekten, utanç duymaktan ve dürtü kontrolünü kaybetmekten kaçınmak için duygunun, eylemin ya da iletişimin aşırı baskılanması söz konusudur (Young vd., 2003).
- iii) Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik şemasına sahip bireyler temelde eleştiriden kaçınmak için içselleştirdikleri eylemlerin oldukça yüksek olan standartlarını karşılamaya çabalarlar. Mükemmeliyetçilik, katı kurallar ya da zaman ve verimlilik ile ilgili konularda baskı duyma, güçlkle sakinleşme, kendisine ve diğerlerine yönelik aşırı eleştiricilik söz konusudur (Young vd., 2003).
- iv) Cezalandırıcılık şemasında birey yaptığı hatalar yüzünden sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanır. Kendilerine ve diğerlerine karşı öfkeli ve hoşgörüsüz olurlar (Young vd., 2003).

Şema alanları ve erken dönem uyum bozucu şemalar Tablo 2.1’de verilmiştir.

Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı	Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Yüksek Standartlar Şema Alanı
Terk Edilme/İstikrarsızlık	Bağımlılık/Yetersizlik	Hak Görme/Büyüklik	Boyun Eğicilik	Karamsarlık
Güvensizlik/Suistimal Edilme	Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık	Yetersiz Öz Denetim	Kendini Feda	Duyguları Bastırma
Duygusal Yoksunluk	İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik		Onay Arayıcılık	Yüksek Standartlar/
Kusurluluk/Utanç	Başarısızlık			Aşırı Eleştiricilik
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma				Cezalandırıcılık

Tablo 2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3) ölçeği için beş şema alanından oluşan 14 uyum bozucu şema tanımlanmıştır (Soygüt vd., 2009). Bu şema alanları Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Yüksek Standartlardır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ise Terk edilme, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırılma olarak tanımlanmıştır. Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3) için öngörülen uyum bozucu şema alanları ve ilgili şemalar Tablo 2.2’de gösterilmektedir.

Kopukluk Şema Alanı	Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Yüksek Standartlar Şema Alanı
Duygusal Yoksunluk	İç İçe Geçme/Bağımlılık	Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	Kendini Feda	Yüksek Standartlar
Duyguları Bastırma	Terk Edilme		Cezalandırılma	Onay Arayıcılık
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Başarısızlık			
Kusurluluk	Karamsarlık			
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık			

Tablo 2.2. YŞÖ-KF 3 için Öngörülen Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar

2.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikopatoloji İlişkisi

Bilişsel teoriler, bilişlerin hiyerarşik olarak organize edildiğini öne sürmektedir (Beck 1976). Otomatik düşünceler bilişin en erişilebilir seviyesindedir ve tetikleyici olay ya da durumlara yanıt olarak etkinleştirilmektedir. Şemalar ise daha genel düzeyde, hem otomatik düşüncelerin hem de ara inançların temelini oluşturmakta; zamana ve duruma göre değişim göstermemektedir (Beck 1976). Beck'e (1976) göre şemalar; "uyaranları taramak, kodlamak ve değerlendirmek için gelişmiş yapılardır". Şemalar bireylerin gerçekliği anlamlandırmasına, olayları yorumlamasına, bilgileri organize etmesine, düşünme ve davranışa rehberlik etmesine yardımcı olduğu gibi bireyin psikopatoloji geliştirmeye yatkınlığını anlamının ayrılmaz bir parçasıdır (Nicol vd., 2020).

İçeriklerine bağlı olarak, şemaların doğasının psikopatolojiye özgü olduğu öne sürülmüştür. Beck'in (1976) Bilişsel İçerik Özgünlüğü hipotezine göre belli türde psikolojik bozukluk tutarlı bilişsel bir profil ile karakterizedir; örneğin depresif bireyler olumsuz öz değerlendirme, umutsuzluk ve karamsarlık ile ilgili bilişlere sahip olmaya daha yatkınlardır. Olumsuz bir olay yaşandığında olumsuz bilişsel şemalar aktive olmakta ve bireyin olayı algılama biçimini etkileyerek depresif belirtilere sebep olabilmektedir (Beck, 1987). Yapılan araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların duygu durum ve kaygı bozuklukları (Hawke ve Provencher, 2011), yeme bozuklukları (Damiano vd., 2015; Pugh, 2015), dışsallaştırıcı bozukluklar (van Wijk-Herbrink vd., 2018), kronik ağrı (Voderholzer vd., 2014), madde bağımlılığı (Shorey

vd., 2013), majör depresyon (Bailleux vd., 2008; Halvorsen vd., 2009; Riso vd., 2003; Shah ve Waller, 2000; Wang vd., 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Cockram vd., 2010; Dutra vd., 2008; Price, 2007) ve özellikle de kişilik bozuklukları (Bamelis vd., 2014; Cecero vd., 2004; Frias vd., 2018; Giesen-Bloo vd., 2006; Kellogg ve Young, 2006; Nilsson vd., 2010; Petrocelli vd., 2001 ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Alan yazında, erken dönem uyum bozucu şemaların kaygı bozuklukları ile ilişkisini araştıran pek çok çalışma bulunmaktadır (Cockram vd., 2010; Delattre vd., 2004; Dutra vd., 2008; Edworthy vd., 2008; Hedley vd., 2001; Hinrichsen, 2004; Pinto-Gouveia vd., 2006; Price, 2007) Calvete vd., (2005) Terk Edilme, Başarısızlık ve Boyun Eğicilik şemalarının kaygıyı yordadığını ileri sürmüştür. Trip (2006) 18 uyum bozucu şemanın tümünün klinik olmayan örneklemde sürekli kaygı ile ilişkili olduğunu; Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık şemalarının durumluk kaygı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Delattre vd. (2004) erken dönem uyum bozucu şemaları kaygı bozukluğuna sahip katılımcıların oluşturduğu karma grup ile sağlıklı kontrol grubu arasında karşılaştırmıştır. Bulgulara göre, kaygı bozukluğuna sahip danışanlar 13 erken dönem uyum bozucu şemada kontrol grubundan daha yüksek puana sahip olmuşlardır. Özellikle Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon ve Bağımlılık/Yetersizlik şemalarından alınan yüksek puanlar öne çıkmaktadır. Agorafobinin eşlik ettiği panik bozuklukta erken dönem uyum bozucu şemaları araştıran bir çalışmada (Hedley vd., 2001) Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Bağımlılık/Yetersizlik şemaları incelenmiştir. Çalışma, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasının vücut duyumlarından korkma, kontrolü kaybetme korkusu ve kaçınma davranışlarını yordadığını göstermiştir (Hedley vd., 2001). Agorafobideki temel şema olarak ortaya çıkan Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şeması, kaygının temelindeki davranışlar ve korkuların eşliğinde, bu korkularla yüzleşilmesi ile birlikte bağımlılık ve yetersizlik hislerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların depresyon ve kaygı belirtilerini yordama başarısını araştıran bir çalışmada, Terk Edilme ve Sosyal İzolasyon şemalarının depresif belirtileri anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur (Glaser vd., 2002). Kaygının ise Terk Edilme ve Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması tarafından yordandığı bulgular arasındadır. (Glaser vd., 2002). Düşük ilgi, fazla kontrol, ihmal ve istismar gibi olumsuz erken dönem

yaşantıları ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada (McGinn vd., 2005), ihmal ve istismar barındıran ebeveyn tutumlarının çocuklarda depresyona sebep olduğu ve bu ilişkiye işlevsel olmayan bilişsel düşüncelerin aracılık ettiği bulunmuştur.

2.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisi araştırılan psikolojik bozukluklardan biri de sosyal kaygı bozukluğudur (Ghaderi, 2016; Pinto-Gouveia vd., 2006; Tariq vd., 2021). Ergenler ile yapılan bir çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların sosyal kaygı bozukluğu gelişmesinde önemli etkenlerden biri olduğu bulunmuştur (Mousavi vd., 2016; Pinto-Gouveia, 2006; Shafiei vd., 2014; Tariq vd., 2021). Sosyal kaygı bozukluğu olan ergenlerin sosyal kaygı bozukluğu olmayan gruba göre; ayrılma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma alanlarındaki şemalara sahip olma eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. (Shafiei vd., 2014). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise kaygı bozukluklarına sahip yetişkinlerin erken dönem uyum bozucu şemalarının sağlıklı yetişkinlere göre daha fazla aktive olduğu bulunmuştur (Delattre vd., 2004). Uyum bozucu şemaların sosyal kaygı belirtilerini (korku, kaygı, fizyolojik uyarılma) yordayıp yordamadığını inceleyen bir çalışmada sosyal izolasyon şemasının üç belirtiyi de anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Hassanvand vd., 2014). Yüz kızarmasına dair korkuya eşlik eden olumsuz otomatik düşünceleri araştıran bir başka çalışmada ise kızarmaktan korkmanın sosyal etkileşim kaygısı, duygusal ketlenme ve kopukluk/reddedilmişlik alanındaki uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Drummond, 2018). Ezzat vd. (2016) yaptıkları araştırmada; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma bastırılmışlık şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Ezzat vd., 2016). Benzer şekilde Calvete vd. (2013), diğeri yönelimlilik şema alanının sosyal kaygının ortaya çıkmasında önemli rolü olduğunu belirtmiştir (Calvete vd., 2013).

2.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış ve çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Leichsenring ve Leweke (2017) sosyal kaygıyı; bireyin olumsuz olarak değerlendirileceği düşüncesi ile sosyal ortamlardan yoğun

derecede korkması durumu olarak tanımlamaktadır. Sosyal kaygıya sahip birey; kaygılı, zayıf, aptal, sıkıcı olarak görülmekten aşırı derecede kaygı duymaktadır. Sosyal kaygı, bireylerin çeşitli sosyal durumlar ve etkileşimler içindeyken sürekli olarak aşağılanma, olumsuz olarak değerlendirilme veya eleştirilme korkuları olarak tanımlanmaktadır (Dilbaz, 1997). Hartman (1986) sosyal kaygıyı sürekli hissedilen rahatsızlık, olumsuz düşünceler, performans yetersizliği ve kişiler arası etkileşimlere dair ön yargı olarak tanımlamıştır. Schlenker ve Leary (1982) sosyal kaygıyı; gerçek ya da hayali sosyal durumlarda kişilerarası değerlendirilme olasılığı ya da varlığı olarak açıklamaktadır. Kashdan and McKnight (2010)'a göre olumsuz eleştiriden aşırı korkma başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakma çabasına ve bu çabada başarısız olunacağı düşüncesine neden olmaktadır. Sosyal kaygılı insanlar diğerlerinde iyi izlenim bırakmaya çalıştıklarından ve diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışlarına aşırı duyarlı olduklarından kendileri ile aşırı meşgullerdir. Bunun sonucu olarak bireyin bilişsel yapısı kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili olumsuz bilgileri toplamak için eyleme geçer. Bu kişiler çevreden gelen objektif bilgi ve geri bildirimi dikkate almazlar.

Toplumun bir parçası olan insan, ait olma ihtiyacını karşılamak için diğerleri tarafından kabul görmek ve onaylanmak istemektedir. Sağlıklı kişilerde kabul görme ve onaylanma ihtiyacı doğal olsa da sosyal kaygılı insanların bu ihtiyacı karşılamaya yönelik dikkatleri çevreden gelecek uyaranlar üzerinde oldukça fazla yoğunlaşmıştır. Sosyal olarak kaygılı kişiler sosyal bir ortamda çevredekiler tarafından olumsuz olarak değerlendirileceklerine ve bunun sonucunda sosyal gruplara dahil olamayacaklarına, diğerleri tarafından dışlanacaklarına dair sürekli bir korku yaşamaktadırlar (Beidel vd., 1985). Olumsuz değerlendirmeye dair bu korku kimi zaman sosyal ortamlara girmekten kaçınma ile sonuçlanabilmektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2001). Eleştirilme ve olumsuz değerlendirme alacaklarına dair oldukça korku içinde olmalarından dolayı diğerlerine karşı daha mesafeli bir tutum içindelerdir, bu nedenle diğerleri tarafından soğuk ve ilgisiz bulunmaktadırlar. Bu durum, sosyal kaygısı olan kişilerin en büyük korkusu olan “başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme”ye yol açarak bireylerin bu alandaki kaygılarını doğrulamakta ve sosyal kaygı bozukluğunu devam ettirmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Öte yandan, sosyal kaygıya sahip kişiler diğerleri ile olumlu ilişkiler kursalar da düşünce hatalarından, gerçekçi olmayan

inançlarından ve olumsuz kendilik algılarından dolayı bu etkileşimi olumsuz algılama eğiliminde olmaktadır (Wallace ve Alden, 1997).

Sosyal kaygı bilişsel, bedensel, duygusal ve davranışsal alanda pek çok sonucu yol açmaktadır. Kaygı, ruminatif düşünce ve bilişlerden oluşmaktadır ve kaygılı insanlar şu anda deneyimledikleri veya gelecekte deneyimleyebilecekleri kötü şeylere kafa yormakta; sosyal etkileşimlerde gereksiz şeyler söylediklerini, insanların kendileri hakkında olumsuz yorumlar yapacaklarını düşünmektedirler (Leary ve Kowalski, 1995). Ayrıca, sosyal kaygısı olan bireyler fizyolojik açıdan uyarılma yaşamakta ve sosyal durumlarda kalp çarpıntısı, terleme, sersemlik, kızarma, kas gerginliği gibi bedensel duyular deneyimlemektedirler (Leary ve Kowalski, 1995). Davranışsal bakış sosyal kaygılı insanların diğer insanlar ile bir arada olmamak ve toplulukta yer almamak için sosyal durumlardan kaçınmaya eğilimli olduklarını savunmaktadır. Duygusal açıdan ise gerginlik, öfke, umutsuzluk ve depresiflik gibi istenmeyen duygular sosyal kaygıya sahip insanlar tarafından daha çok deneyimlenmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). İşlevsel olmayan bazı düşünceler de, sosyal değerlendirmelerin olabileceği durumlar ile karşılaşan hassas bireyde kaygı oluşturmaktadır. Rapee ve Heimberg'e göre (1997) bu işlevsel olmayan düşünceler: *diğer insanlar temelde eleştireldir, olumlu değerlendirme önem ve değer verme ile ilişkilidir, kabul edilebilir standart ve normlara uygun olmak gereklidir, yetersiz ve kabul edilemezim, olumsuz bir şey yaparsam reddedilirim ve diğerleri tarafından sevilmem* olarak belirtilmektedir. Clark ve Wells (1995) sosyal kaygılı bireylerin sosyal ortamlarda algılanan olumsuz tepkileri en aza indirmek ve olası olumsuz değerlendirme ile baş edebilmek için başvurdukları bir güvenlik davranışı olarak göz temasından kaçındıklarını ortaya koymaktadır; ancak göz temasından kaçınma aynı zamanda sözel olmayan olumlu tepkileri de gözden kaçırmaya sebep olmaktadır. Bu nedenle durumsal bazı güvenlik davranışları kaygının artmasına ve varlığını devam ettirmesine neden olmaktadır. Bir başka açıdan, sınırlı göz teması kişinin arkadaş canlısı olmadığına yönelik algıya sebep olabileceğinden kendi kendini gerçekleştiren kehanet şeklinde diğer insanların kaygılı bireyden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir. Rodebaugh (2009) çalışmasında sosyal kaygılı bireylerin daha az arkadaş ve daha düşük arkadaşlık kalitesine sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde, Hebert vd. (2013) sosyal kaygıya sahip bireylerin hemcinsleriyle olan

arkadaşlıklarında ve dolaylı olarak romantik ilişkilerinde problem yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından yayınlanan, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın 2013 güncellemesi olan DSM 5'te sosyal kaygı bozukluğu; Kaygı Bozuklukları başlığı altında Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) olarak yer almaktadır. DSM 5'e göre sosyal fobi belirtileri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (ss. 116-117):

“a) Kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması.

b) Kişi olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.

c) Söz konusu toplumsal durumların neredeyse her zaman korku ya da kaygı doğurur.

d) Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

e) Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

f) Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

g) Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

h) Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin ya da başka sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

ı) Korku, kaygı ya da kaçınma panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

i) Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.”

2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Etiyolojisi

Sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar geçmişte temel olarak bazı insanların sosyal alanda diğerlerinden daha kaygılı olduğu gerçeğine odaklanmışlardır; örneğin düşük sosyal becerilerin (Curran, 1977), kişinin kendiyle ilgili olumsuz düşüncelerinin (Ellis, 1962) ya da koşullu tepkilerinin (Wolpe, 1958) sosyal fobiye neden olduğunu savunan araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar durumsal kaygıyı açıklamak için önemli katkılar sunsa da neden bazı insanların çeşitli durumlarda diğerlerinden daha kaygılı olduklarının cevabını vermemektedir. Sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde çeşitli biyopsikososyal faktörlerin etkileşimi rol oynamaktadır (Tillfors, 2004).

2.2.1.1. Mizaç

Mizaç, erken dönemde oluşan ve çevrenin etkisi ile şekillenen; duygu ifadeleri ve duygu düzenlemedeki biyolojik temelli kişilerarası farklılığı açıklayan kavramlardan biridir (Kagan 2008; Rothbart ve Bates, 2006). Mizaçla ilgili güncel yaklaşımlar mizaç özelliklerini üç ana başlıkta açıklamaktadır: *Nevrotiklik/Olumsuz Duygulanım; Dışa Dönüklük/ Olumlu Duygulanım; Baskılamaya Karşı Baskılamama* (Clark 2005; Clark ve Watson 1999/2008). Bu modelde, Nevrotiklik/Olumsuz Duygulanım kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duygu deneyimlemede ve bunlara tepki vermede kişisel farklılıkları ortaya koymaktadır. Dışa Dönüklük/ Olumlu Duygulanım; sosyal katılım, eğlence ve keyif gibi olumlu duygular deneyimleme ve bunlara tepki vermedeki kişisel farklılıkları ifade etmektedir. Sınırsız/baskılanmayan bireyler dürtüsel eğilimler göstermekte, kontrolsüz davranışlar sergilemekte ve hazzı ertelemekte zorluk yaşamaktayken baskılanmış bireyler aşırı kontrollü olmakta, risk ve tehlikeden kaçınmaktadırlar. Çalışmalar sosyal kaygının düşük Dışa Dönüklük/ Olumlu Duygulanım mizaç tipi (Chorpita vd., 2000) ve Dışa Dönüklük/ Olumlu Duygulanımın yanında Nevrotiklik/Olumsuz Duygulanım (Hughes ve Kendall, 2009) ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.1.2. Ailesel ve genetik faktörler

Çocuklarda ve yetişkinlerde sosyal kaygının gelişiminde genetik faktörlerin önemli etkileri bulunmaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Kaygı kalıtsaldır ve çevresel faktörler kaygı gelişiminde en az genetik kadar rol oynamaktadır (Bögels vd. 2010; Gregory ve Eley, 2007; Hirshfeld-Becker 2010). İkiz çalışmaları sosyal kaygı bozukluğundaki kalıtsallık oranının 30% ile 50% arasında olduğunu bulgulamaktadır

(Hirshfeld-Becker 2010). İkizlerin monozigot olması durumunda, birinin sosyal kaygılı olması, diğer ikizin de bozukluğu gösterme olasılığını artırmaktadır (Kendler vd., 1992/1999).

Sosyal kaygılı ergen ve yetişkinlerin ebeveynleri reddedici, aşırı korumacı, az ilgili (Arrindell vd., 1989; Lieb vd., 2000; Parker, 1979), başkalarının fikirleri ile meşgul, utangaçlıklarından ve kötü performanslarından mahcubiyet duymakta (Caster vd., 1999) ve utandırmayı bir disiplin stratejisi olarak kullanmaktadırlar (Bruch ve Heimberg, 1994). Çocukların eleştirisi, reddedilme ve utandırılmaya maruz kalmaları, olumsuz değerlendirilmeye yönelik genel bir kaygı geliştirmelerine, toplumda kendilerine odaklanmalarına ve sosyal ortamlardan kaçınmalarına sebep olmaktadır (Bruch, 1989). Sosyal kaygılı bireyler, ebeveynlerini az ilgi gösteren (Parker, 1979), duygusal yönde daha az destekleyici ve aşırı korumacı (Arrindell vd., 1983) olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlerin sosyal ortamlardan kaygı duyması ve kaçınma davranışları göstermesi, ayrıca aşırı korumacı bir ebeveynlik tutumuna sahip olmaları sosyal kaygının gelişmesinden etkili olan faktörlerden biridir (Lieb vd., 2000). Sosyal kaygıya sahip bireylerin ebeveynleri sosyal olarak soyutlanmaya eğilimlidir (Bruch ve Heimberg, 1994; Caster vd., 1999). Ayrıca, evlat edinen ailedeki ebeveynlerin utangaçlığı ile evlat edinilen çocuğun utangaçlığı arasında ilişki bulunmaktadır (Daniels ve Plomin, 1985). Bu sonuçlar, ebeveynlerin sosyal ortamlardan kaçınmayı örneklemesinin çocuklarda da sosyal kaçınmaya neden olabileceği sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Masia ve Morris (1998) ebeveynlerin çocukların sosyal etkileşimlerini oyun buluşmaları düzenleyerek, çocukların akran ilişkilerine rehberlik ederek, süren oyunu izleyerek geliştirebileceğini ve sosyal olarak kaygılı ve kaçınan ailelerin bu eylemlerde bulunmaya daha az eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır. Çalışmalar akranları tarafından reddedilmeye maruz kalan çocukların annelerinin çocuklarını ikili akran oyunlarına katmada popüler çocukların annelerinden daha az yetenekli olduklarını göstermektedir (Finnie ve Russell, 1988).

2.2.1.3. Olumsuz sosyal deneyimler ve yaşam olayları

Sosyal durumlara ait korkuların koşullanma teorisi ile bağlantılı olarak kaçınmacı öğrenme sonucu ortaya çıktığı düşünülse de bu alanda çok az çalışma bulunmaktadır (Mineka ve Zinbarg, 1995). Sosyal fobinin gelişmesinde bireyin hayatında önemli olan diğer kişiler tarafından yoğun biçimde alay edilmesi,

eleştirilmesi, zorbalığa uğraması, reddedilmesi, aşağılanması ve dışlanması önemli rol oynamaktadır (Asher ve Coie, 1990; Beidel ve Turner, 1998; Hackmann vd., 2000; La Greca ve Lopez, 1998; Slee, 1994). Ne yazık ki pek çok çalışma geçmişteki çocukluk deneyimlerine dönük olarak yetişkin bildirimlerini içerdiğinden (Ishiyama, 1984) bilgileri hatırlamada yanlışlığa sebep olabilmektedir. Hackmann vd. (2000) sosyal fobiye sahip yetişkinlerin belirttikleri yineleyen olumsuz fikirlerin içeriğinin zaman içinde değişmediğini, sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıktığı zamanda yaşanan çeşitli sosyal deneyimler ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal fobide erken olumsuz deneyimler aşırı olumsuz sosyal benlik algısına yol açarak sonraki sosyal durumlarda tekrarlı biçimde aktive olmakta ve olumlu deneyimlerin yaşanmasını engellemektedir (Hackmann vd., 2000). Öte yandan gözlemsel çalışmalar sosyal fobiye sahip çocukların okuldaki akranlarıyla sosyal etkileşimlerinde daha az olumlu sonuç aldıklarını (Spence vd., 1999) ve daha çok olumsuz sosyal durum yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Beidel vd., 1999).

Kişiler arası etkileşimde yaşanan bu olumsuz deneyimlerin yanında daha genel olumsuz yaşam olayları da sosyal fobinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Boşanma, ebeveyn psikopatolojisi, aile çatışmaları, cinsel istismar gibi çocukluk dönemi deneyimleri de sosyal fobi geliştirme olasılığını artırmaktadır (Chartier vd., 2001; Kessler vd., 1997; Magee, 1999; Stein vd., 1996; Stemmerger vd., 1995).

2.2.1.4. Bilişsel faktörler

Sosyal kaygının gelişmesine eşlik eden bilişsel etmenler sosyal ortamlar ile ilgili kişinin kendisi ve çevresine dair olumsuz bilişsel düşüncelerini içermektedir. Tehdite yönelik yanlış dikkat (Bar-Haim vd., 2007), tehditleri abartma ve bunlarla baş edebilme yeterliliğini azımsama gibi bilişsel hatalar kaygıyı beslemektedir (Beck, 1985). Sosyal kaygıda tehditler, kişinin eleştirisi ve reddedilme ile karşılaşacağına, sosyal olarak yetersiz olduğuna ve felaket olacağına dair değerlendirmeleri kapsamaktadır (Foa vd., 1996). Tehdite yönelik yanlış dikkatin yanında; dikkat yanlışlığı sosyal kaygıda olumlu sosyal bilgiden uzaklaşma olarak da kendini göstermektedir (Chen vd., 2002).

Sosyal kaygı ile ilişkili kavramlardan biri de yorumlama yanlışlığıdır (Alden vd., 2008). Yorumlama yanlışlığı belirsiz ya da nötr uyanı tehdit edici olarak yorumlama eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Amir vd., 2005). Çalışmalar, sosyal kaygı bozukluğuna sahip insanların, panik bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu gibi diğer

kaygı bozukluklarına sahip insanlara göre, olumlu olaylar hakkında daha fazla olumsuz çıkarım yaptıklarını ortaya koymaktadır (Laposa vd., 2010). Laposa vd. (2010) sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin olumlu olayları olumsuz yorumlama eğiliminin mükemmeliyetçiliklerinin ve kişiler arası iletişimde olumsuz değerlendirilme korkularının yoğunluğu ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal kaygının yüz ifadeleri ile ilgili yorumlama yanlılığını araştıran bir çalışma çeşitli yüz ifadelerini doğru belirleme konusunda herhangi bir fark bulunmadığını ancak sosyal kaygılı bireylerin yüz ifadelerini belirleme hızı konusunda farklılık gösterdiklerini; sosyal kaygılı bireylerin yoğun öfke ve orta derecede tehdit içeren durumlardaki korkuyu daha hızlı belirlediklerini ortaya koymuştur (Mullins ve Duke, 2004). Heuer vd. (2010) yüz ifadeleri ile yaptıkları çalışmada sosyal kaygılı iğrenme ifadelerini küçümseme olarak yanlış yorumlama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Buna karşın, kaygılı olmayan katılımcılar iğrenme ifadelerini mutlu olarak yorumlama eğiliminde bulunmuşlardır. Katılımcılara yüz ifadelerini incelemeleri için daha fazla süre verildiğinde doğru yorumlamalar yapmışlardır, bu durum kaygılı bireylerde tehdit algısı ve olumsuz yorumlama eğiliminin yalnızca hızlı yaptıkları çıkarımlar sırasında ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Heuer vd., 2010).

Açık, örtük ve otobiyografik bellek ile ilgili yapılan çalışmalar sosyal kaygıda bellek yanlılığının varlığını ortaya koymaktadır (Morrison vd., 2013). Sosyal kaygı sahip bireyler yeni kurdukları sosyal etkileşimleri düşünürken kendilerine karşı tarafın bakış açısı ile bakmaktadırlar (Wells vd., 1998). Kendine yönelmiş dikkat, “öz referans, içsel bilgi farkındalığı” olarak tanımlanmaktadır (Ingram, 1990). Bu farkındalık bedensel ve fiziksel durumların yanı sıra düşünceler, duygular, inançlar, davranışlar ve anıları da kapsamaktadır (Spurr ve Stopa, 2002). Bilişsel davranışçı kuramlar kendine yönelmiş dikkatte artışın sosyal kaygı bozukluğunu devam ettirdiğini ortaya koymaktadır (Woody ve Rodriguez, 2000). Kaygının kendine yönelmiş dikkat üzerindeki etkisi Voncken vd. (2010) yaptıkları çalışma ile desteklenmiştir. Clark ve Wells (1995) sosyal kaygıya sahip bireylerin kaygı oluşturan durumlarda aşırı derecede kendilerine odaklı olmalarının dışarıdan gelen bilgi ile ilgilenmelerini olanaksız kıldığını ve olumsuz beklentilerin yanlılığının ispatlanmasını engellediğini vurgulamaktadır.

Öz izlem/kendini izleme süreçleri sosyal kaygı ile ilişkili bir diğer kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz izlemi yüksek olan insanlar, sosyal ortamlarda diğerlerinin düşünce ve tepkilerine odaklılardır. Diğerlerinin tepkilerinden aldıkları işaretler kişilerin kendilerini izlemesi, düzenlemesi, kendilerini sözel ya da sözel olmayan şekilde sunma biçimlerini etkilemektedir. Öz izlemi yüksek olan insanların sosyal işaretlere daha fazla dikkat ettikleri, bu işaretleri daha iyi okudukları, duygusal ifadelerini daha iyi kontrol ettikleri, kendilerinin ve sosyal hedefler olarak diğerlerinin daha fazla farkında oldukları, kendilerini onay alabilecek biçimde sundukları belirtilmektedir (Snyder, 1979).

2.2.1.5. Biyolojik faktörler

Çocuk ve yetişkinlerde sosyal kaygı gelişmesinde biyolojik faktörler önemli rol oynamaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Çalışmalar sosyal kaygıya sahip yakın aile üyelerinde sosyal kaygı görülme oranının fazla olduğunu belirtmektedir (Fyer, 1993; Fyer vd., 1995; Lieb vd., 2000; Mancini vd., 1996). Genetik etkiyi araştıran diğer çalışmalar sosyal kaygı ile ilişkili olan; utangaçlık (Warren vd., 1999), olumsuz değerlendirilme korkusu (Stein vd., 2002) ve davranışsal ketlenme (Robinson vd., 1992) kavramları üzerinde yoğunlaşmış ve bu kavramların yüksek oranda kalıtsallık taşıdığını ortaya koymuşlardır. Evlat edinme ile ilgili yapılan bir araştırmada ise 24 aylık bebeklerin utangaçlıklarının biyolojik annelerinin utangaçlık ve sosyallikleri ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Daniels ve Plomin, 1985).

Çalışmalar sosyal kaygının gelişmesinde özel olarak rol oynayan genlerin var olabileceği üzerinde dursa da genotiplerin davranışsal fenotipe nasıl etki ettiğine dair bir bilgi bulunmamaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Nörokimyasal yapılara özel genleri araştıran çalışmalar çelişen bulgular ortaya koymaktadır. Rowe vd. (1998) dopamin taşıyıcı gende tekrarlayan polimorfizmin çocuklarda sosyal kaygı ile bağlantılı olduğunu ancak sonuçların yaygın kaygı, obsesif kompulsif bozukluk ve Tourette sendromuna genellenebileceğini savunmuştur. Arbelle vd. (2003), ikinci sınıfa giden çocuklarla yaptıkları çalışmada seratonin taşıyıcı genin polimorfizm ve utangaçlık ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmaların aksine Schmidt vd. (2002) dört yaşındaki çocuklarla yaptıkları çalışmada dopamin D4 alıcı geninin, seratonin taşıyıcı gen ve seratonin alıcı gen ile utangaçlığın ilişkili olmadığını belirtmişlerdir. Dopamin sistemindeki seratonin taşıyıcı protein ve genlerin sosyal

kaygı bozukluğu ile ilişkili olmadığını belirten başka çalışmalar da bulunmaktadır (Kennedy vd., 2001; Stein vd., 1998).

2.2.1.6. Kültürel faktörler

Sosyal kaygı farklı kültürel bağlamlarda farklı şekillerde deneyimlenmekte ve ifade edilmektedir (Caballo vd., 2008, Lewis-Fernandez vd., 2010). Coğrafi açıdan bakıldığında; sosyal kaygı, Doğu Asya’da Amerika ve Avrupa’ya göre daha fazla görülmektedir (Okazaki vd., 2002). Kùltürler arasındaki bu farklılığın; sosyal kaygının tanımlanması ve bildirilmesi ile ilgili kültürel etkilerden kaynaklanabileceğini savunan görüşler bulunmaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Başka bir görüş ise sosyal fobinin kùltürlerde aynı görüldüğünü ancak bunun bir bozukluk olarak tanımlanma eşiğinin kùltürlere göre farklılık gösterdiğini savunmaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Farklılığın temeli bireycilik ve toplulukçuluğa dayandırılabilir. Bireyci toplumlarda bireylerin haklarını savunması onlara sosyal avantaj kazandırırken, sıkıntı yaratmaya ve müdahaleci olmaya dair sosyal korkuları daha az olmaktadır. Bunun yanında, toplulukçu kùltürlerde topluma uyum sağlamak ve ılımlı olmak sosyal açıdan daha avantajlıdır. Bu toplumlarda, bir seviyeye kadar sosyal kaygı olumlu görülebilir ve yalnızca yüksek seviyede sosyal kaygı bozukluk olarak tanımlanabilir (Rapee ve Spence, 2004).

2.2.2. Sosyal Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

2.2.2.1. Davranışçı kuram

Davranışçı kuram ile ilgili yazında ortaya atılan ilk kavram Koşullu Kaygı Hipotezi olmuştur. Bu görüş, sosyal kaygının kişiler arası etkileşimi engellediğini savunmaktadır (Wolpe ve Lazarus, 1966). Kuram, kişide yeterli becerilerin bulunduğunu ancak sosyal etkileşime koşullanmış otonomik uyarılmanın kişiler arası işlevselliği engellediğini ileri sürmektedir. Bu varsayım temelinde, kaygı azaltmaya yönelik çeşitli müdahalelere odaklanılmıştır. Rahatlama ve sistematik duyarsızlaştırma egzersizleri ile birlikte sosyal kaygının azaldığını ve kişilerarası becerilerin arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Curran ve Gilbert, 1975; Hartman, 1983; Marshall vd., 1981; Trower vd., 1978).

2.2.2.2. Kişilerarası kuram

Sosyal yaşamın temeli diğer insanları etkilemekten ve onlardan etkilenmekten oluştuğundan diğerlerini etkilemek üzere sürekli bir çaba göstermeseler de insanların çoğu kendilerine iyi davranılmasını, çabalarının takdir edilmesini ve ödüllendirilmesini, beklentileri ile uyuşacak davranışlar görmeyi istemektedir. Sosyal etkileşim hayatın gerekli ve önemli bir parçasıdır (Leary ve Kowalski, 1995). İnsanlar diğerlerinin davranışlarını etkileyerek hedeflerine ulaşabilmektedir; örneğin yemek, kıyafet, kişisel ihtiyaçlar gibi maddi nesnelere; arkadaşlık, sevgi, dostluk gibi sosyal kavramlara; güvenlik, sosyal kaygı, olumlu duygular gibi psikolojik ödüllere erişebilmek için sosyal olarak diğerlerini etkileyebilmek gerekmektedir. Aynı şekilde, hayattaki reddedilme, fiziksel ceza, insanların önünde aşağılanma gibi olumsuz durumlar da diğer insanların eylemleri sebebiyle oluşmaktadır. İnsanları etkileyebilme gücü onlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmakla mümkün olmaktadır, böylece insanlar hedeflerine daha kolay ulaşabilmektedir (Leary, 1994; Schlenker, 1980). Bu açıdan, insanlar üzerinde olumsuz bir izlenim bırakmaya dair kaygı ile karakterize sosyal kaygı, kişiler arası ilişkilerde yoğun kaygı duymaya ve kişiler arası etkileşimden kaçınmaya sebep olmaktadır.

2.2.2.3. Biyolojik kuram

Yapılan ikiz çalışmaları sosyal kaygıda genetik yatkınlığın önemli ancak sınırlı bir etkisinin olduğu ve genetik faktörlerin çevresel faktörlerle etkileşerek rahatsızlık gelişimine sebep olduğunu göstermektedir (Yıldız, 2015). Beynin yapısı ve işleyişi üzerine yapılan araştırmalar amigdala, hippokampus ve orbitofrontal korteksin sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Fox ve Kalin, 2014). Ayrıca sosyal kaygı yaşayan kişilerin kontrol fusiform ve post central bölgelerinde kontrol grubuna kıyasla bilateral korteks incelenmesi görülmüştür (Syal vd., 2012). Sosyal yaklaşımda yapılan çalışmalar sosyal kaygı yaşayan insanları sosyal becerilerden yoksun olduğunu göstermektedir (Dilbaz, 1997).

2.2.2.4. Bilişsel kuram

Bilişsel model sosyal kaygının ortaya çıkışını ve gelişimini bilişsel yapı ve süreçlerle açıklamaktadır. Bilişsel kurama göre davranışın temelinde bilişsel yapılar olarak şemalar vardır. Şemalar bireylerin deneyimlerini anlamlandırmaları için onlara bir iskelet yapı sunar. Sosyal kaygı bireyin sosyal çevre ve durumlar ile ilgili şemaları

ile açıklanmaktadır. Bu şemalar bireyin sosyal bilgiyi işleme işlemi ile tanımlanmaktadır (Clark ve Wells, 1995; Leary, 1983). Beck (1976) kaygılı kişilerde aşırı aktifleşmiş alarm sistemi olduğunu savunurken Clark ve Wells (1995) modeline göre kişi her an yetersiz davranabileceği, yargılanabileceği, statü kaybedebileceği inancı taşıdığından sosyal bir ortamda başkası tarafından nasıl değerlendirileceğine oldukça fazla odaklanmakta ve kişinin kendisine yöneltilmiş aşırı dikkati olumsuz benlik algısına yol açabilmektedir. Bilişsel kurama göre, sosyal kaygıda kişinin bulunduğu sosyal ortamda kabul edilmeyeceğine dair bir tehdit vardır. Bu tehdit gülünç ya da utanç verici bir duruma düşeceği düşüncesinden kaynaklanmaktadır (Özgüven ve Sungur, 1998). Kişiler; diğerleri tarafından aşağılanmaktan, aptal veya zayıf görünmekten korktukları için sosyal kaygı hissetmektedirler. Topluluk önünde konuşmaktan kaçınmaktadırlar çünkü beden dilleri ve sesleri konusunda çok kaygılılardır. Sosyal kaygılı kişiler söz konusu bu durumlar karşısında çarpıntı, terleme, rahatsızlık, kas gerginliği, yüz kızarması ve el titremesi gibi somatik belirtiler deneyimlemektedirler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000).

2.2.2.5. Sosyal kaygı ve duygular

Sosyal kaygı bozukluğunun en temel özelliklerinden biri özellikle durumsal kaçınma şeklinde görülen işlevsel olmayan biçimde duygu düzenleme, duyguları bastırma (Kashdan ve Breen, 2008; Kashdan ve Steger, 2006; Werner vd., 2012) ve geçmiş olay ruminasyonudur (Clark ve Wells, 1995). Duygu düzenleme, bireyin duyguları deneyimleme ve ifade etme süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Sosyal kaygı bozukluğu düşük duygusallık, duygusal hiperaktivite ve duygu düzenleme güçlükleri ile karakterize bir bozukluk olduğundan sosyal kaygıya sahip bireyler duyguları ile daha az ilgililerdir ve duygularını tanımlamada zorluk yaşarlar (Turk vd., 2005). Aynı zamanda duygularını ifade etmeyi baskılar ve duyguları ifade etme ile ilgili daha fazla çelişki hissederler (Spokas vd., 2009). Duygu bilgisi (*emotion knowledge*) ya da duyguları anlama duygu düzenlemede oldukça önemli rol oynamaktadır. Duygu bilgisinin temel özellikleri erken dönemde ortaya çıkmakta ve çocukluk boyunca gelişmekte ve sonrasında duyguları anlama, düzenleme ve işlevsel şekilde kullanma yeteneklerine evrilmektedir (Izard, 1971). Duygu bilgisi kişinin kendi duyguları ile ilgili bilgisini kapsayabileceği gibi başkalarının duyguları hakkında kişilerarası bilgi de içerebilir (O'Toole vd., 2014). Duygu bilgisinin eksikliğinin birçok

psikolojik rahatsızlıkta görüldüğü ve özellikle sosyal kaygı bozukluğunda dikkat çektiği öne sürülmektedir (Mennin vd., 2007; Mennin vd., 2009; Summerfeldt vd., 2011; Turk vd., 2005). Summerfeldt vd. (2006, 2011) sosyal kaygı ile kişiler arası duygu bilgisinin ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Sosyal kaygının duyguları bastırma ya da ifade etme eğilimi ile olumlu duygular üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, sosyal kaygıya sahip katılımcıların sabit ve düşük seviyede olumlu duygu ifade ettikleri bulunmuştur (Kashdan ve Breen, 2008). Sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygı düzeyleri ve duygu düzenlemeleri ile ilgili bir diğer çalışmada ise yoğun sosyal kaygı, günlük hayatta daha az olumlu olay deneyimleme ve daha düşük olumlu duygulanım ile ilişkili bulunmuştur (Kashdan ve Steger, 2006). Çalışma sonuçları, sosyal kaygılı kişilerin daha kaygılı ve duygularını daha fazla bastırma eğiliminde oldukları günlerde daha az olumlu olay yaşadıklarını; bunun aksine sosyal açıdan daha az kaygılı ve duygularını kabullenme eğilimlerinin yüksek olduğu zamanlarda daha fazla olumlu durum deneyimlediklerini belirtmektedir (Kashdan ve Steger, 2006). Duygusal bilgiden daha kapsayıcı olan duygusal zeka kavramı sosyal kaygı ile ilgili çalışmalarda sık rastlanılan bir diğer kavramdır. Duygusal zeka; bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını algılaması, ifade etmesi, anlaması ve düzenlemesi için sahip olduğu yetenekler bütünüdür (Austin vd., 2010). Deneysel çalışmalarda duygusal zeka ve sosyal kaygı ilişkisi dikkat çeken konulardan biri olmuştur. Jacobs vd., (2008) sosyal kaygının duygusal zeka ile zıt yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Kaygı bozukluğu olan katılımcılarla yapılan bir başka araştırma ise sosyal kaygı bozukluğuna sahip katılımcıların kişiler arası duygusal zekalarının diğer sosyal kaygı bozukluklarına göre daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Summerfeldt vd., 2011).

Sosyal olarak kaygılı bireyler duygularının zayıflık ve kişisel yetersizliklerini göstereceklerine, duygularının diğerleri tarafından fark edileceğine ve diğerlerinin duygularına bağlı olarak onları yargılayacaklarına inanmaktadırlar. Bu inançları duygularından korkmalarına ve duygularına yönelik kaçınmacı bir tutum benimsemelerine; aktif olarak duygularını azaltmaya çalışmalarına ya da kaçınmalarına neden olmaktadır (Rozen ve Aderka, 2023). Bu kaçınmacı tutumları duyguları ile daha az temas etmelerine ve duygularından uzaklaşmalarına sebep olmakta ve duyguları ayırt edebilme ve doğru tanımlayabilme yetilerini

zayıflatmaktadır (Rozen ve Aderka, 2023). Bu inançların en güçlülerinden biri duyguların fark edilmesi, diğerleri tarafından görülebilir olmasıdır. Duygular görüldüğünde iyi ya da kötü olmalarından bağımsız olarak diğer insanların dikkatini çekecek, bu da sosyal kaygı bozukluğuna sahip insanların dikkat odağı olma konusunda yoğun kaygılarını tetikleyecektir (Weeks ve Howell, 2012). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin kendi duygularını anlama konusunda yetersiz oldukları ancak başkalarının duygularını anlamada daha iyi oldukları öne sürülmektedir (Eysenck vd., 2007). Bu durum, sosyal kaygılı kişilerin duyguları anlama becerilerinin genel olarak yeterli olduğunu göstermektedir; ancak kişiler kendi duygularından korktukları için kendileriyle ilgili bilgiyi değerlendirememektedirler (Eysenck vd., 2007). Sosyal kaygıya sahip bireylerin duyguları ifade etmeye yönelik yaşadığı zorluklar sosyal kaygı ile aleksitimi ilişkisini incelemeyi zorunlu kılmaktadır.

2.3. Aleksitimi

Sözcük kökeni olarak “a” yokluk; “lexis” sözcük ve “thymos” duygu kelimelerinin birleşiminden meydana gelen aleksitimi (alexithymia) kavramı ilk olarak Sifneos (1973) tarafından duyguları ifade etmede güçlük yaşayan bireyleri tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Nemiah (1977) aleksitimiye belirgin özelliklerden oluşan çok yönlü bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu özellikler duyguları tanımada ve duygular ile duygusal uyarımda ortaya çıkan *vücut duyumlarını ayırt etmede zorluk; diğerlerinin duygularını tanımlamada zorluk; sınırlı hayal gücü ve dışa yönelimli bilişsel yapıdır*. Bu özelliklerden herhangi birini gösteren bireylerde diğer özelliklerin de ortaya çıktığı görülmektedir. Türkçe’de “duygular için söz yokluğu” (Dereboy, 1990) ve “duygusal ahrazlık” (Şahin, 1992) gibi çevirmeleri olan kelime alan yazında sıklıkla aleksitimi olarak kullanılmaktadır.

Aleksitimi kavramı ilk olarak psikosomatik bozukluklar gösteren hastaların gözlemlenmesi ile ortaya çıkmıştır. Ruesch (1948) duygularını sözel şekilde ifade etmede zorluk yaşayan bireylerin duygularını bedensel yakınmalar ile ortaya koyduğunu savunmuş ve psikosomatik bozuklukların temelini oluşturan bu kişilik örgütlenmesini “çocuksu kişilik” olarak tanımlamıştır. Psikosomatik hastalıkların zihinsel içeriğini inceleyen MacLean (1949) ise aleksitimiye psikosomatik bozukluğa sahip hastaların duygularını kelimelerle ifade etmeye yönelik zihinsel yetersizlik olarak tanımlamıştır. MacLean (1949) sağlıklı kişilerin beyninde duyguların

hipotalamustan geçerek neokortekse ulaştığını ancak psikosomatik belirtilere sahip bireylerin duygularının amigdalada kaldığını, bundan dolayı duygularını bedensel yollar ile ifade ettiklerini savunmaktadır. Nemiah ve Sifneos (1970) psikosomatik hastalıklara sahip hastalarda yaptıkları bir çalışmada hastalardan birçoğunun duygularını sözel olarak ifade etmede zorluk yaşadıklarını ve hayal güçlerinde önemli ölçüdedüşüş olduğunu bulmuşlardır. Nemiah ve Sifneos (1970) psikoterapide karşılaştıkları bu durumları tanımlamak için 'aleksitimi' kavramını kullanmışlardır.

2.3.1. Aleksitimik Özellikler

Aleksitimi klinik psikiyatri ve psikosomatik tıp alanlarındaki gözlemlerden ortaya çıkan bir kişilik yapısıdır (Swiller, 1988; Taylor ve Bagby, 2012). Aleksitiminin dereceli bir yapı gösterdiğini, geçici olduğunu ve insanların zaman zaman aleksitimik özellikler gösterebileceğini savunan görüşlerin yanı sıra aleksitiminin baskın ve kalıcı olduğunu savunan görüşler de bulunmaktadır (Langs, 1978). Aleksitimiye sahip bireyler sınırlı hayal gücü, düşük düzeyde empati, yüksek düzeyde dürtüsel davranış ve duyguları bedensel olarak deneyimleme eğilimindedirler (Taylor ve Bagby, 2004; Warnes, 1986). Bu bireylerde belirgin biçimde sembolik düşünme azalması veya eksikliği göze çarpmaktadır. Bu nedenle içsel tutumlar, duygular, istekler ve güdüler açığa çıkmamaktadır (Nemiah ve Sifneos, 1970). Aleksitimik bireyler kendi düşüncelerini tanıma ve tanımlamada oldukça zorluk yaşamakta ve duygusal durumlarını ve bedensel duyularını ayırmada güçlük yaşadıklarından (Nemiah, 1976) empati eksikliği çekebilmektelerdir (Krystal, 1979). Kimi zaman sosyal açıdan uyum gösterebilmekte ancak çoğunlukla kendi ruhsal gerçeklikleri ile bağları çok az olmaktadır (McDougall, 1974). Soluk, cansız, insan sıcaklığından uzak ilişkiler kurma eğilimleri gösterirler (Nemiah ve Sifneos, 1970). Kısıtlı duygusal işlevleri pozisyonlarında katılığa ve ifadesiz yüz hareketlerine sebep olabilmektedir (Krystal, 1979). Bu durumlar aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerinde sıkıntılara sebep olabilmektedir.

Aleksitimi özellikleri gösteren kişiler; kişiler arası ilişkilerdeki problemlerin yanında duygusal, bilişsel işlevler, benlik ve diğerleri temsillerinde problemler yaşamaktadır (Krystal, 1979). Aleksitimik kişiler duyguları tanıma ve duyguları kendileri için bir işaret olarak kullanmada eksiklik yaşamaktadırlar. Bir duygu ile diğerini ayırt edemediklerinden farklılaşmamış, tekdüze duygusal tepkiler verirler

(Krystal, 1979). İçinde bulundukları durum çok rahatsız edici olsa da genellikle duygularını kelimelere dökemezler ve duygusal tepkilerinin farkında değillerdir (Krystal, 1979). Kendilerine, bedenlerine ve sağlıklarına yönelik dikkatleri oldukça az olduğundan öz bakım becerileri zayıftır (Krystal, 1978). Duygularla dolu bir içsel dünyaları ve hayalleri olsa da duygularının farkında değillerdir ve duygularını ifade edemezler (Nemiah ve Sifneos, 1970).

2.3.2. Aleksitiminin Etiyolojisi

Aleksitiminin gelişiminde genetik, nörolojik, çevresel etmenler rol oynamaktadır (Spencer ve Boughner, 2020). Biyolojik temelli bakış açısına göre ikizlerde aleksitimi görülme olasılığı yüksek bulunmuştur (Heiberg ve Heiberg, 1977). Nöropsikolojik eksiklik striyatum tarafından limbik sisteme gelen bilginin neokortekse iletimini etkilemektedir (akt. Taylor ve Bagby, 1988). McDougall (1982) aleksitiminin anne bebek ilişkisindeki bozukluklardan kaynaklandığını savunmuştur; aleksitimi ilkel tehditlere yönelik güçlü bir savunma mekanizmasıdır. Bu nedenle aleksitimik özellikler gösteren kişilerde somatizasyon, bağımlılık ve sapkın cinsel davranışlar görülme ihtimali yüksektir. Krystal (1979) ise aleksitiminin ruhsal travmadan kaynaklı duygusal gelişimde bir duraklamadan ya da yetişkin yaşamdaki travmadan dolayı duygusal bilişsel işleyişteki bir gerilemeden kaynaklandığını savunmaktadır. Aleksitimi, içsel faktörlerin yanı sıra, iletişim biçimlerinden, sosyokültürel faktörlerden, aile örüntülerinden ve zeka düzeyinden etkilenmektedir. Leff (1973), gelişmiş ülkelerdeki insanların duygu durumlarını geliştirmekte olan ülkelere kıyasla daha fazla ayırt edebildiğini ve bazı dillerin duyguları ifade etmek için sınırlılıklar içerdiğini kanıtlamıştır. Ayrıca, düşük sosyoekonomik düzeye sahip psikosomatik özellikler gösteren hastaların daha az duygu ifadesi ve daha az hayal gücü kullandıkları bulgular arasındadır (Borens vd., 1977).

Aleksitimik kişilik özelliğinin gelişiminde genetik ve çevresel etmenlerin rol oynadığını ileri süren pek çok çalışma bulunmaktadır. 20-70 yaş aralığındaki ikizlerle yapılan bir çalışmada genetik etmenlerin aleksitimi ile ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Jørgensen vd., 2007). Bağlanma ile ilgili çalışmalar erken çocuklukta ki bağlanma deneyimlerinin duygu şemalarının, imajinasyonun ve duygu düzenleme ile ilgili diğer bilişsel becerilerin gelişimini etkilediğini göstermektedir (Cassidy, 1994; Fonagy ve Target, 1997). Yaratıcı hayal gücü, etkili duygu düzenleme becerileri ve

diğer bilişsel beceriler güvenli bağlanmanın olduğu ilişkilerde gelişmektedir (Fonagy vd., 2002; Meins vd., 1998). Güvensiz bağlanmış çocukların duygularını ve diğer içsel durumlarını ifade etmek için zihinselleştirme dili geliştirmede geciktikleri gözlemlenmiştir (Lemche vd., 2004). Yetişkinlerde ise aleksitiminin güvensiz bağlanma yani kaçınan, kaygılı, düzensiz bağlanma ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Beckendam, 1997; Picardi vd., 2005; Scheidt vd., 1999; Troisi vd., 2001). Aleksitiminin çocuklukta deneyimlenen psikolojik travmaya bağlı duygu gelişiminin ketlenmesi sonucu ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Krystal, 1978). Bu açıdan duygunun kendisi çocuk için bunaltıcı, travmatik olabilmektedir ve çocuk travmanın etkisini azaltabilmek için inkar, bastırma, depersonalizasyon gibi savunma mekanizmalarına başvurmaktadır (Krystal, 1978). Bucci'nin (1997, 2008) Duygusal İşleme Modeli bu görüşe katkı sunmaktadır. Modele göre, travmatik yaşantılar simgeler içeren duygu şemalarını ve çözülmüş şemalardaki alt simgesel bileşenler arasındaki bağlantıları engellemektedir (Bucci, 1997/2008).

Kadın üniversite öğrencilerinde çocukluk travmaları ile ilgili yapılan bir çalışmada aleksitiminin duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ve duygusal ihmal ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Paivio ve McCulloch, 2004). Aleksitimi aynı zamanda genç kadınlarda kendine zarar verme davranışı ile çocuklukta olumsuz yaşantılar arasında aracı rol üstlenmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda çocukluk çağındaki ihmal ve istismar yaşantıları ile aleksitimide görülen duyguları tanımlama zorluğu arasında ilişki bulunmuştur (Evren vd., 2009; Goldsmith ve Freyd, 2005; Joukamaa vd., 2008). Bakım yokluğu, ihmalkar ve müdahaleci ebeveynler duygudan uzak, kontrolcü bir ilişkinin oluşmasına neden olmaktadır. Duygusal ihmal, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve tanımlama becerisi olarak ifade edilen duygu düzenleme yetisinin çocuklukta sağlıklı bir biçimde gelişmesini engellemektedir. Bu nedenle aleksitimi çoğunlukla erken çocuklukta psikolojik travma yaşamış, özellikle de travma sonrası stres bozukluğu geliştirmiş bireylerde görülmektedir (Spencer ve Boughner, 2020).

2.3.3. Aleksitimiye Açıklayan Kuramlar

2.3.3.1 Nörofizyolojik kuram

Nörofizyolojik yaklaşıma göre, aleksitimi beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk nedeniyle ortaya çıkmaktadır (MacLean, 1949). Limbik sistemden

neokortekse gitmek için harekete geçen duyuşal uyarılar engellenmekte ve bilinçli duyuşal yaşıntılara dönüşmemektedir. (Hoppe ve Bogen, 1977). Ön singulat korteksin duyguları ifade etme ve duygulara tepki verme sürecinde önemli işlevi bulunduğundan beynin bu bölgesinde meydana gelen işlev bozukluğunun aleksitimiye neden olabileceği düşünülmektedir (Vogt vd., 1992; Lane vd., 1997). Pozitron emisyon tomografi (PET) görüntüleme çalışmalarında Duyguşal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ) [*Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS)*]'nden alınan yüksek puanlar ile sağ ön singulat korteks aktivitesinde artışın ilişkili olduğu bulunmuştur (Lane vd., 1998).

Aleksitimik bireylerin zihinselleştirme probleminin diğzerinin bakış açısından bakabilme gibi üst bilişsel becerilerde bozukluk ile bağlantılı olduğu görölmektedir. Bölünmüş beyin hastalarında yapılan gözlemleri içeren araştırmalardaki (Parker vd., 1999; Zeitlin vd., 1989) sonuçlar Hoppe ve Bogen (1977)'in aleksitiminin beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk ve koordinasyon sıkıntısı ile ilişkili olduğu hipotezini desteklemektedir. Fonksiyonel beyin görüntüleme tekniklerinin gelişmesi ile birlikte duyuşal uyarının özellikle beynin hangi bölgelerinde ortaya çıktığının ve duyuş farkındalığı ve düzenlenmesi konularından hangi bölgenin sorumlu olduğunun belirlenmesi mümkün olmuştur. Duyguşal olayların otobiyografik olarak hatırlanması, duyuş ifadelerinin incelenmesi, duyuş uyandıracak resimlere ya da filmlere bakılması gibi duyuşal eylemler sırasında beyin aktivasyonundaki değişim incelenmiştir (Shallice, 2001). Çalışma sonuçlarına göre, kişi kendisinin ve başkalarının zihinsel ve duyuşal durumunu ifade edebildiğinde anterior singulat korteks ve onu çevreleyen orta frontal korteks bölgeleri aktive olmaktadır. (Shallice, 2001). Moriguchi'nin (2006) aleksitiminin orta prefrontal kortekste aktivite azalması ile ilişkili olduğunu belirten çalışması bu bulguları desteklemektedir.

2.3.3.2. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kurama göre işlevsel olmayan ego savunma mekanizmaları ve travmalar temelde acı veren duyguların görmezden gelinmesine ve sözel olarak ifade edilmemesine sebep olmaktadır. Sağlıklı olmayan ego savunma mekanizmaları ve travmalar bireyde çeşitli şekillerde gelişmekte ve varlığını sürdürmektedir. Erken dönemde anne ve çocuk ilişkisinde bozulma, çocukta içsel temsiller oluşturabilme ve imgeleme becerilerini engellemektedir (McDougall, 1982).

Speranza vd.'e göre (2005) anne çocuğuna gerginlik ile yüzleştğinde yardım etme ve yeterli derecede hayal kurmasını destekleme konularında yetersiz kaldığında aleksitimi gelişebilmektedir. Annenin belirtilen konulardaki yetersizliği çocuğun heyecanlı, gergin ve yoğun duygusal deneyimler içeren durumlarda benliğini ciddi bir karmaşadan korumak adına “duygusal donma” tepki vermesine neden olmaktadır. Bu açıdan aleksitimi çatışmalara karşı savunma mekanizması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Aleksitimiye nesne ilişkileri kuramı ile açıklayan Von Rad (1984) benlik temsili ve kimlik duygusunun yetersiz gelişimi nedeniyle aleksitiminingeliştiğini savunmaktadır. Krystal (1979) duyguların iki temel duygusal tepki örüntüsü çevresinde oluştuğunu savunmuştur. Acı verici ya da acil bir durumda üzüntü, kaygı tepkisi gelişmektedir. Huzurlu durumda ise mutluluk duygusu açığa çıkmaktadır. Duyguların gelişimi duyguları ayırt edebilmeyi, sözelleştirmeyi ve bedenselleştirmemeyi içermektedir (Krystal, 1979). Duyguları sözelleştirme ve eş zamanlı olarak bedenselleştirmeme süreci büyük ölçüde anne çocuk ilişkisi içinde gelişmektedir. İlk olarak çocuk duygusal davranış örüntüleri bağlamında annesi ile özdeşleşmekte; zamanla, duyguların ayrışması, söze dökülmesi ve bedenselleştirilmemesi sağlanmakta ve bunlar bireyin kendisi için işaretler haline gelmektedir. Bu süreç ile birlikte duygu toleransı gelişmektedir (Krystal, 1978). Anne çocuk ilişkisinde önemli sorunlarolduğu durumda duyguları ayırt edebilme, sözelleştirme; duygu toleransı yeterince gelişmediğinden aleksitimi görülebilmektedir. Freud (1894)'a göre psikonevrotik gelişim, sıkıntı verici uyarılma zihinsel temsillere bağlı olabilmekteve psikolojik sıkıntıya sebep olmaktadır.

2.3.3.3. Bilişsel kuram

Duyguların bilişsel olarak işlenmesi sürecindeki kopukluk duygusal uyarıların beden üzerine yoğunlaşmasına neden olmaktadır; bu bağlamda aleksitimi duygusal ketlenme ve bireyin kendisini ifade etme becerisinin eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Pennebaker, 1989). Beck (1995) kişinin psikolojik problemlerinin temelinde iç ve dış dünyadan gelen uyarıların işlevsel olmayan bilişsel süreçler nedeniyle çarpık biçimde algılanması ve yanlış yorumlanmasının olduğunu ileri sürmektedir. Aleksitimi de işlevsel olmayan zihinsel süreçler ile açıklanmaktadır. Aleksitimi duyguların bilişsel değerlendirmesindeki belirgin sıkıntıdan kaynaklanan ayrı bir kişilik yapısı olarak tanımlanmıştır (Taylor vd., 1991). Bilişsel işlemlemedeki

düzensizlikten kaynaklandığı düşünülen aleksitiminin neokorteksin olumsuz duyguları düzenlemede yetersiz kalmasından ötürü geliştiği ifade edilmektedir (Taylor vd., 1991). Aleksitimi, azalmış duygusal farkındalığı kapsayan duygusal bileşenden ve “pensée opératoire” olarak tanımlanan ve “katı şekilde olgusal düşünme ve konuşma, duygusal içerikten kaçınma” şeklinde görülen operasyonel düşünmeyi kapsayan bilişsel bileşenden oluşmaktadır (Marty ve M’Uzan, 1963; Taylor vd., 1991)

2.3.3.4. Sosyokültürel kuram

Aleksitimi kültürler arası çalışılan ve birçok farklı etnik ve ırk grubunun çalışmalarında tanımlanan (Parker vd., 2005; Taylor vd., 2003) bir fenomendir (Thorberg vd., 2009). Aleksitimi kavramı ilk olarak duyguların sözel biçimde ifade edilmesinin sağlıklı bulunduğu batı toplumlarında ortaya çıkmıştır. Doğu kültürlerinde duyguların ifade edilmesi ve psikiyatrik rahatsızlıklar ile ilgili yapılan araştırmalarda, duyguların nadir olarak sözel şekilde ifade edildiği sonucuna ulaşılmıştır (Kleinman, 1976; Marsella, 1973; Lin, 1981). Çocukluktan itibaren bireylerin duygularını özgürce ifade etmek yerine gizlemeyi ya da bastırmayı öğrendiği doğu toplumlarında psikolojik sıkıntılar genellikle somatizasyon ya da yoğun düşünselleştirme şeklinde yer değiştirme yolu ile ifade edilmektedir (Lesser, 1981).

Kirmayer (1987) aleksitimiye sosyokültürel bakış açısını getiren ilk araştırmacı olmuştur. Batı kültüründe psikodinamik psikoterapinin etkisi ile vurgulanan “içsel durumların sözel olarak ifadesi” duygusal ifadenin yalnızca bir yönünü oluşturmaktadır (Feld, 1982; Kleinman, 1986). Kirmayer (1987) aleksitimi ile ilgili iki temel kuramsal düşünce ileri sürmüştür. Bunlardan ilki aleksitiminin sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak görülebileceği düşüncesidir. Bu yönü ile aleksitiminin indirgenemez biçimde sosyal bir kavram olduğu vurgulanmaktadır. Diğer düşünce ise aleksitiminin düşük sosyoekonomik sınıfta duyguların sözel olarak ifade edilememesi sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır (Kirmayer, 1987). Aleksitiminin sosyoekonomik yönünü araştıran çalışmalarda düşük sosyal sınıfa mensup, düşük gelirli ve az eğitilmiş bireylerin yüksek sosyal sınıftaki ve daha iyi eğitim almış bireylere göre daha fazla aleksitimik özellik gösterdiği bulunmuştur (Borens vd., 1977). Yapılan bir başka çalışma aleksitiminin duyguları sözel olarak ifade edebilme becerisinde azalma, evli olmama ve sosyal etkileşimlerin, sosyal çevrenin azlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu; eğitim, gelir düzeyi ve iş durumu ile olumsuz yönde

ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kauhanen vd., 1993). Bu açıdan Kauhanen vd. (1993) aleksitiminin yalnızca psikolojik bir fenomen olmadığı, sosyal bileşenli bir kavram olduğunu vurgulamışlardır.

2.3.4. Aleksitimi ve Psikopatoloji İlişkisi

Aleksitimi kavramına yönelik ilginin artması deneysel ve klinik alandaki çalışmalara ağırlık verilmesini sağlamış ve aleksitimi, madde bağımlılığı (Haan vd., 2012); kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu; (Shipko vd., 1983; Zeitlin ve McNally, 1993; Frewen vd., 2008a; Onur vd., 2013); depresyon (Bagby vd., 1986; Parker vd., 1991; Marchesi vd., 2000; Leweke vd., 2012; Li vd., 2015); yeme bozuklukları (Lancu vd., 2006; Storch vd., 2011); obsesif kompulsif bozukluk (Bankier vd., 2001); fibromiyalji ve kanser ağrısı (Melin vd., 2010; Tulipani vd., 2010; Porcelli vd., 201) gibi pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlık ile ilişkili bulunmuştur.

2.3.5. Aleksitimi ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Duyguları ifade etme güçlüğü'nün sosyal iletişimde yarattığı sıkıntılar sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların sosyal çevrede yaşadıkları sıkıntılar ile benzerlik taşımaktadır. Alan yazında sosyal kaygı ve aleksitimi ilişkisini ortaya koyan çalışmalarda (Ertekin vd., 2015) sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin duyguları tanımada ve sözel olarak ifade etmede güçlük yaşadıkları (Fukunishi vd., 1997), sosyal kaygı ölçeğinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının aleksitiminin duyguları tanıma ve ifade etmedegüçlük alt boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Dalbudak vd., 2013). Bonnano ve Singer (1990) aleksitiminin bastırma savunma mekanizması ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Aleksitimiye benzer şekilde, bastırma savunma mekanizmasının olumlu ve olumsuz duyguları tanımada zorlukla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lane vd., 2000). Deneysel çalışmalar aleksitimi ve bastırma mekanizmasının farklı yapılar olduğunu göstermiştir. Bastırma savunma mekanizmasını kullanan kişilerin aleksitimi düzeyleri düşük bulunmuş ve sonuçlar aleksitiminin olumsuz duyguları olan ancak bunları düzenlemekte zorlanan çok kaygılı bireylerde duyarsızlaştırma mekanizması ile ilişkili olduğunu ortaya konmuştur (Myers, 1995; Newton ve Contrada, 1994). Bu nedenle bastırma savunma mekanizmasını kullanan kişiler nesnel kanıt tam tersini gösterse de üzgün olmadıklarına inanırlar (Weinberger, 1990), aleksitimik bireyler üzgün olduklarının

farkındalardır ancak üzüntülerinin kaynağını inceleme konusunda zorlanırlar (Nemiah vd., 1976).

2.3.6. Aleksitimi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar ile yapılan araştırmalar incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların davranışsal ve duygusal eğilimlere yol açtığı görülmektedir. Duygunun anlaşılması ve ifade edilmesinde sıkıntılara sebep olan aleksitimi duygu düzenlemede zorluk yaratmaktadır. Duygusal bilgi algılanamadığında ve bilişsel olarak işlemlenemediğinde ise duygusal ve bilişsel bir çatışma ortaya çıkmaktadır (Ameri vd., 2014). Öte yandan erken dönem uyum bozucu şemalar; sağlıksız duygudurum, davranış ve tutumlar gibi işlevsel olmayan baş etme stratejilerine neden olmaktadır, aleksitimi bu işlevsel olmayan baş etme stratejilerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Ismaili vd., 2009; Izadi, 2012; Young vd., 2003). Aleksitimik özellikler gösteren ve göstermeyen iki grubun erken dönem uyum bozucu şemalarının incelendiği bir çalışmada, diğeri önemlilik dışındaki bütün şema alanlarında iki grup arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Ameri vd., 2014). Araştırma bulgularına göre zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının aleksitimi yordadığı görülmektedir (Abdolmohammadi vd., 2016; Farhad, 2015). Başka bir çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasında aracı rol oynadığı bulgular arasındadır (Feyzioğlu vd., 2022). Sariaho vd. (2015) kişilerin aleksitimi seviyeleri ile kopukluk ve reddedilme, zarar görme karşısında dayanıksızlık şema puanları arasında yüksek ilişki bulmuştur. Erken dönem uyum bozucu şemalar aleksitimi bağlamında incelendiğinde pek çok araştırma iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğunu savunmaktadır. Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili güvensiz bağlanma biçimi ve ihmalkar, istismarcı, kontrolcü ebeveynlik biçimleri ile aleksitimi ilişkisini ortaya koymaktadır (Beckendam, 1997; Kooiman vd., 2004; Krystal, 1978; Picardi vd., 2005; Scheidt vd., 1999; Troisi vd., 2001). Erken dönemde çocukla kurulan ilişkinin aleksitimi önemli düzeyde etkilediğini düşünen Bagby ve Taylor (2000) duygu ifadeleri göstermeyen bakımverenlerin çocukların duygularını anlamadıklarını ve çocuklarının duygularına uygun şekillerde yanıt veremediklerini ortaya koymuştur.

2.4. Benlik Saygısı

Benlik çok boyutlu bir yapıdır ve benliğin çeşitli yönlerini konu alan çalışmalara alan yazında sıklıkla rastlanmaktadır. Bu kavramlardan biri de benlik saygısıdır. Benlik saygısı günümüzde pek çok yayına konu olan, modern psikoloji alanında en popüler kavramlardan biridir (Zeigler-Hill, 2013). Benlik saygısı yaşamda önemli alanlarda karşımıza çıktığından alanyazın çalışmalarında benlik saygısının olası nedenleri, sonuçları ve çeşitli kavramlarla ilişkisi sıklıkla çalışılmıştır. Madde bağımlılığı, işsizlik, akademik başarısızlık ve şiddet gibi sosyal problemler ile ilişkili bulunmasının ardından benlik saygısı kavramına yönelik ilgi 1970’li yıllarda artmaya başlamıştır (Zeigler-Hill, 2013). Benlik saygısına yönelik çalışmalar 1980’li yıllarda Kaliforniya Benlik Saygısı ve Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Geliştirmeye Yönelik Faaliyet Grubu’na fon sağlanması ile birlikte yön değiştirmiştir (Zeigler-Hill, 2013). İnsanların kendileri hakkında daha iyi hissetmesi halinde bölgedeki sosyal sıkıntıların azaltılabileceği görüşü ile birlikte Kaliforniya halkında benlik saygısını yükseltmeyi amaçlayan bu çalışma grubunun çalışmaları ile birlikte benlik saygısı toplumsal alanda kendine yer edinmiştir (Zeigler-Hill, 2013).

Benlik saygısı kavramı ilk olarak William James (1980) tarafından; “bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri ya da tutumları” şeklinde tanımlanmıştır. James (1980)’in benlik saygısı tanımı yüzyıllar sonra da kabul görmeye devam etmiş ve bireylerin kendilerini sevmeye ve yeterli bulma durumları ile ilgili kendilerine yönelik değerlendirmelerini içeren bir kavram haline gelmiştir (Brown, 1998; Tafarodi ve Swann, 1995). Leary ve Baumeister (2000) benlik saygısını “bireyin kendi değerine dair algısı” olarak tanımlamıştır. Temelde benlik saygısı; bireyin grup içinde ve bağlı olduğu ya da olmak istediği ilişkilerinde değerli, istenilen, beğenilen biri olduğuna dair öznel değerlendirmesidir (Leary ve Baumeister, 2000). Benlik saygısı düşünce, duygu ya da davranışın ortaya çıkmasında doğrudan bir nedenselliğe sahip olmasa da sosyal olarak ait olmayı ifade eden bir kavramdır. Sağlık, mutluluk, başarı ve hayatta kalma başka insanlar ile temas etme ve sosyal bağlar kurma ile mümkündür, bu nedenle ilişkide istenen bir partner ya da grupta istenen bir üye olmak birey için oldukça önemlidir (Leary ve Baumeister, 2000). Kişinin benliğiyle ilgili olumlu değerlendirmesini yansıtan benlik saygısı; (Gecas 1982; Rosenberg 1990; Rosenberg vd., 1995) yeterlilik ve değer olmak üzere iki ayrı boyuttan oluşmaktadır (Gecas 1982;

Gecas ve Schwalbe, 1983). Yeterlilik boyutu bireyin kendini ne kadar yetenekli ve etkili gördüğü ile ilgiliyken, değer boyutu ise bireyin kendini ne kadar değerli hissettiği ile ilgilidir.

Zaman içinde araştırmacılar benlik saygısını koşullu ve koşulsuz (Crocker ve Wolfe, 2001; Rogers, 1959), açık ve örtük (Greenwald ve Farnham, 2000), otantik ve sahte (Deci ve Ryan, 1995; Horney, 1937), durağan ve değişken (Kernis ve Waschull, 1995), genel (*global*) ve özne odaklı (Dutton ve Brown, 1997) olmak üzere çeşitli türlere ayırmışlardır. Bu çeşitli benlik saygısı kavramlarının temelinde; benlik saygısının bireyin öz değerlendirmesi olduğu ve kişilerin benlik saygılarını koruma eğiliminde oldukları düşüncesi bulunmaktadır.

Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar üç grupta toplanabilir. Bunlardan ilkinde, benlik saygısı bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır, araştırmacılar benlik saygısını artırma ve azaltmaya yönelik işlemlere odaklanırlar (Coopersmith, 1967; Harter, 1993; Peterson ve Rollins, 1987; Rosenberg, 1979). İkinci olarak, insanların kendileri hakkında yaptıkları olumlu değerlendirmeleri sürdürme ve çoğaltma eğilimlerinden yola çıkarak benlik saygısının bireysel motivasyondaki rolü için araştırılmıştır (Kaplan 1975; Tesser 1988). Son olarak, benlik saygısı benlik için tampon görevi görmektedir, benliği zararlı deneyimlerden korumaktadır (Longmore ve DeMaris, 1997; Pearlin ve Schooler, 1978; Spencer vd., 1993; Thoits, 1994).

Birey ve çevresi üzerindeki etkileri incelendiğinde, benlik saygısının kişinin başarısını ve iyilik halini önemli ölçüde yordadığı sonucuna varılmıştır (Kuster vd., 2013; Marshall vd., 2014; Orth vd., 2009; Orth vd., 2012; Trzesniewski vd., 2006). Yapılan çalışmalarda benlik saygısı yüksek olan insanların daha az olumsuz duygulanım gösterdiği (Lorr ve Wunderlick, 1988), diğerleriyle duygularını daha çok paylaşma eğiliminde olduğu (Branden, 1987), olumsuz duygulanımın özelliği olarak daha az kendini engelleyici davranış gösterdiği (Yelsma, 1993), benlikle ilgili daha olumlu duygulanıma sahip oldukları ve bununla ilişkili olarak kendilerine yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (Baumgardner, 1990). Düşük benlik saygısına sahip insanlar daha fazla olumsuz duygu, daha az olumlu duygu deneyimlemekte ve daha çok öz yıkıcı davranış sergilemektedir (Yelsma, 1995). Benlik saygısı kavramı bireyin kendini yeterince iyi hissetmesi ile kavramsallaştırıldığından kişinin benlik saygısının yüksek olması kendini

diğerlerinden üstün görmesini gerektirmemektedir (Rosenberg, 1965). Buradan hareketle, benlik saygısı narsistik kişilerdeki böbürlenmenin aksine kendini kabul ve kendine saygı hislerini barındırmaktadır (Ackerman vd., 2011). Bireylerin benlik saygısının yüksek olması kendilerini oldukça iyi bulmalarına, düşük benlik saygısı ise kendileri hakkındaki değerlendirmelerinde belirsiz ya da açıkça olumsuz olmasına işaret etmektedir (Campbell vd., 1996). Çeşitli düzeylerde benlik saygısı olan bireyler benlik değerleri ile ilgili hislerini düzenleyebilmek için farklı yöntemler benimseme eğilimindedirler (Baumeister vd., 1989). Benlik saygısı yüksek olan bireyler benlik değerleri ile ilgili olumlu tutumlarını sürdürmek için çabalarına odaklanma eğilimindeyken öz saygısı düşük olan bireyler sahip oldukları sınırlı benlik saygısı kaynaklarını kaybetmemeye odaklanmışlardır. Bu yüzden kendilerine yönelik dikkat geliştirmeye gönülsüz olabilir, riskten kaçınabilir ve kötü özelliklerinin diğerleri tarafından fark edilmesini engellemeye çalışabilirler (Baumeister vd., 1989). Düşük benlik saygısına sahip insanlar başarısızlık ve reddedilme ihtimaline karşı oldukça hassaslardır (Zeigler-Hill, 2013).

2.4.1. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramlar

James'e (1982) göre benlik saygısı, kişinin başarı arzusu duyduğu alanlardaki yetkinlik veya yeterlik algısının bir yansımasıdır. Birey önemli alanlarda iyi performans gösteriyorsa, yüksek benlik saygısı; önemli alanlarda düşük performans gösteriyorsa, düşük benlik saygısı ortaya çıkmaktadır. James'e (1982) göre kişinin tüm alanlarda iyi performans göstermesi gerekmemektedir; birey iyi performans göstermediği alanların önemini azaltarak, bu alandan kaçınarak yüksek benlik saygısını koruyabilir. Düşük benlik saygılı bireyler iyi performans göstermedikleri alanları önemli görmeye devam etmekteledir, bu da kişinin benliğini olumsuz değerlendirmesine yol açmaktadır (Harter, 1999). Piaget'in gelişimsel kuramına yeni bir bakış açısı getiren Fischer (1980), küçük çocukların James'in (1982) teorisindeki süreçleri gerçekleştirecek bilişsel becerilere sahip olmadıklarını savunmaktadır. Fischer (1980) yeterlilik algıları ve başarının önemi ile ilgili bir ayrım yapamayan çocukların ancak 8 yaş ve sonrasında bu algıyı geliştirebileceklerini ileri sürmüştür. Cooley (1902) benlik saygısının sosyal biyolojik belirleyicilerine odaklanmış ve kuramını ifade etmek için "ayna benlik" metaforunu kullanmıştır. Cooley'e göre (1902) kişinin benlik saygısı diğerlerinin kendisi ile ilgili düşünceleri çerçevesinde

gelişmektedir. Bu kurama göre; birey diğerlerinin kendisine değer verdiğini düşündüğünde benlik saygısı artmakta, diğerlerinin kendisine yönelik algısı olumsuz olduğunda benlik saygısı azalmaktadır. İnsanların kendileri ile ilgili geri bildirim arayışının iki temel motivasyon tarafından güdülendiği ortaya konulmuştur (Sedikides ve Strube, 1997). Bir görüşe göre; insanlar olumlu, kendilerini yükselten geri bildirimler arar ve benlik saygılarını artırır; diğer görüşte ise insanlar kendileri ile ilgili var olan görüşlerini onaylamak için sürekli geri bildirim arayışındadırlar (Sedikides ve Strube, 1997). Bu iki görüş farklı durumlarda çelişkili varsayımlara neden olsa da bireylerin benlik saygısını kaybetmekten kaçınmaları ve mevcut benlik algılarından daha olumsuz geri bildirimler almaya isteksiz olmaları konusunda ortak görüşe sahiplerdir (Swann vd., 1987; Shrauger, 1975).

Sosyal Kimlik Teorisi'ne göre benlik çeşitli sosyal durumlarda ortaya çıkan ve bireyin sosyal yapıya uyum sağlamasını kolaylaştıran pek çok farklı kimlikten oluşmaktadır (Cast ve Burke, 2002). Kimliğin doğrulanmasının yeterlilik ve değer duygusunu ortaya çıkaracağı ve benlik saygısını artıracığı ileri sürülmektedir (Cast ve Burke, 2002). İnsanlar, kimliklerini doğrulamak istemekte ve kendilerini doğrulamanın zor olduğu durumlardan kaçınmak için fırsatlar aramaktadır. Bu tür çabalar, bireylerin benlik saygısını yönetmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Cast ve Burke, 2002). Bu şekilde benlik saygısı, davranışa yön veren ve davranışı organize eden bir benlik güdüsü olarak görülebilmektedir. Bu eylem, yalnızca bireye hizmet etmekle kalmamakta, aynı zamanda sosyal ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesine de yardımcı olmaktadır.

2.4.2. Benlik Saygısı ve Psikopatoloji İlişkisi

Yüksek benlik saygısının bireyleri olumsuz deneyimlerden korumaya yardımcı olacağı fikri benlik saygısının çok çeşitli olumlu sonuçlar ile ilişkili olmasından yola çıkmaktadır; bu nedenle benlik saygısına yönelik çok sayıda deneysel çalışma yapılmıştır (Zeigler-Hill, 2013). Benlik saygısının önemli yaşam olayları ile ilişkili olduğunu savunan çalışmaların (Orth vd., 2012; Trzesniewski vd., 2006) yanında bu bağlantıyı sorgulayan çalışmalar (Baumeister vd., 2003) bulunmaktadır.

Benlik saygısı ve psikopatoloji ilişkisi DSM-5'te tanı kriterleri arasında "büyükleme benlik değeri algısı" gibi benlik saygısına ilişkin kavramlar (O'Brien vd., 2006) ile kendini göstermektedir. Benzer şekilde, düşük benlik saygısı pek çok

rahatsızlığın tanı kriterleri ile ilişkili bulunmuştur (Zeigler-Hill, 2011). Düşük benlik saygısı depresyon (Battle, 1978; Orth vd., 2016; Sowislo ve Orth, 2013), kaygı (Greenberg vd., 1992; Rosenberg, 1962), sosyal fobi (Izgiç vd., 2004), anoreksiya (Karpowicz vd., 2009; Kästner vd., 2018), bulimia (Cockerham vd., 2009; Linardon vd., 2009), beden dismorfik bozukluğu (Biby, 1998; Bohne vd., 2002), şizofreni (Barrowclough vd., 2003; Link vd., 2001) ve sınırda kişilik bozukluğu (Santangelo vd., 2017; Zeigler-Hill ve Abraham, 2006) gibi pek çok rahatsızlıkla ilişkili bulunmuştur.

Benlik saygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişki açık olsa da bu bağlantının nedeni belirsizliğini korumaktadır. Benlik saygısı ve psikopatoloji ilişkisine yönelik yapılan en popüler açıklamalardan biri Beck'in (1967) düşük benlik saygısının psikopatoloji geliştirmeye yönelik risk faktörü olduğunu savunduğu yatkınlık modelidir. Düşük öz saygıya sahip bireyler öz değerleri ile ilgili olumlu hislere sahip olmadıklarından reddedilme ya da başarısızlık gibi olumsuz deneyimlerin zorlu sonuçlarından kendilerini korumakta zorlanmaktadır. Bu anlamda yatkınlık modeli; düşük öz saygının sıkıntı verici durumlarda psikolojik uyumu zorlaştırdığını savunmaktadır (DeHart ve Pelham, 2007).

2.4.3. Benlik Saygısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İlişkisi

Şema tanımına bakıldığında benlik şemaları, geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak kişinin kendisi ile ilgili bilgiyi düzenlediği ve işlemlediği bilişsel genellemelerdir (Markus,

1977). Benlik saygısı ise kişinin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumudur (Rosenberg, 1965). Kişinin geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak kendi ile ilgili bir şema oluşturması ve kendini değerlendirmesinden yola çıkarak edindiği benlik saygısı kavramları birbiri ile yakından ilişkilidir. Araştırmalar kişinin yaşamında var olan önemli bireylerle olan kişilerarası süreçlerinin, benlik algısını, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerini ve kişilik gelişimini etkilediği vurgulanmaktadır (Hopkins ve Klein, 1993; Kwan vd., 2004; Safran ve Segal, 1990). Kişilerarası etkileşimlerin benlik saygısında derin bir etkisi olduğuna dair çalışmalar diğerleri tarafından kabul edilen ve değerli hissettirilen bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğunu ileri sürmektedir (Leary vd., 1995). Reddedilmeye yönelik gösterilen tepkilerdeki farklılık bu deneyimleri işleme esnasında ortaya çıkmaktadır. Düşük

benlik saygısına sahip bireyler yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre, reddedilmeyi sezmeye (Downey ve Feldman, 1996), olası reddedilme belirtilerine daha fazla dikkat etmeye (Dandeneau ve Baldwin, 2004, 2009), reddedilmeyi engelleme stratejilerine başvurmaya (Sommer ve Baumeister, 2002), reddedilme gerçekleştiğinde daha güçlü tepkiler vermeye (Murray vd., 2002) ve fizyolojik tepkiler göstermeye (Gyurak ve Ayduk, 2007; Somerville vd., 2010) daha fazla eğilimli olmaktadır. Benlik saygısının ihtiyaç odaklı temelinde, ihtiyaçların karşılanması yattığından bu kavram ihtiyaçların önem verilen diğerleri tarafından giderilmesine bağlı olarak gelişmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ise erken dönemde çocuğun karşılanmamış ihtiyaçlarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Young, 1990). Bu açıdan çocuğun karşılanmayan ihtiyaçlarının; var olan şemalarının benlik saygısının gelişmesinde önemli bir engel oluşturabileceği düşünülmektedir. Örneğin Ayrılma ve Reddedilme şemasına sahip insanlar sabitlik, güvenlik, ilgi, sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanamayacağına inandıklarından diğerleri ile güvenli ve tatmin edici bir ilişki kuramadıklarından benlik saygısının gelişim aşamalarından biri olan “diğer insanlara ve diğerlerinin kendisi hakkındaki olumlu fikirlerine olan ihtiyaç” karşılanmamış olur. Bu bağlamda, benlik saygısı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi anlamak önem kazanmaktadır.

2.4.4. Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler diğer insanların bakış açıları üzerinde çok fazla kafa yormakta ve diğerlerinin tepkilerinin eleştiri ve reddetme anlamına geldiğini düşünmekte (Iancu vd., 2015). Zihinsel imajları genellikle olumsuz olduğundan başarısız olduklarına ve davranışlarının felaketle sonuçlanacağına inanırlar (Iancu vd., 2015). Bu düşünceler olumsuz duygularını güçlendirir ve kısır döngü oluşmuş olur. Bu eğilimler doğrultusunda, sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı, düşük öz yeterlik ve yüksek öz eleştiri ilişkisini araştıran bir araştırmada sosyal kaygıya sahip insanlarda benlik saygısı ve öz yeterliliğin düşük olduğu; öz eleştirinin ve bağımlılığın yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Iancu vd., 2015). Zoccolillo (1992) sosyal kaygı arttıkça bireyin benlik saygısının azaldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, sosyal fobi ve benlik saygısı ilişkisini araştıran bir araştırmada sosyal fobiye sahip bireylerde benlik saygısının daha düşük olduğu bulunmuştur (Izgic vd., 2004). Benlik saygısı düşük olan bireyler güçlü yanlarına odaklanmaktansa olumsuz

özellikleri üzerinde durma eğiliminde olurlar (De La Ronde ve Swann,1993). Bu değerlendirme kişinin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiye sahiptir ve sosyal kaygı bozukluğu gibi görülmesine neden olabilir (Shaffer vd., 2010; van Tuijl vd., 2014). Sosyal kaygısı yüksek çocukların benlik saygılarının düşük olduğunu gösteren (Ginsburg, 1998) ve kaygı bozukluğuna sahip ergenlerin sağlıklı ergenlere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu gösteren araştırmalar sosyal kaygı bozukluğunun benlik saygısı üzerinde önemli etkisini ortaya koymaktadır (Maldonado vd., 2013). De Jong vd. (2012) öz değerlendirme ile ilgili düşüncelerin ve eylemlerin ergenlerin benlik saygısı düzeyi ile ilişkili olduğunu, benlik saygısının sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesinde önemli bir etken olduğunu ve sosyal kaygının zamanla benlik saygısını azaltabileceğini belirtmiştir. Bu sonuç, sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların sağlıklı bireylere göre daha düşük örtük benlik saygıları olduğunu belirten bir başka çalışma ile desteklenmiştir (Glashouwer vd., 2013).

Sosyal kaygı bireyin benlik imajında önemli düzeyde değişime neden olmaktadır. Diğer taraftan benlik saygısı bireyin başarısızlıkla; zor, farklı ve yeni durumlarla yüzleşebilmesini sağlamaktadır (Murad, 2020). Bu nedenle benlik saygısı düzeyi sosyal kaygıyı etkilerken sosyal kaygı da benlik saygısını etkilemektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler sosyal ortamlarda bulunmada ve etkin olmada zorluk yaşamaktadırlar. Kişi sürekli kaygı yaşadığında benlik saygısı daha az olacaktır (Murad, 2020). Benlik saygısı ve sosyal kaygının ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında zıt yönlü ilişki olduğu; öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça benlik saygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Abu lkushik, 2014; Hassan ve Ali, 2014). Sosyal kaygı ile sosyal beceriler ve benlik saygısı arasında zıt yönlü ilişki bulan bir başka çalışma da (Al-Ali vd., 2011) bu sonucu desteklemektedir. Benzer şekilde, Cheung (2006) yükseköğretim öğrencilerinin sosyal kaygısına etki eden etkenleri ve sosyal kaygının benlik saygısı üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında sosyal kaygının katılımcıların benlik saygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirtmektedir. Zoccolillo (1992) sosyal kaygı ve benlik saygısı arasında zıt yönde ilişki bulmuştur; kişinin sosyal kaygısı arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Sosyal kaygı bireyin kendilik algısında ciddi bir değişime neden olurken benlik saygısı zorlu, farklı ve yeni sosyal durumlarda bireyin kendini başarısızlık ile yüzleşmeye yeterli hissetmesi ile ilişkilidir. Bu nedenle benlik saygısı ve sosyal kaygı karşılıklı ilişki içindedir. Bireyin benlik saygısı azaldığında sosyal durumlar ile baş

etme becerisi düşük olmaktadır. Benlik saygısı bireyin toplum ile etkileşime geçme güdüsünü artırarak kişisel ve profesyonel yaşamda bireysel başarıya ulaşmada önemli rol oynamaktadır (Murad, 2020). Başarısızlık durumunda birey sosyal iletişime girmekten kaçınmakta ve başkalarının eşliğinden memnun olmamaktadır; bu sebeple sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı gibi pek çok psikolojik sıkıntı ortaya çıkmaktadır. Birey sürekli bir kaygı yaşadığında benlik imajı ve benlik saygısı daha düşük olmaktadır. Al-Ali vd., (2011); Shamma (2015), Abu lkushik (2014), Hassan ve Ali'nin (2014) sosyal kaygı ve benlik saygısı ile ilgili öğrencilerle yaptıkları araştırmalarda benlik saygısı ve sosyal kaygının anlamlı derecede olumsuz ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Alati (2015) yüksek benlik saygısının düşük sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal kaygı ve benlik saygısı ilişkisini inceleyen Izgic vd. (2004) çalışmasında sosyal kaygılı insanların benlik saygısının sosyal kaygılı olmayan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Murad (2020) tarafından gerçekleştirilen güncel bir çalışmada ise sosyal kaygının gündelik aktiviteleri, farklı durumlarda kişinin kendini ifade etmesini ve bu durumları değerlendirmeyi olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Benlik saygısı düşük olan bireyler benlik saygısı yüksek olan bireylere göre daha fazla özgüvensizlik, belirsizlik, uyumsuzluk, olumsuz duygular deneyimleme ve eylemlerinin sorumluluğunu almak yerine hatalarından dolayı başkalarını suçlama eğilimindedirler (Tracy ve Robins, 2003). Bu durum, insanlardan, yeni ortamlardan kaçınmaya, sosyal olarak bağ kuramamaya ve dolayısıyla sosyal kaygıya neden olabilmektedir. (Biemans vd., 2008). Benlik saygısı düşük olan bireylerin daha az arkadaş canlısı oldukları ve diğerleri ile daha az iletişim kurdukları, daha az duygularını gösterme eğiliminde oldukları ve kendileri hakkında daha az bilgi paylaşımında bulundukları ortaya konulmuştur (Cuming ve Rapee, 2010). Biemans vd. (2008), yüksek benlik saygısının bireyleri özgüvenli hissetmeye yönlendirerek karşılaştıkları durumlar ile baş etme gücünü sağlayabileceğini ortaya koymuştur ve böylece sosyal kaygı ihtimalinin azaldığını ileri sürmüştür.

2.4.5. Benlik Saygısı ve Aleksitimi

Benlik saygısı düşük olan kişilerin aşırı derecede olumsuz duygu ifadelerine sahip olma ve özkıyım davranışlarda bulunma eğilimleri ile aleksitimik kişilerin duyguları ifade etme ve ilişki kurmada zorluk yaşama eğilimleri göz önüne alındığında

aleksitimi ve benlik saygısı ilişkisi öne çıkmaktadır. Aleksitimi ve benlik saygısı ilişkisini araştıran çalışmalar iki değişken arasında anlamlı derecede negatif yönlü ilişki bulmuştur (Yavuz, 2020; Yelsma, 1995). Benlik saygısı bireyin gelişmesinde ve kendini gerçekleştirmesinde oldukça temel ve önemli bir etkidir. Üniversite öğrencilerinde kaçınma, aleksitimi ve benlik saygısını ölçen bir araştırmada aleksitiminin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ünal, 2004). Benlik saygısının aleksitimi ile anlamlı derecede zıt yönlü ilişkili olduğunu gösteren başka çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir (Ersöğütçü ve Kargin, 2022; Mousavi ve Alavinezhad, 2016).

Benlik saygısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha az olumsuz duygulanım belirttikleri (Lorr ve Wunderlick, 1988), başkaları ile duygularını daha fazla paylaştıkları (Branden, 1987), olumsuz duygulanımın getirdiği özkıyım davranışlara daha az başvurdukları (Yelsma, 1993), benlikleriyle ilgili olumlu hisler ile ilişkili olarak kendilerine yönelik tutumlarında daha öz güvenli oldukları (Baumgarden, 1990) bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip bireyler olumsuz duyguları çok fazla göstermekte ve sıklıkla öz yıkım davranışlarına başvurmaktalardır. Öte yandan, aleksitimik bireyler duyguları deneyimleme ve ifade etmede güçlük yaşamaktalardır. Bu bağlamda aleksitiminin benlik saygısı ile zıt yönlü ilişkisini araştıran bir çalışma, duyguları deneyimlemede ve ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin benlik saygısının düşük olduğunu öne sürmüştür (Yelsma, 1995). Dua (1993) olumsuz duygulanımın düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ancak olumlu duygulanımın benlik saygısı ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Buunk vd. (1990) ise benlik saygısı düşük bireylerin sosyal karşılaştırmalarda diğerlerinin kendilerinden üstün olduğunu algıladıklarında daha fazla olumsuz duygulanım yaşamaya eğilimli olduklarını belirtmiştir.

Aleksitimi ve iletişim özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, aleksitimik bireylerin neredeyse ifadesiz yüz ifadelerine ve sınırlı beden hareketlerine sahip oldukları (Nemiah vd., 1976), duygu ifadelerini tanımada daha başarısız oldukları (Parker vd., 1993) ve duygularını sözel olarak ifade etmede, hayal gücünde ve sıradan detaylar içeren düşünceleri yönetmede zorluk yaşadıklarını (Keltikangas-Jarvinen, 1982) belirtmektedir. Özetle, aleksitimik bireyler kendilerinin ve diğerlerinin

olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmede ve kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşamaktadırlar (Krystal, 1979; Martin vd., 1986).



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler ile geçerlilik, güvenirlik analizleri, işlem ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini 18-60 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 313 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 3 kişi bipolar bozukluk, 2 kişi dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 6 kişi depresyon, 13 kişi kaygı bozukluğu ve 3 kişi depresyon ve kaygı bozukluğu tanısına sahip olduğundan; 1 kişi ise verileri uç değer özelliği gösterdiğinden çalışmaya dahil edilmemiştir. Analizler 18 yaş üstünde olan, 224 (%78.6) kadın, 61 (%21.4) erkek olmak üzere 285 kişinin verileri ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 32.83 (SS=9.46) olarak hesaplanmıştır. Örnekleme ilişkin sosyo-demografik özellikler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	224	78.6
Erkek	61	21.4
Öğrenim Düzeyi		
Ortaokul	4	1.4
Lise	35	12.3
Üniversite	136	47.7
Lisansüstü	74	26.6
Doktora	36	12.6
Bir İşte Çalışma Durumu		
Evet	195	62.5
Hayır	90	28.8
Ailede Hastalık Öyküsü		
Var (Fiziksel)	115	40.4
Var (Psikolojik)	10	3.5
Var (Fiziksel ve Psikolojik)	10	3.5
Yok	150	52.6
Erken Dönemde Geçirilen Fiziksel Rahatsızlık		
Evet	18	5.8
Hayır	267	85.6
Mevcut Fiziksel Rahatsızlık		
Evet	28	9
Hayır	257	82.4
Geçmiş Psikiyatrik İlaç Kullanımı		
Evet	86	27.6
Hayır	199	63.8
Geçmiş Psikoterapi Deneyimi		
Evet	129	41.3
Hayır	156	50

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=285)

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, erken dönem uyum bozucu şemalarını belirlemek amacıyla Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3), sosyal kaygı belirtilerini belirlemek amacıyla Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ), aleksitimi belirtilerini belirlemek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve benlik saygısını belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Google Form üzerinden çevrim içi anket yöntemiyle uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ve bu araçların geçerlik güvenirlik çalışmalarına ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, bir işte çalışma durumu, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar, tanısı konulmuş kronik hastalıklar, çocukluk ya da ergenlik döneminde geçirilen fiziksel rahatsızlıklar, geçmişteki psikiyatrik ilaç kullanımı ve geçmişte alınan psikoterapi bilgilerinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

3.2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3)

Jeffrey Young tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği-Kısa Form (1990, 2003) Reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönemlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık olmak üzere beş şema alanında gruplandırılmış 18 alt ölçekten oluşmaktadır. Altılı likert tipi olan Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'nda katılımcıdan 1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Benim için biraz doğru, 4=Benim için orta derecede doğru, 5=Benim için çoğunlukla doğru ve 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor seçeneklerinden birini seçmesi istenmektedir. 90 maddeden oluşan ölçekte her bir alt ölçek 5'ten oluştuğu için maddelere göre her bir alt ölçekten alınan puan 5-30 arasında değişmektedir. Toplam puan 15 puan ve üzerindeyse o şemanın kişi için varlığından söz edilmektedir. Özgün dili İngilizce olan ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve ilgili geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2009 yılında Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından yapılmıştır. Ölçeğin YŞÖ-KF3 alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .63-.80$ arasında bulunmuştur. Yapılan üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise $\alpha = .53-.81$ arasında değişmektedir (Soygüt vd.,2009). Bu araştırmada ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlılık

katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Kopukluk alt boyutu için güvenirlik katsayısı .92, zedelenmiş otonomi alt boyutu için .92, zedelenmiş sınırlar alt boyutu için için .80, diğeri yönelimlilik alt boyutu için .84, yüksek standartlar alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ)

Michael Liebowitz (1987) tarafından sosyal kaygısı olan bireylerin kaygılanabileceği ve kaçınabileceği sosyal etkileşim ve performans durumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Heimberg, 1999). Ölçeğin 24 maddesi sosyal etkileşim (11 madde) ve performans (13 madde) durumlarını kapsamak üzere iki alt ölçeğe ayrılmıştır. Katılımcıdan geçen hafta boyunca deneyimlenen kaygı ve kaçınma durumlarını üçlü likert tipi ölçekte değerlendirmesi istenmektedir. Toplam puan, toplam kaygı ve toplam kaçınma puanları toplanarak elde edilmektedir. Alt ölçeklerin kesme puanı 25, ölçeğin toplam kesme puanı ise 50 olarak önerilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Soykan vd. (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .98 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Hem kaygı alt boyutu için hem de kaçınma alt boyutu için güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği; beşli Likert tipi, 20 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Duyguları tanımda güçlük (TAÖ-1), duyguları söze dökmede güçlük (TAÖ-2), dışa dönük düşünme (TAÖ-3) alt-ölçekleri vardır. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi göstermektedir. Bagby vd. (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Güleç vd. (2009) tarafından yapılmıştır. TAÖ-20 için "51" puanının alt değer "59" puanının üst değer olarak alınması uygun görülmüştür (Güleç ve Yenel, 2010). Ölçeğin içgeçerlilik katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Güleç vd., 2009). Bu araştırmada ise ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

3.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Dört dereceli Likert türü olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

(RBSÖ) 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi Benlik Saygısı boyutunu ölçmekte ve diğer alt testler kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, anne baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısını ölçtüğünden çalışmada yürütülecek analizlerde ölçeğin ilk 10 maddesine verilen cevaplar dikkate alınacaktır. Değerlendirme sistemine göre; 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini; 3, 5, 8, 9, 10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamaktadır. Toplam puan aralığı 0-6 arasındadır. 0-1 puan aralığı yüksek benlik saygısını, 2-4 puan aralığı orta düzeyde benlik saygısını ve 5-6 puan aralığı düşük benlik saygısını göstermektedir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin geçerlilik kat sayısı .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada sadece benlik saygısı alt boyutu kullanıldığından ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .63 olarak bulunmuştur. Benlik saygısı alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İşlem

Araştırma kapsamında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 05.10.2022 tarihli ve 132863 sayılı karar ile izin alınmıştır. İlgili izinlerin alınmasının ardından Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form (YŞÖ-KF3), Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Google Form çevrim içi anketler ile uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma amacı ve içeriği formun ilk sayfasında açıklanmış ve bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla gönüllü katılımları sağlandıktan sonra veriler toplanmıştır. Katılımcıların formları doldurmaları yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veriler Şubat 2023-Temmuz 2023 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan veriler IBM SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Bu amaçla araştırma koşullarını karşılamayan, ölçekleri eksik dolduran ve verileri uç değer özelliği gösteren katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. Bunun ardından verilere ilişkin betimleyici analizler ve normallik testleri

gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların parametre fazlalığı sebebiyle modeli sadeleştirmek için parametre azaltımı yapılmış ve analize erken dönem şema alanları dahil edilmiştir. Araştırmanın ana değişkenlerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelendikten sonra erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı belirtileri, aleksitimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışma hipotezlerini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak ilk aşamada, şema alanları ise ikinci aşamada modele dahil edilerek sosyal kaygı üzerindeki varyansı açıklama etkileri incelenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolü SPSS programının Process Macro eklentisi kullanılarak Aracı Değişken Analizi ile test edilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulguları sunulmuştur.

4.1. Verilerin Analize Uygunluğunun Test Edilmesi

Çalışmaya 18-60 yaş aralığında toplam 313 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 3 kişi bipolar bozukluk, 2 kişi dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 6 kişi depresyon, 13 kişi kaygı bozukluğu ve 3 kişi depresyon ve kaygı bozukluğu tanısına sahip olduğundan; 1 kişi ise verileri uç değer özelliği gösterdiğinden çalışmaya dahil edilmemiştir. Analizler 18 yaş üstünde olan 285 kişinin verileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılma koşullarını sağlayan, ölçekleri eksiksiz olarak dolduran ve verileri uç veri özelliği göstermeyen 285 katılımcının verilerine normallik testi yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 değerleri arasında olması normallik varsayımı karşılamaktadır (Fidell ve Tabachnick, 2013). Gerçekleştirilen normallik testi sonucunda tüm ana değişkenlerin çarpıklık basıklık değerlerinin -2 ile +2 değerleri arasında olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler ile gerçekleştirilen normallik testi sonucunda geçmiş intihar girişiminin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Çalışma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Kopukluk Şema Alanı	.99	.14	.66	.28
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	.72	.14	-.01	.28
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	.26	.14	-.40	.28
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	.12	.14	-.64	.28
Yüksek Standartlar Şema Alanı	.12	.14	-.70	.28
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	.95	.14	.88	.28
Toronto Aleksitimi Ölçeği	.44	.14	.10	.28
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	.49	.14	-.34	.28

Tablo 4.1. Çalışma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

4.2. Çalışma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısına ilişkin ölçeklerden alınan puanlarının ortalama, standart sapma, en yüksek ve en düşük değerleri Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Değişkenler	N	Ort.	SS	Min.	Max.
Kopukluk Şema Alanı	285	46.34	18.66	23	112
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	285	58.44	21.33	30	125
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	285	20.89	7.9	7	41
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	285	32.68	11.09	11	62
Yüksek Standartlar Şema Alanı	285	26.28	8.98	9	49
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	285	83.89	22.43	48	165
Kaygı	285	44.67	12.67	24	91
Kaçınma	285	39.22	11.56	24	96
Toronto Aleksitimi Ölçeği	285	45.85	10.56	21	77
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	285	4.20	1.98	0	6

Tablo 4.2. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanların Betimleyici İstatistikleri

4.3. Cinsiyete Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması

Erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda kadın katılımcıların sosyal kaygı ($t(285)=-2.96, p<.01$) puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kopukluk ($t(285)=.58, p>.05$), zedelenmiş otonomi ($t(285)=-1.46, p>.05$), zedelenmiş sınırlar ($t(285)=.82, p>.05$), diğeri yönelimlilik ($t(285)=1.61, p>.05$), yüksek standartlar ($t(285)=.51, p>.05$) şema alanlarının, aleksitimi ($t(285)=1.15, p>.05$) ve benlik saygısı ($t(285)=-2.22, p>.05$) puanlarının ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı derecede farklılık göstermediği bulunmuştur. T testi bulguları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Değişkenler	Erkek		Kadın		t
	Ort.	SS	Ort.	SS	
Kopukluk Şema Alanı	47.57	18.90	46.00	18.62	.58
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	54.90	20.44	59.41	21.51	-1.46
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	21.59	7.62	20.70	7.33	.82
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	34.70	12.22	32.12	10.72	1.61
Yüksek Standartlar Şema Alanı	26.80	8.97	26.13	9.00	.51
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	76.44	18.29	85.92	23.05	-2.96*
Toronto Aleksitimi Ölçeği	47.06	8.65	45.52	11.02	1.15
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	3.86	2.00	4.29	1.96	-2.22

* $p < .05$

Tablo 4.3. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Cinsiyet Arasındaki t Testi Bulguları

4.4. Yaş Gruplarına Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması

Erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısı puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yaş değişkeninin varyans homojenliğini sağlaması amacıyla katılımcıların yaşları 18-25 yaş aralığını içeren “Genç”, 26-45 yaş aralığını içeren “Orta Yaş” ve 46-60 yaş aralığını içeren “Yaşlı” şeklinde üç grupta toplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarından alınan puanların katılımcıların yaş grubuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Yapılan ANOVA testi sonucunda sosyal kaygı ve aleksitiminin yaş grupları arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Benlik saygısının ise yaş grubuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı $F(2,282)=4.13$, $p < .05$ görülmüştür. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey post-hoc analizi sonucu incelendiğinde benlik saygısının genç ($\bar{X}=2.09$) ve yaşlı ($\bar{X}=1.70$) gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.4’te gösterilmektedir.

Değişkenler		Ort.	SS	F	p
Kopukluk Şema Alanı	Genç	11.49	5.32	1.94	.14
	Orta	11.86	4.60		
	Yaşlı	10.14	3.39		
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Genç	11.76	4.73	1.57	.21
	Orta	11.87	4.23		
	Yaşlı	10.46	3.35		
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Genç	20.54	8.41	1.50	.22
	Orta	21.34	7.12		
	Yaşlı	19.00	6.77		
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Genç	14.97	5.62	2.44	.08
	Orta	16.76	5.46		
	Yaşlı	16.37	5.65		
Yüksek Standartlar Şema Alanı	Genç	13.17	5.03	.33	.71
	Orta	13.23	4.43		
	Yaşlı	12.54	3.79		
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Genç	1.85	.47	2.14	.11
	Orta	1.72	.47		
	Yaşlı	1.67	.41		
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Genç	2.32	.48	.19	.82
	Orta	2.27	.56		
	Yaşlı	2.30	.36		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Genç	2.09	.70	4.13	.01*
	Orta	1.94	.62		
	Yaşlı	1.70	.44		

* $p < .05$

Tablo 4.4. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Yaş Grupları Arasındaki ANOVA Bulguları

4.5. Eğitim Düzeyine Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması

Erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısı puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi değişkeninin varyans homojenliğini sağlaması amacıyla değişkeninin beş alt grubu ilköğretim ve lise mezunlarını içeren “Ortaöğretim” ve lisans, yüksek lisans ve doktora mezunlarını içeren “Yükseköğretim” şeklinde iki grupta birleştirilmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların kopukluk ($t(285)=-.71, p>.05$), zedelenmiş otonomi ($t(285)=1.77, p>.05$), zedelenmiş sınırlar ($t(285)=1.02, p>.05$), diğeri yönelimlilik ($t(285)=-.17, p>.05$), yüksek standartlar ($t(285)=1.20, p>.05$) şema alanlarından

aldıkları puanların eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ortaöğretim mezunu katılımcıların sosyal kaygı ($t(285)=2.67, p<.01$) ve aleksitimi ($t(285)=2.96, p<.01$) puanlarının yükseköğretim mezunlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu; benlik saygısı ($t(285)=2.98, p<.01$) puanlarının ise anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

Değişkenler	Ortaöğretim		Yükseköğretim		t
	Ort.	SS	Ort.	SS	
Kopukluk Şema Alanı	12.20	5.81	11.49	4.47	.71
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	13.17	5.62	11.46	3.99	1.77
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	22.05	8.60	20.75	7.19	1.02
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	16.18	6.02	16.36	5.48	-.17
Yüksek Standartlar Şema Alanı	13.97	5.16	13.01	4.38	1.20
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	1.93	.51	1.71	.45	2.67*
Toronto Aleksitimi Ölçeği	1.52	.41	2.25	.53	2.96*
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	2.23	.73	1.90	.60	2.98*

* $p < .05$

Tablo 4.5. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Eğitim Düzeyi Arasındaki t Testi Bulguları

4.6. Çalışma Durumuna Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması

Erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı, aleksitimi ve benlik saygısı puanlarının bir işte çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda bir işte çalışmayanların zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanların bir işte çalışanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(285)=-2.20, p<.05$). Kopukluk ($t(285)=-.17, p>.05$), zedelenmiş sınırlar ($t(285)=-1.27, p>.05$), diğeri yönelimlilik ($t(285)=.96, p>.05$) ve yüksek standartlar ($t(285)=-.98, p>.05$) şema alanlarından alınan puanların ise katılımcıların bir işte çalışma ve çalışmama durumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermediği bulunmuştur. Katılımcıların aleksitimi düzeyleri bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır

($t(285)=-1.95$, $p>.05$). Bir işte çalışmayanların sosyal kaygılarının ($t(285)=-2.56$, $p<.05$) bir işte çalışanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu, benlik saygısının ($t(285)=-3.30$, $p<.01$) ise bir işte çalışanlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Değişkenler	İşte Çalışma		Çalışmama		t
	Ort.	SS	Ort.	SS	
Kopukluk Şema Alanı	1.55	4.42	11.65	5.16	-.17
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	11.31	4.05	12.50	4.61	-2.20*
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	20.49	6.88	21.77	8.35	-1.27
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	16.55	5.69	15.87	5.20	.96
Yüksek Standartlar Şema Alanı	12.96	4.37	13.52	4.73	-.98
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	1.70	.44	1.85	.49	-2.56*
Toronto Aleksitimi Ölçeği	2.25	.52	2.38	.53	-1.95
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	1.85	.56	2.14	.71	-.3.30**

* $p <.05$; ** $p <.01$

Tablo 4.6. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar ve Çalışma Durumu Arasındaki t Testi Bulguları

4.7. Çalışma Değişkenleri Arası İlişkiler

Katılımcıların araştırmanın değişkenleri olan şema alanlarına, sosyal kaygıya, aleksitimiye ve benlik saygısına ilişkin puanları sırasıyla YŞÖ-KF3, LSAÖ, TAÖ-20 ve RBSÖ ile ölçülmüş ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi gerçekleştirilmiştir.

Kopukluk şema alanı ile sosyal kaygı ($r=.47$, $p<.01$) ve aleksitimi ($r=.50$, $p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı ($r=.36$, $p<.01$) ile ise negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Zedelenmiş otonomi şema alanı ile sosyal kaygı ($r=.53$, $p<.01$), aleksitimi ($r=.54$, $p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı ($r=.56$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı ($r=.22$, $p<.01$), aleksitimi ($r=.32$, $p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı ($r=.10$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Diğeri yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı ($r=.31$, $p<.01$), aleksitimi ($r=.39$, $p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı

($r=.32, p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Yüksek standartlar şema alanı ile sosyal kaygı ($r=.37, p<.01$), aleksitimi ($r=.33, p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı ($r=.34, p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Sosyal kaygı ile aleksitimi ($r=.39, p<.01$) arasında pozitif ve benlik saygısı ($r=.40, p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Aleksitimi ve benlik saygısı arasında ($r=.33, p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Ana değişkenler arasındaki ilişkilere Tablo 4.7’de yer verilmiştir.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Kopukluk Şema Alanı	-							
2. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	.73**	-						
3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	.52**	.46**	-					
4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı	.57**	.62**	.45**	-				
5. Yüksek Standartlar Şema Alanı	.54**	.65**	.57**	.63**	-			
6. Sosyal Kaygı	.47**	.53**	.22**	.31**	.37**	-		
7. Aleksitimi	.50**	.54**	.32**	.39**	.33**	.39**	-	
8. Benlik Saygısı	.36**	.56**	.10*	.32**	.34**	.40**	.33**	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.7. Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Bulguları

4.8. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Sosyal kaygı belirtilerinin cinsiyet ve şema alanları tarafından ne düzeyde açıklandığını incelemek üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, birinci adımdaki cinsiyet değişkeninin regresyon modeline anlamlı katkı sağladığını ve sosyal kaygı belirtilerini yordadığını göstermiştir $F(1, 283)=8.81, p< .01$. Düzeltilmiş R^2 değeri .02’dir. Bu sonuç sosyal kaygı belirtilerindeki %2 oranındaki varyansın cinsiyet değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir. İkinci adımda modele giren kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları değişkenlerinin açıklanan varyansa %30 oranında katkı sağlamış ve R^2 ’deki bu değişim anlamlı bulunmuştur $F(6, 278)=22.85, p< .01$. Bütün bağımsız değişkenler

regresyon modeline dahil edildiğinde cinsiyetin ($\beta=.14$, $p<.01$), kopukluk ($\beta=.22$, $p<.01$) ve zedelenmiş otonomi ($\beta=.36$, $p<.01$) şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Tüm bağımsız değişkenlerin sosyal kaygı belirtilerindeki %31 oranındaki varyansı açıkladığı bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Değişkenler	Model 1			Model 2		
	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>B</i>	<i>SH</i>	β
Cinsiyet	.19	.06	.17**	.16	.05	.14*
Kopukluk Şema Alanı				.02	.00	.22**
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı				.04	.00	.36*
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı				-.00	.00	-.08
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı				-.00	.00	-.05
Yüksek Standartlar Şema Alanı				.01	.00	.11
<i>R</i>		.17			.57	
<i>R</i> ²		.03			.33	
<i>Düz. R</i> ²		.02			.31	
ΔR^2		.03			.30	

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.8. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

4.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

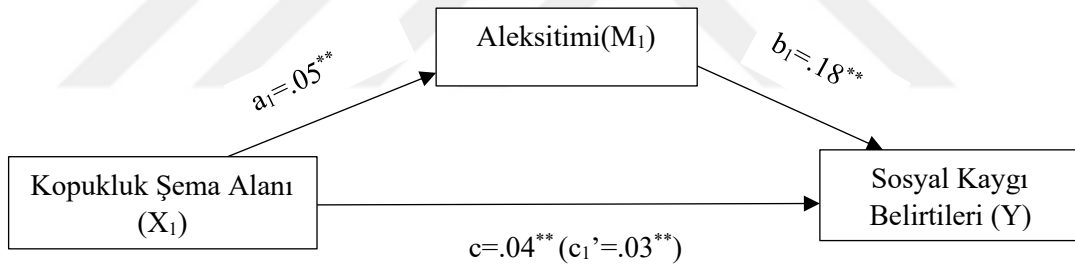
Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları (X) ile sosyal kaygı belirtileri (Y) arasındaki ilişkide aleksitiminin (M₁) ve benlik saygısının (M₂) aracı rolünü değerlendirmek için aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Aracı değişken analizi için SPSS uyumlu PROCESS Macro eklentisi ve Hayes’in aracılık modellerinden Model 4 kullanılmıştır (Hayes, 2018).

4.9.1. Kopukluk Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Analiz sonuçlarına göre, kopukluk şema alanının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir (c ; $\beta = .04$, $SH = .00$, $t = 8.94$ $p < .001$, $CI [.03, .05]$). Kopukluk şema alanının aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi

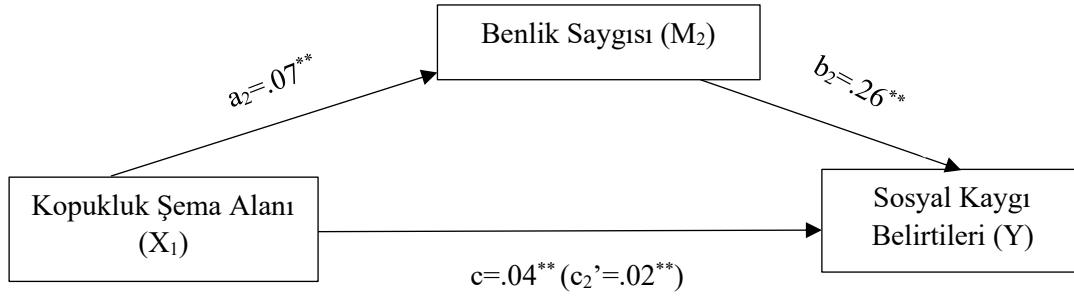
anlamlıdır (a_1 ; $\beta = .05$, SH = .00, $t = 9.74$, $p < .001$, CI [.04, .06]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_1 ; $\beta = .18$, SH = .05, $t = 3.56$, $p < .001$, CI [.08, .29]). Kopukluk şema alanı ile aleksitimi aracı değişkeni modele beraber alındığında kopukluk şema alanının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c_1' ; $\beta = .03$, SH = .00, $t = 6.11$, $p < .001$, CI [.02, .04]).

Kopukluk şema alanının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_2 ; $\beta = .07$, SH = .00, $t = 10.88$, $p < .001$, CI [.06, .08]). Benlik saygısı aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_2 ; $\beta = .26$, SH = .04, $t = 6.03$, $p < .001$, CI [.17, .34]). Kopukluk şema alanı ile benlik saygısı aracı değişkeni modele beraber alındığında kopukluk şema alanının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c_2' ; $\beta = .02$, SH = .00, $t = 4.68$, $p < .001$, CI [.01, .03]). Şekil 4.1 ve Şekil 4.2’de kopukluk şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde sırasıyla aleksitiminin ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



** $p < .001$

Şekil 4.1. Kopukluk Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model



** $p < .001$

Şekil 4.2. Kopukluk Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model

Bulgular, kopukluk şemasının aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_1) anlamlı olduğu, dolayısıyla da aleksitiminin kopukluk şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_1 = .01$; BCa GA [.00, .01], SH =.00). Araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(2, 282) = 48.06$, $p < .001$ bulunmuştur. Ayrıca, kopukluk şemasının benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_2) anlamlı olduğu, dolayısıyla da benlik saygısının kopukluk şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_2 = .01$; BCa GA [.01, .02], SH =.00). Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 80.08$, $p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %22'sini açıkladığı görülmektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.9'da sunulmuştur.

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki (Aleksitimi)	.04	.00	.03	.05*
Doğrudan Etki (Aleksitimi)	.03	.00	.02	.04*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.00	.01*
Toplam Etki (Benlik Saygısı)	.04	.00	.03	.05*
Doğrudan Etki (Benlik Saygısı)	.02	.00	.01	.03*
Benlik Saygısı Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.01	.02*

SH = Standart Hata; * Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

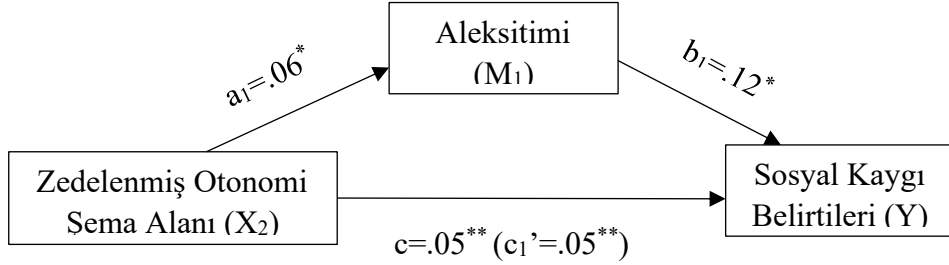
Tablo 4.9. Kopukluk Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

4.9.1.1. Zedelenmiş otonomi şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular

Analiz sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi şema alanının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir (c ; $\beta = .05$, SH = .00, $t = 10.74$, $p < .001$, CI [.04, .06]). Zedelenmiş otonomi şema alanının aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_1 ; $\beta = .06$, SH = .00, $t = 10.96$, $p < .001$, CI [.05, .07]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_1 ; $\beta = .12$, SH = .05, $t = 2.40$, $p < .05$, CI [.02, .22]). Zedelenmiş otonomi şema alanı ile aleksitimi aracı değişkeni modele beraber alındığında zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c_1' ; $\beta = .05$, SH = .00, $t = 7.76$, $p < .001$, CI [.03, .06]). Şekil 2’de zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

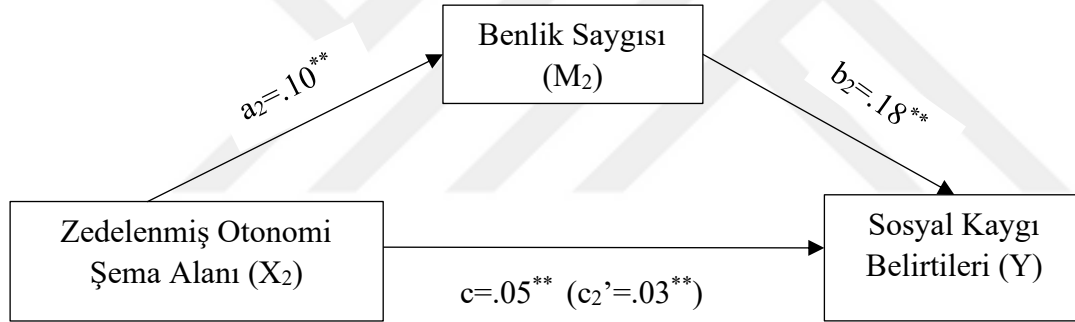
Zedelenmiş otonomi şema alanının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_2 ; $\beta = .10$, SH = .00, $t = 16.75$, $p < .001$, CI [.09, .11]). Benlik saygısı aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_2 ; $\beta = .18$, SH = .05, $t = 3.62$, $p < .001$, CI [.08, .28]). Zedelenmiş otonomi şema alanı ile benlik saygısı aracı değişkeni modele beraber alındığında zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (c_2' ; $\beta = .03$, SH = .00, $t = 5.21$, $p < .001$, CI [.02, .04]).

.001, CI [.02, .05]). Şekil 4.3 ve Şekil 4.4'te zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde sırasıyla aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



** $p < .001$ * $p < .05$

Şekil 4.3. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model



** $p < .001$

Şekil 4.4. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model

Bulgular, zedelenmiş otonomi şemasının aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_1) anlamlı olduğu, dolayısıyla da aleksitiminin zedelenmiş otonomi şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_1 = .00$; BCa GA [.00, .01], SH =.00). Araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 115, p < .001$ bulunmuştur. Ayrıca, zedelenmiş otonomi şemasının benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_2) anlamlı olduğu, dolayısıyla da benlik saygısının zedelenmiş otonomi şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki

ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_2 = .01$; BCa GA [.00, .03], SH =.00). Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 115.50$, $p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.10'da sunulmuştur.

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki (Aleksitimi)	.05	.00	.06	.53*
Doğrudan Etki (Aleksitimi)	.05	.00	.06	.46*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.00	.00	.00	.01*
Toplam Etki (Benlik Saygısı)	.05	.00	.04	.06*
Doğrudan Etki (Benlik Saygısı)	.03	.00	.02	.05*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.00	.03*

SH = Standart Hata; *Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

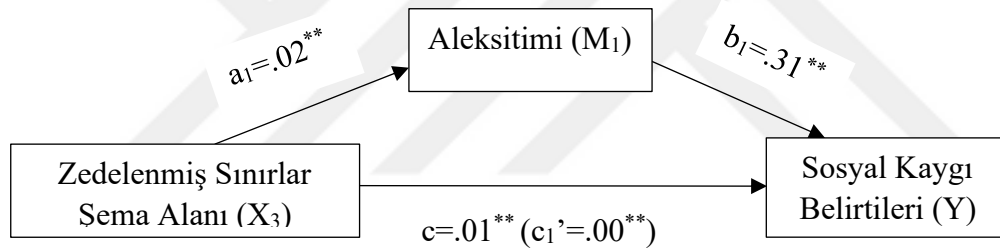
Tablo 4.10. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

4.9.1.2. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular

Analiz sonuçlarına göre, zedelenmiş sınırlar şema alanının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir (c ; $\beta = .01$, SH = .00, $t = 3.95$ $p < .001$, CI [.02, .22]). Zedelenmiş sınırlar şema alanının aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_1 ; $\beta = .02$, SH = .00, $t = 5.87$ $p < .001$, CI [.01, .03]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_1 ; $\beta = .31$, SH = .05, $t = 6.20$, $p < .001$, CI [.21, .41]). Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile aleksitimi aracı değişkeni modele beraber alındığında, doğrudan etki açısından zedelenmiş sınırlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır (c_1' ; $\beta = .00$, SH = .00, $t = 1.93$, $p > .05$ CI [-.00, .01]). Bu bulgular ışığında, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve sosyal

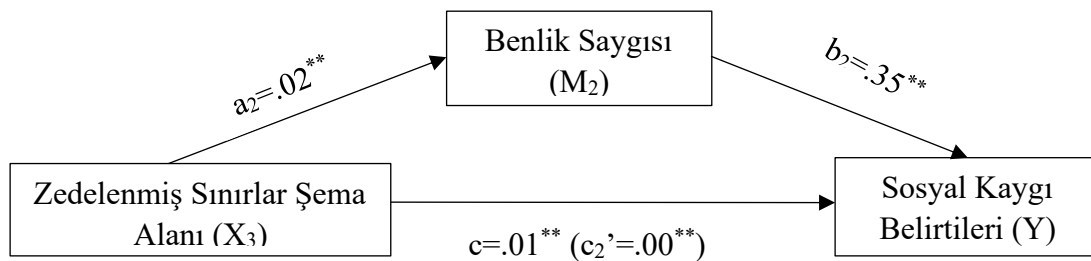
kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin tam aracı değişken olduğu söylenebilmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($a_2; \beta = .02$, SH = .00, $t = 4.06$, $p < .001$, CI [.01, .02]). Benlik saygısı aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b_2; \beta = .35$, SH = .03, $t = 9.13$, $p < .001$, CI [.27, .43]). Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile benlik saygısı aracı değişkeni modele beraber alındığında, doğrudan etki açısından zedelenmiş sınırlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki anlamlı ilişki ve anlamlılık düzeyi azalmıştır ($c_2'; \beta = .00$, SH = .00, $t = 2.22$, $p < .05$ CI [.00, .01]). Şekil 4.5 ve Şekil 4.6'da zedelenmiş sınırlar şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde sırasıyla aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



** $p < .001$

Şekil 4.5. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model



** $p < .001$

Şekil 4.6. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model

Bulgular, zedelenmiş sınırlar şemasının aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_1) anlamlı olduğu, dolayısıyla da aleksitiminin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_1 = .00$; BCa GA [.00, .01], SH =.00). Araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 34.46$, $p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir. Ayrıca, zedelenmiş sınırlar şemasının benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_2) anlamlı olduğu, dolayısıyla da benlik saygısının zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_2 = .00$; BCa GA [.00, .01], SH =.00). Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 15.65$, $p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.11'de sunulmuştur.

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	.01	.00	.02	.22*
Doğrudan Etki	.00	.00	.01	.11*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.00	.00	.00	.01*
Toplam Etki	.01	.00	.00	.02*
Doğrudan Etki	.00	.00	.00	.01*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.00	.00	.00	.01*

SH = Standart Hata; *Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

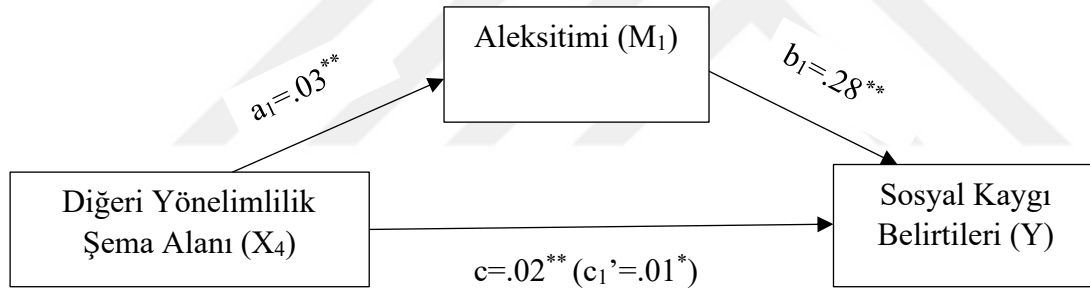
Tablo 4.11. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

4.9.1.3. Diğer yönelimlilik şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin bulgular

Analiz sonuçlarına göre, diğer yönelimlilik şema alanının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir (c ; $\beta = .02$, SH = .00, $t = 5.56$ $p < .001$, CI [.03, .31]). Diğer yönelimlilik şema alanının aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_1 ; $\beta = .03$, SH = .00, $t = 7.22$, $p < .001$, CI [.02, .04]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin

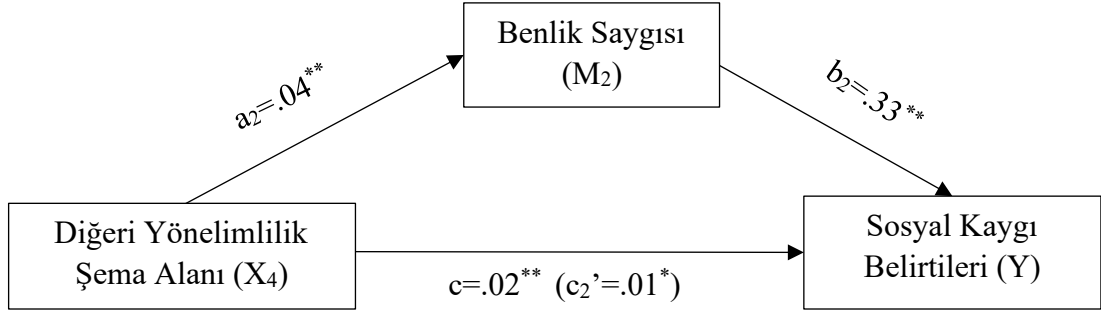
anlamli olduğu görülmektedir (b_1 ; $\beta = .28$, $SH = .05$, $t = 5.47$, $p < .001$, $CI [.18, .38]$). Diğeri yönelimlilik Şema alanı ile aleksitimi modele beraber alındığında doğrudan etki açısından diğeri yönelimlilik Şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki ve anlamlılık düzeyi azalmıştır (c_1' ; $\beta = .01$, $SH = .00$, $t = 3.20$, $p < .01$ $CI [.00, .02]$).

Diğeri yönelimlilik Şema alanının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_2 ; $\beta = .04$, $SH = .00$, $t = 6.91$, $p < .001$, $CI [.03, .05]$). Benlik saygısı aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_2 ; $\beta = .33$, $SH = .04$, $t = 8.23$, $p < .001$, $CI [.25, .41]$). Diğeri yönelimlilik Şema alanı ile benlik saygısı aracı değişkeni modele beraber alındığında, doğrudan etki açısından diğeri yönelimlilik Şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki anlamlı ilişki ve anlamlılık düzeyi azalmıştır (c_2' ; $\beta = .01$, $SH = .00$, $t = 2.58$, $p < .05$ $CI [.00, .02]$). Şekil 4.7 ve Şekil 4.8'de diğeri yönelimlilik Şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde sırasıyla aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



** $p < .001$ * $p < .05$

Şekil 4.7. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model



** $p < .001$ * $p < .05$

Şekil 4.8. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model

Bulgular, diğeri yönelimlilik şemasının aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_1) anlamlı olduğu, dolayısıyla da aleksitiminin diğeri yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_1 = .01$; BCa GA [.00, .01], SH =.00). Araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 30.92, p < .001$ bulunmuştur. Ayrıca, diğeri yönelimlilik şemasının benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_2) anlamlı olduğu, dolayısıyla da benlik saygısının diğeri yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_2 = .01$; BCa GA [.00, .02], SH =.00). Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 30.92, p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %9'unu açıkladığı görülmektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.12'de sunulmuştur.

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki (Aleksitimi)	.02	.00	.01	.03*
Doğrudan Etki (Aleksitimi)	.01	.00	.00	.02*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.00	.01*
Toplam Etki (Benlik Saygısı)	.02	.00	.01	.03*
Doğrudan Etki (Benlik Saygısı)	.01	.00	.00	.02*
Benlik Saygısı Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.00	.02*

SH = Standart Hata; *Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

Tablo 4.12. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

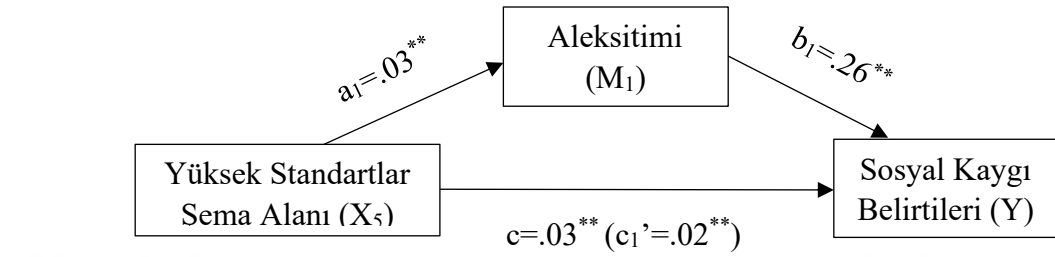
4.9.1.4. Yüksek standartlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin bulgular

Analiz sonuçlarına göre, yüksek standartlar şema alanının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir (c ; $\beta = .03$, $SH = .00$, $t = 6.88$ $p < .001$, $CI [.02, .05]$). Yüksek standartlar şema alanının aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_1 ; $\beta = .03$, $SH = .00$, $t = 6.04$ $p < .001$, $CI [.02, .05]$). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_1 ; $\beta = .26$, $SH = .04$, $t = 5.38$, $p < .001$, $CI [.16, .36]$). Yüksek standartlar şema alanı ile aleksitimi modele beraber alındığında doğrudan etki açısından yüksek standartlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki anlamlıdır (c_1' ; $\beta = .02$, $SH = .00$, $t = 4.96$, $p < .001$ $CI [.01, .04]$).

Yüksek standartlar şema alanının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (a_2 ; $\beta = .05$, $SH = .00$, $t = 7.19$, $p < .001$, $CI [.04, .07]$). Benlik saygısı aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (b_2 ; $\beta = .31$, $SH = .04$, $t = 7.76$, $p < .001$, $CI [.23, .39]$). Yüksek standartlar şema alanı ile benlik saygısı aracı değişkeni modele beraber alındığında, doğrudan etki açısından yüksek standartlar şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri

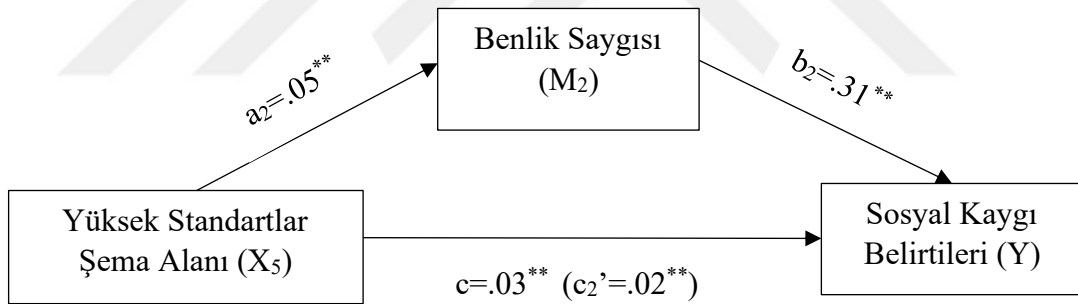
arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (c_2' ; $\beta = .02$, $SH = .00$, $t = 3.90$, $p < .001$ CI [.01, .03]).

Şekil 4.9 ve Şekil 4.10'da yüksek standartlar şema alanının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde sırasıyla aleksitiminin ve benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



** $p < .001$

Şekil 4.9. Yüksek Standartlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Model



** $p < .001$

Şekil 4.10. Yüksek Standartlar Şema Alanının Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model

Bulgular, yüksek standartlar şemasının aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_1) anlamlı olduğu, dolayısıyla da aleksitiminin yüksek standartlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_1 = .01$; BCa GA [.00, .01], $SH = .00$). Araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 47.37$, $p < .001$ bulunmuştur. Ayrıca, yüksek standartlar şemasının benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (ab_2) anlamlı olduğu, dolayısıyla da benlik saygısının

yüksek standartlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($ab_2 = .01$; BCa GA [.01, .02], SH =.00). Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu $F(1, 283) = 47.32$, $p < .001$ ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %14'ünü açıkladığı görülmektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.13'te sunulmuştur.

	b	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki (Aleksitimi)	.03	.00	.02	.05*
Doğrudan Etki (Aleksitimi)	.02	.00	.01	.04*
Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.00	.01*
Toplam Etki (Benlik Saygısı)	.03	.00	.02	.05*
Doğrudan Etki (Benlik Saygısı)	.02	.00	.01	.03*
Benlik Saygısı Aracılığıyla Dolaylı Etki	.01	.00	.01	.02*

SH = Standart Hata; *Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

Tablo 4.13. Yüksek Standartlar Şema Alanı ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracılık etkisi incelenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiler (erken dönem uyum bozucu şemalar, sosyal kaygı belirtileri, aleksitimi ve benlik saygısı) incelenmiştir. Bu bölümde; araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analiz bulguları alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılarak yorumlanmıştır. Bunun yanında, araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde çalışma değişkenlerine ait puanlar cinsiyet değişkeni açısından tartışılacaktır.

Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanlarının kadın ve erkeklerde anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. González-Jiménez ve Hernández-Romera (2014) ile Ezatian ve Ahmadpanah'ın (2017) çalışmaları mevcut bulgu ile paraleldir. Bununla birlikte, çalışma bulguları ile farklılık gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Irkörüçü (2016), Shorey vd. (2013), Cámara ve Calvete (2012) çalışmalarında erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılaştığını bulmuşlardır. Şema alanlarından bazıları kadınlarda daha fazla görülürken, bazı şema alanları erkeklerde daha fazla görülmektedir. Carr ve Francis (2010) çalışmalarında duygusal yoksunluk, kendini feda ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarında cinsiyete göre farklılık görüldüğünü belirtmiş; erkeklerin kopukluk şema alanına ait duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, bastırma ve zedelenmiş sınırlar şema alanına ait ayrıcalıklılık şemalarından daha yüksek puan aldıklarını, kadınların ise diğeri yönelimlilik şema alanına ait kendini feda şemasından daha yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır. Sonuç olarak erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılığını inceleyen çalışmaların birbirleriyle çelişen sonuçlar sundukları görülmektedir. Bizim çalışmamızdaki bulgunun cinsiyete göre dağılımın eşit olmamasına bağlı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada aleksitiminin kadın ve erkeklerde anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Batıgün ve Büyükaşahin (2008), Parker vd. (1989), Pasini vd. (1992) ve Joukamaa vd.'nin (1996) çalışmaları mevcut araştırma bulgularını

destekler niteliktedir. Buna karşın, Levant'ın (1992) geleneksel tarzda yetiştirilmiş erkeklerin sınırlı duygusallık örüntüleri gösterdiğini savunan “Normatif Erkek Aleksitimisi” *Normative Male Alexithymia* hipotezi doğrultusunda erkeklerde kadınlara göre daha fazla aleksitimi görülmesi beklenmektedir. Levant vd. (2006) ve Liaqat vd. (2020) çalışmalarında bu hipotezi destekleyen bulgulara ulaşmışlardır. Erkeklerin dışsal düşünme ve problem odaklı, kadınların ise daha içsel düşünme, yansıtma ve duygu odaklı olmaları ile ilişkili olarak aleksitiminin erkeklerde kadınlara göre daha fazla görüldüğü farklı çalışmalarda da desteklenmiştir (Croyle ve Waltz, 2002; Levant vd., 2009; Zhu vd., 2017). Alanyazında aleksitiminin cinsiyete göre farklılığını inceleyen çalışmalarda çelişkili bulgulara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda aleksitiminin erkeklerde kadınlara göre daha fazla görüldüğü bildirilirken (Levant vd., 2006; Mattila vd., 2007), bazı araştırmalarda mevcut çalışmada olduğu gibi, cinsiyetler arası bir farklılık görülmemektedir (Aslan ve Alparslan, 2001; Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Ünal, 2004). Mevcut çalışmadaki bulgunun kadın ve erkeklerin günümüzde duyguları yansıtma ile ilgili toplumsal cinsiyet rollerinden uzaklaşmalarından ve eşitlikçi bir tutum sergilemelerinden (Karasu vd., 2017) kaynaklanabileceği, ayrıca katılımcıların diğer demografik özelliklerine bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada benlik saygısının kadın ve erkeklerde anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ranjan vd. (2022), Tel ve Pınar (2012), Topkaya vd. (2021)'nin çalışmaları bu bulguyu desteklemektedir. Mevcut çalışmanın sonuçları bu bulguyu destekler niteliktedir. Rahimi (2016) ve Çelikbaş vd. (2019) yaptıkları çalışmalarda, kadınların benlik saygısının erkeklere göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Buna karşın, Bleidorn vd. (2016), Frias vd. (2019), Rentzsch vd. (2016) araştırmalarında, erkeklerin benlik saygısının kadınlara göre anlamlı şekilde daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Benlik saygısının cinsiyete göre farklılığını inceleyen araştırmaların birbirleriyle çelişen bulguları olduğu görülmektedir. Bu çelişkili bulgular benlik saygısının sosyoekonomik, sosyodemografik, cinsiyet eşitliği ve kültürel faktörlerden etkilenmesine bağlı olabilir. Kültürler arası yapılan çalışmalar toplumun bireyci veya toplulukçu olmasının kadın ve erkeklerin kişilik özelliklerinde, kültürel değerlerinde ve duygularında farklılıklar görülmesine neden olduğunu göstermektedir (Guimond vd., 2007; Schmitt vd., 2008). Ekonomik kaynakları geniş, gelişmiş, eşitlikçi ve bireyci toplumların benlik saygısında cinsiyetler arası farklılıklar az gelişmiş, kısıtlı ekonomik kaynaklara sahip, toplulukçu toplumlara göre daha fazla

olmaktadır (Bleidorn vd., 2016). Bu durum, ekonomik kaynakları geniş, gelişmiş, eşitlikçi ve bireyci toplumlarda kadın ve erkeklerin kişilik özelliklerinin daha farklı olması (Schmitt vd., 2008) ile açıklanabilir. Asya ülkelerinde benlik saygısı açısından cinsiyetler arası farklılığın Orta ve Güney Amerika ülkelerine göre daha az bulunması (Bleidorn vd., 2016) bu görüşü desteklemektedir. Mevcut çalışma geliştirmekte olan, toplulukçu bir ülke olan Türkiye örnekleminde gerçekleştirildiğinden bulguların alanyazın sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

5.2. Yaş Gruplarına Göre Çalışma Değişkenlerinden Elde Edilen Ortalama Puanların Karşılaştırılması

Çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarından alınan puanların genç, orta ve yaşlı yaş grupları arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Gök (2012) çalışmasında kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini, zedelenmiş otonomi şema alanının ise yaş grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiğini; genç yaş grubunun zedelenmiş otonomi şema alanındaki şemalara sahip olma eğiliminin orta ve yaşlı gruba göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Simpson vd. (2019) yaptıkları çalışmada kopukluk şema alanı altındaki “duygusal yoksunluk” şeması ve zedelenmiş otonomi şema alanı altındaki “iç içe geçme” şemasının yaş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mevcut araştırma sonuçları erken dönem uyum bozucu şemaların yaştan etkilenmeksizin kişinin hayatında varlığını sürdüren örüntüler olduğu görüşünü (Young vd., 2003) desteklemektedir.

Çalışmada sosyal kaygı belirtilerinin yaş grupları arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bayram ve Bilgel (2007), Bögels vd. (2001) ve Werner vd.’nin (2012) çalışmaları bu sonucu destekler niteliktedir. Buna karşın Karamanlı (2023) ve Stein vd. (2017) araştırmalarında yaş ve sosyal kaygının negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu, kişilerin yaşları büyüdükçe sosyal kaygılarının azaldığını bulmuşlardır. Arnett vd. (2014) ve Scheiner vd. (1992) ise çalışmalarında 18-29 yaş arası kapsayan beliren yetişkinlik döneminde kişinin demografik geçişler, kendine odaklanma, belirsizlik gibi etkenler ile birlikte kaygı bozuklukları gösterme eğiliminin arttığını vurgulamaktadır. Mevcut araştırma bulgularının katılımcıların diğer demografik bilgileri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada aleksitiminin yaş grupları arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Gunzelmann vd.'nin (2002), Mendelson (1982), Pierloot ve Vinck (1977) ve Smith'in (1983) araştırmaları mevcut çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Honkalampi vd. (2000), Karagöl (2017), Kokkanen vd. (2001), Lane vd. (1998), Lindholm vd. (1990), Mattila vd. (2006), Salminen vd. (1999) ve Yalug vd. (2010) ise yaptıkları çalışmada aleksitiminin ileri yaş ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, kişilerin yaşı arttıkça aleksitimi düzeylerinin arttığını bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarının katılımcıların diğer demografik bilgileri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada benlik saygısının ise yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan puan arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Buna göre, yaşlı grubun benlik saygısının genç gruba göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bleidorn vd. (2016), Chung vd. (2014), Evangelista vd. (2022), Frias vd. (2019), Martinez-Marti ve Ruch'un (2017) araştırmaları mevcut bulguyu destekler niteliktedir. Ergenler ile yapılan çalışmalar artan yaş ile birlikte benlik saygısında yükselme olduğunu belirtmektedir (Cai Wu vd., 2014; El-Sheikh vd., 2021; Orth vd., 2010). Bununla birlikte benlik saygısının sabit bir kavram olmadığı ve kişinin yaşamı boyunca azalıp artarak değişim gösterdiği düşünülmektedir. Benlik saygısının çocukluk döneminde görece fazla olduğunu, ergenlikte azaldığını, yetişkinliğe kadar artış gösterdiğini ve yaşlılıkta tekrar azalma eğilimi gösterdiğini savunan çalışmalar bulunmaktadır. (Orth ve Robins, 2014; Wagner vd., 2013). Kişilerin erken ve orta yetişkinlikte iş ve sosyal alanlardaki rolleri çeşitlenme eğilimindedir; bir alanda profesyonelleşme, eş olma, ebeveyn olma ya da politik bir partiye üye olma gibi değişimler bunlara örnek olabilir. Bu yeni rollerin gereklilikleri ve sosyal-duygusal getirileri kişinin benlik saygısında artışa neden olmaktadır (Erol ve Orth, 2011; Hogan ve Roberts, 2004). Mevcut çalışma bulgularının katılımcıların yaş aralığındaki kısıtlılığa bağlı olduğu düşünülmektedir. Çalışma, 18-60 yaş arası katılımcılar ile gerçekleştirildiğinden sözü edilen çalışmaların (Orth ve Robins, 2014; Wagner vd., 2013) aksine 18-25 yaş grubu genç, 26-45 yaş grubu orta yaş ve 46-60 yaşlı kategorisinde değerlendirilmiştir. Buna bağlı olarak araştırmada, alan yazın ile çelişen sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir.

5.3. Çalışma Değişkenlerinin Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanlarından alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Gök (2012), Güler ve Tuncay (2021)'ın çalışmaları araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlere bağlı olarak geliştiğinden (Young vd., 2003) bireylerin eğitim düzeylerinin şema alanları üzerinde bir etkisi olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada sosyal kaygının eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı; ortaöğretim mezunu katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin yükseköğretim mezunlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim seviyesi düştükçe sosyal kaygı belirtileri artmaktadır. Aburoomi ve Malak (2021), Mattila vd. (2008), Bayram ve Bilgel (2008), Davidson vd. (1994), Desalegn vd. (2019), Fehm vd. (2005), Talepasand ve Nokani'nin (2010) çalışmaları araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bu sonucun eğitimin sosyal kaygıyı azaltmadaki önemli rolü ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygıları ve hayattaki değişimler ile başa çıkabilme yetileri arttığından (Nasheeda, 2008) sosyal kaygı belirtilerinde azalma olacağı düşünülebilir.

Mevcut çalışmada aleksitiminin eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı; ortaöğretim mezunu katılımcıların aleksitimi düzeylerinin yükseköğretim mezunlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Borens vd. (1977), Kokkonen vd. (2001), Lane vd. (1998) ve Salminen vd.'nin (1999) araştırmaları bu bulguyu desteklemektedir. Parker vd. (1989) ve Taylor vd. (1985) ise yaptıkları çalışmalarda kişilerin aleksitimi düzeyi ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığını savunmaktadır. Aleksitiminin düşük gelirli ve düşük sosyal sınıfa mensup kişilerde yüksek gelir ve yüksek sosyal sınıfa mensup insanlara göre daha fazla görüldüğü (Borens vd., 1977) göz önüne alındığında eğitim düzeyinin kişinin sosyal çevresini belirlediği, duygusal farkındalığı ve paylaşımı olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Çalışmada ortaöğretim mezunu katılımcıların benlik saygılarının yükseköğretim mezunlarına göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür. Malik vd. (2022),

Wang vd. (2013), Martinez-Marti ve Ruch (2017) ve Ryszewska Łabędzka vd.'nin (1996) çalışmaları bu bulguyu desteklemektedir. Buna karşın benlik saygısı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Damota vd., 2019, Frias vd., 2019; Ranjan vd., 2022, Ribeiro vd., 2020; Shanmugam ve Kathyayini, 2017) Eğitim durumunun bilişsel beceriler ile ilişkisi (Burger, 2010; Morrison vd., 1995; Rutter, 1985) ve düşük bilişsel becerilerin düşük benlik saygısı ile ilişkisi (Wagner vd., 2013) göz önüne alındığında eğitim seviyesinin yükselmesinin kişilerin benlik saygısını artıracığı düşünülmektedir.

5.4. Çalışma Değişkenlerinin Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışma bulgularına göre; bir işte çalışmayan katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanların bir işte çalışanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarından alınan puanlar katılımcıların bir işte çalışma ve çalışmama durumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermemektedir. Alanyazında doğrudan bir işte çalışma ve çalışmama durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar psikolojik rahatsızlıkların görülme riskini artırarak (Young, 1999) işlevsellikte bozulmaya neden olmaktadır. Bu bağlamda Scott ve Crino (2014) yaptıkları araştırmada sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarını kapsayan kopukluk şema alanı ile işteki işlevsellik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Mevcut çalışma bulguları doğrultusunda; zedelenmiş otonomi şema alanı altında bulunan başarısızlık, karamsarlık ve dayanıksızlık şemalarının işteki işlevselliği olumsuz yönde etkileyerek çalışmama durumunu yordayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada işsiz olanların sosyal kaygılarının bir işte çalışanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Becker vd. (2007), Lampe vd. (2003) ve Ruscio vd.'nin (2008) çalışmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Scheiner vd. (1992) ve Turner vd. (1986) çalışmalarında sosyal kaygılı bireylerin kaygılarının işteki işlevselliklerini anlamlı derecede etkilediğini belirtmişlerdir. Rabie vd. (2019), Rodebaugh (2009) ve Salah vd. (2015) ise yaptıkları araştırmalarda bir işte çalışma ya da çalışmama durumunun sosyal kaygı ile anlamlı şekilde ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Utangaçlığın sosyal kaygı ile ilişkisi (Turner vd., 1990) göz

önüne alındığında bu iki kavramın çalışma hayatı üzerinde olumsuz yönde etkili olduğu düşünülmektedir. Kişilerin iş yaşamına bakıldığında utangaçlığın kariyer geliştirme davranışları ile negatif yönde ilişkili olduğu (Phillips ve Bruch, 1988) bulunmuştur. Utangaç kişiler çok sayıda çalışanı bulunan ve çalışanların birbirleriyle etkileşim içinde olduğu kurumlara başvurmadan kaçındıklarından, ayrıca iş mülakatlarında kendinden emin bir duruş sergilemediklerinden (Bruch vd., 2003) iş bulma konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu bağlamda mevcut araştırmanın bulguları, sosyal kaygı belirtileri gösteren katılımcıların sosyal bir ortam olan iş ortamında olumsuz olarak değerlendirilme kaygısı duydukları ve iş ortamından kaçındıkları şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmada aleksitiminin bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna karşın, Brosig vd. (2004), Franz vd. (2008) ve Kokkonen vd. (2001) ise aleksitiminin işsizlik ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Kauhanen vd. (1993) işsizliğin getirdiği düşük sosyal etkileşimin aleksitimi üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Aleksitimi kişilerin mevcut işlerini kaybetmelerine veya çalışmamalarına neden olabileceği gibi işsizlik ve diğer sosyoekonomik zorluklar da duygular ile ilgilenmeyi zorlaştırarak aleksitimiye neden oluyor olabilir (Kauhanen vd., 1993). Bunun yanında, duyguları ifade etmede güçlük yaşama çalışma hayatındaki tükenmişlik için risk faktörü olabilmektedir (Di Tella vd., 2020; Mattila, 2009). De Vente vd. (2006) aleksitimiye sahip kişilerin iş ortamında daha fazla stres yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu durum aleksitimiye sahip kişilerin mevcut işlerini bırakma eğilimlerine yol açabilmektedir. Çalışmada alanyazın ile çelişen sonuçlara ulaşılmasının katılımcıların çalışma durumlarına ait dağılımın eşit olmamasına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada bir işte çalışmayanların benlik saygısının çalışanlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Gecas ve Seff (1990), Jafari vd. (2015), Pugliesi (1995), Salsali ve Silverstone'un (2003) çalışmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Evangelista vd. (2022) çalışmalarında katılımcıların uzmanlık derecesi arttıkça benlik saygılarının arttığını bulmuşlardır. Kişinin kendisinin ve başkalarının maddi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Shahbazzadegan vd., 2008). Bir işte çalışma durumu maddi gücü arttırdığı göz önüne alındığında çalışma durumunun benlik saygısını

etkilediği düşünülmektedir. Gelir düzeyi ve benlik saygısı ile yapılan araştırmalar gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır (Haq, 2016; Mirowsky ve Ross, 1996). Maddi doyumun benlik saygısını etkileme düzeyi kültürler göre farklılık göstermektedir; bireyci kültürlerde kişinin bireysel istekleri, başarıları, algısı önemliyen toplulukçu kültürlerde bireyin duyguları ve istekleri aynı değerleri paylaştığı ailesi ile ilişkilidir (Diener ve Diener, 1995). Mevcut çalışmanın toplulukçu bir kültür olan Türkiye örnekleminde gerçekleştirildiği dikkate alındığında çalışma durumu ile elde edilen maddi gücün kişilerin ailelerine yönelik sorumluluk ve kontrol algısı ile ilişkili olarak benlik saygısını etkilediği düşünülmektedir.

5.5. Çalışma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı belirtileri, aleksitimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler hakkındaki bulgular ele alınmış ve alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Çalışma bulguları, şema alanlarının tümünün sosyal kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir. Calvete vd. (2013), Mairret vd. (2014), Orue vd. (2014), Özyüksel (2022) ve Pinto-Gouveia vd. (2006) çalışmalarında mevcut sonuçlar ile tutatlı sonuçlar elde etmişler ve çeşitli şema alanları ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucunu desteklemişlerdir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı ilişkisi bilişsel yanlılıkların içerikleri açısından önemli benzerlikler barındırmaktadırlar. Kopukluk şema alanı kişinin kabul ve saygı görme ihtiyaçlarının karşılanamayacağı beklentisini içermektedir. Sosyal kaygının gelişmesinde ise bireyin reddedilmeye ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmeye dair korkuları önemli rol oynamaktadır (Weeks ve Howell, 2012). Sosyal durumlarda sosyal kaygılı kişiler reddedilme ve statüyü kaybetme ile ilgili felaket senaryoları ile karşılaşacaklarını düşünmekteledir (Clark ve Wells, 1995). Ayrıca, kopukluk şema kişinin önemli alanlarda kusurlu, istenmeyen, yetersiz olduğuna dair inançlarını içeren kusurluluk/utanç şemasını kapsamaktadır. Bu açıdan, kopukluk şemasının içeriği sosyal kaygılı kişinin sosyal benlik algısına yönelik olumsuz algıları ile tutarlılık göstermektedir (Ledley ve Heimberg, 2006). Zedelenmiş otonomi şema alanında ise kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili beklentileri; bağlanma figürlerinden ayrılıp bağımsız olabilme, kendi başına hayatta kalabilme ve başarılı olabilme isteği ile çatışmaktadır (Young vd., 2003). Bu şema alanı altındaki

başarısızlık şeması kişinin başarısız olduğuna, kaçınılmaz olarak başarısız olacağına ve başarı alanında çevresindekilere kıyasla yetersiz olduğuna dair inancını içermektedir. Bu durum, sosyal kaygılı bireylerin diğerlerinin kendisine göre sosyal olarak daha yeterli ve becerikli olduğuna dair algılarıyla paralellik göstermektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı ise kişinin kendi ihtiyaçlarından ödün vererek diğerlerinin isteklerine aşırı odaklanmasını içermektedir. Bu şema alanı boyun eğicilik ve onay arayıcılık şemalarını kapsamaktadır. Boyun eğicilik şeması kişinin zorunda olduğu ya da reddedilmeden korktuğu için diğerlerinin kontrolü altında olmaya aşırı derecede teslim olmasını içermektedir. Onay arayıcılık şemasında ise diğerlerinin onayını almaya ve onları memnun etmeye dair aşırı kaygı söz konusudur. Bu açıdan, bu şemalar da sosyal kaygılı kişilerin diğerlerinde iyi bir izlenim bırakmaya ve diğerleri tarafından reddedilmekten kaçınmaya yönelik aşırı dikkatleri ile benzerlik göstermektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanı içsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumlulukları yerine getirmede ya da uzun dönemli amaç yöneliminde eksiklikle ilişkilidir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler öz disiplin veya yeterli içsel sınırlar geliştirememişlerdir. Problemlerle nasıl mücadele etmeleri gerektiği öğretilmemiş, yeterli rehberlik, disiplin ve yönlendirme sağlanmamıştır (Young vd., 2003). Bu şema alanındaki şemalara sahip kişilerin sorumluluk almada ve problem çözmede güçlük çektikleri düşünüldüğünde kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamlara uyum sağlamada sorun yaşayacakları öngörülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişilerin sosyal kaygı belirtilerinin fazla olması, başkaları tarafından koyulan kuralları kabul etmede güçlük yaşadıklarından sosyal ortamlara girmekten kaçınmaları ile açıklanabilir. Bu kişilerin sosyal kaygı belirtilerindeki artışın sosyal kaygının kaçınma alt boyutu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Son olarak; yüksek standartlar şema alanı kişilerin temelde eleştiriden kaçınmak için içselleştirdikleri eylemlerin oldukça yüksek olan standartlarını karşılama çabasını içermektedir. Bu şema alanı altında bulunan onay arayıcılık şeması ise kişinin diğerlerinden onay almaya aşırı önem vermesi ile ilişkilidir. Bu kişiler, diğerlerinde hayranlık uyandırmak ve diğerlerinden onay almak, takdir ve ilgi görmek istediklerinden başarı, statü, görünüş, sosyal kabul ya da paraya çok fazla önem vermektelerdir ve reddedilmeye karşı aşırı hassaslardır (Young vd., 2003). Bu durum, sosyal kaygı belirtileri arasında bulunan eleştiriye, reddedilmeye karşı hassasiyet; başkaları tarafından onaylanmayacağına veya statü, başarı kaybetmeye dair korku ile tutarlılık göstermektedir.

Mevcut bulgular, şema alanlarının tümünün aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişilerin şema alanlarından aldıkları puanlar arttıkça aleksitimi düzeyleri artmaktadır. Saariaho vd. (2015) araştırmalarında aleksitiminin kopukluk şema alanı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Karjoun vd. (2022) madde bağımlıları ile yaptıkları çalışmalarında aleksitimiye sahip kişilerin aleksitimik olmayanlara göre bütün şema alanlarında daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ameri vd. (2014) astım veya aleksitimiye sahip kişilerin erken dönem uyum bozucu şemalarını ve savunma mekanizmalarını inceledikleri çalışmalarında diğeri yönelimlilik şema alanı dışındaki bütün şema alanlarında aleksitimik grubun aleksitimik olmayanlara göre daha yüksek şema puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Abadi vd. (2014) ise zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şemalarının aleksitimiye anlamlı şekilde yordadığını bulmuşlardır. Alanyazındaki bu çalışmalar mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir.

Mevcut çalışma bulguları sosyal kaygı belirtilerinin aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu göstermektedir. Dalbudak vd. (2013), Edel vd. (2010), Lyvers vd. (2019) ve Nasiri vd. (2020) ve Solmaz vd.'nin (2000), araştırmaları bu bulguyu desteklemektedir. Sosyal kaygılı kişiler sosyal ortamlarda diğerleri tarafından eleştirileceklerine dair aşırı kaygı duyduklarından fizyolojik olarak kalp çarpıntısı, sersemlik, kızarma, kas gerginliği gibi bedensel duyular deneyimlemektedirler (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaygılı bireylerin sosyal ortamda deneyimledikleri bu fiziksel duyulardan kaçınma girişimleri genel olarak bütün duygusal deneyimleri baskılamalarına yol açabilmektedir (Aslan vd., 1997). Bu açıdan aleksitimi sosyal kaygılı kişilerin kaygıya karşı geliştirdikleri bir savunma mekanizması olarak görülebilmektedir (Solmaz vd., 2000). Alanyazından elde edilen bilgiler göz önüne alındığında mevcut araştırmanın bulguları sosyal kaygının kaçınma alt boyutu ile ilişkili olarak aleksitiminin gelişebileceğini düşündürmektedir.

Çalışma bulguları, şema alanlarının tümünün düşük benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, kişilerin şema alanlarından aldıkları puanlar arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Dinçtürk (2019), Jambor ve Elliott (2005) ve Meriç'in (2022) çalışmaları mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşıladığı; güvenli, kabul edici ve tutarlı olduğu durumlarda bebek kendini değerli hissetmeye eğilimli olmakta

(Bowlby, 1988) ve benlik saygısı gelişmektedir. Bu bağlamda, bakım verenlerin çocukların ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı ve tutarsız davrandığı durumlarda erken dönem şemaların gelişeceği ve benlik saygısının düşeceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu sosyal kaygı belirtilerinin düşük benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu yönündedir. Başka bir deyişle, kişilerin sosyal kaygı belirtileri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Baños ve Guillén (2000), İzgiç vd. (2004) ve Väänänen vd.'nin (2014) çalışmaları bu bulguları desteklemektedir. Benzer şekilde, Glashouwer vd. (2013) ve Iancu vd. (2015) çalışmalarında sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin benlik saygılarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Jong vd. (2012) de benlik saygısının sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesinde önemli bir etken olabileceğini ve sosyal kaygı bozukluğu ile birlikte benlik saygısının azalacağını belirtmişlerdir. Sosyal olarak kaygılı kişiler sosyal ortamlarda diğerleri tarafından dışlandıklarında olumsuz benlik imajları aktive olmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Olumsuz benlik imajının aktive olmasının benlik saygısının azalmasına neden olacağı düşünülmektedir. Çalışmada, aleksitimi ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, kişilerin aleksitimi düzeyleri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. De Berardis vd. (2009), Sasai vd. (2011), Sayar vd. (2005) ve Wachs vd.'nin (2020) çalışmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. Aleksitimik kişiler duygusal farkındalıktan yoksun olmalarının yanında sosyal bağ kurma, kişilerarası ilişkiler ve sosyal beceriler alanlarında da problem yaşamaktadırlar. Kişilerarası ilişkiler ve sosyal beceriler olumlu benlik algısı geliştirmek için oldukça önemli olduğundan (Wachs vd., 2020) söz konusu alanlarda yaşanan sıkıntıların olumlu bir benlik saygısı gelişmesini engelleyebileceği düşünülmektedir.

5.6. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde sosyal kaygının yordayıcılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi bulguları tartışılmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinde ilk olarak cinsiyetin sosyal kaygı belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, sosyal kaygı belirtileri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Çalışma bulgularına göre, kadınların sosyal kaygı puanlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu kadınların erkeklere göre sosyal kaygı belirtileri göstermeye daha eğilimli

olduğuna işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığının kadınlarda daha fazla olduğu ve bu farklılığın ergenlerde daha belirgin olduğu görülmektedir (Cho vd., 2007; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Asher vd., 2017; Sübaşı, 2007) Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Buna karşın, sosyal kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığını savunan araştırmalar da bulunmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013; McLean vd., 2011). Sosyal kaygının yaygınlık oranları, ifade edilme biçimleri ve tedavisi kültürlerle, ırklara ve etnik kökenlere göre farklılık göstermektedir (Hofmann vd., 2010). Toplulukçu kültürlerde baskın olan toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların sosyal kaygılarını daha fazla ifade etmesine hizmet ederek bu kültürlerde sosyal kaygının cinsiyete göre yaygınlığını etkiliyor olabileceği düşünölmektedir. Bu düşünce, travmatik olaya maruziyet sonrası kadınların erkeklerden daha fazla psikolojik belirti gösterdiklerini savunan *Feminen Kırılğanlık Hipotezi* (Feminine Vulnerability Hypothesis) (Breslau vd., 1999) ile desteklenmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci basamağında modele dahil edilen kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görölmüştür. İkinci basamakta modele dahil edilen değişkenlerin açıklanan varyansta anlamlı bir artışa neden olduğu görölmektedir. Bu artış, şema alanlarının kişilerin sosyal kaygı belirtilerini cinsiyete göre daha yüksek oranda etkilediğine işaret etmektedir. Buna göre, cinsiyet kontrol edildiğinde şema alanlarının tümö sosyal kaygı belirtileri için anlamlı yordayıcılar olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer bir deyişle kişilerin şema alanlarından aldıkları puanlar arttıkça sosyal kaygı belirtileri artmaktadır. Ezzat vd. (2016), Mousavi vd. (2016), Pinto-Gouveia (2006), Shafiei vd. (2014) ve Tariq vd.'nin (2021) çalışmaları mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Salmalian vd. (2020) tarafından yapılan güncel bir çalışma erken dönem uyum bozucu şemaların sosyal kaygının önemli yordayıcılarından olduğunu ortaya koymaktadır.

5.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin ve Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin ve benlik saygısının aracı rollerine ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Çalışmada yapılan analizler sonucunda aleksitimi ve benlik saygısının kopukluk şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, kopukluk şema alanının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisi aleksitimi ve benlik saygısı vasıtasıyla gerçekleşmektedir. Kopukluk şema alanı kopuk, soğuk, reddedici ailelerde güvenlik, tutarlılık, empati, koşulsuz kabul ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu gelişmektedir. Bu şema alanı altında bulunan duygusal yoksunluk şeması *duygusal ve fiziksel yoksunluk, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu* olmak üzere üç gruba ayrılmıştır (Young vd., 2003). Anlayış, dinleme, kendini açma ve duygularını başkalarıyla paylaşabilme eksikliği olarak tanımlanan empati yoksunluğunun duygularını ifade edebilme güçlüğü ile karakterize aleksitimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, kopukluk şema alanı altında bulunan kusurluluk şeması kişinin kusurlu, kötü, istenmeyen ve yetersiz olduğu inancı ile karakterizedir. Kişi kendi üzerine düşündüğünden ve diğerleri ile kıyaslandığında yetersiz ve kusurlu olduğuna inandığından bu şemayı kapsayan kopukluk şema alanının benlik saygısında azalmayı yordadığı düşünülmektedir. Kişilerin kusurlu olduklarına, diğerlerinden farklı olduklarına, terk edileceklerine, suistimal edileceklerine ve duygusal olarak desteklenemeyeceklerine olan inançları benlik saygılarının sağlıklı biçimde gelişmesine ve duygularını tanımlamalarına, diğerleri ile paylaşmalarına engel olarak sosyal ortamlara girmekten ve sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınmaları ile sonuçlanabilir.

Araştırmada, aleksitimi ve benlik saygısının zedelenmiş otonomi şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi şema alanındaki puanın artması aleksitimi düzeyinde artışa ve benlik saygısında azalmaya neden olarak sosyal kaygı belirtilerinde artışa yol açmaktadır. Bu şema alanı kişinin güvenini zedeleyen çok korumacı ve özerkliğini

desteklemeyen ailelerde gelişmektedir. Çocuklarını çevreyi deneyimlemekten ve özerkliklerini geliştirmeden alıkoyan ebeveynlerin bu aşırı korumacı yaklaşımı çocuğun sosyal beceriler geliştirmesini engellemektedir. İlk girişim çabaları örselenen, sosyal deneyimlerden izole edilen, özerk davranışları reddedilen çocuk bağımsızlığı utanç ve kaygı ile ilişkilendirmektedir (Nathanson, 1992). Parker (1979) ve Arrindell vd.'nin (1983) çalışmaları da sosyal kaygılı bireylerin ebeveynlerini “aşırı korumacı ve duygusal sıcaklıktan yoksun” olarak tanımladıklarını göstermektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanının ebeveynlerinden bağımsız bir birey olabilme inancını körelttiğinden kişinin benlik saygısında azalmaya yol açacağı düşünülmektedir. Bir başkasının sürekli desteği olmadan yaşayamayacağına inanmanın ise kişilerin bir süre sonra kendi benliklerine yabancılaşmasına ve düşüncelerini tanıma ve tanımlama güçlüğü olarak bilinen (Nemiah, 1976) aleksitimiye neden olacağı düşünülmektedir. Benlik saygısında azalma ve aleksitimiden kaynaklanan empati eksikliği (Krystal, 1979) kişilerarası ilişkilerde bozulma, sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal kaygı belirtilerinde artış ile sonuçlanabilir.

Mevcut çalışmada, aleksitimi ve benlik saygısının zedelenmiş sınırlar şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu bulunmuştur. (Young vd., 2003). Bu şema alanı bireyin kendini diğer insanlardan üstün görmesi ve yoğun duygu ve dürtülerini dizginleyememesi ile ilişkilidir. İçsel sınırlarda, diğerlerine karşı sorumlulukları yerine getirmede, diğerlerinin haklarına saygı duyma ya da uzun süreli amaç yönetiminde eksiklikle karakterize bu şema alanındaki şemaların aşırı telafisi ile birlikte kişinin benlik saygısında azalma olacağı ve duyguların kontrol edilmesi, baskılanması, duygu ile temasın kesilmesi sonucu aleksitiminin görüleceği düşünülmektedir. Diğerlerine karşı sorumlulukları yerine getirmeme, benlik saygısında azalma ve duyguların aşırı kontrolü ile birlikte sosyal ilişkilerde bozulmaya ve sosyal kaygı belirtilerinde artışa neden olabilir.

Mevcut çalışmada, aleksitimi ve benlik saygısının diğeri yönelimlilik şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu bulunmuştur. Kişinin diğerlerinin tepkilerine ve düşüncelerine aşırı önem vermesi ile ilişkili olan şema alanı koşullu kabulün olduğu ailelerde gelişmektedir. Çocuk ebeveynlerinden sevgi, ilgi ve onay almak için bazı yönlerini baskılayarak büyüdüğünden yetişkinlik döneminde de diğerlerinin duygusal istek ve ihtiyaçlarına kendi ihtiyaçlarından daha

fazla önem vermektedir. Kişinin kendi istekleri ve ihtiyaçları yerine diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını öne koyması benlik saygısında azalmaya yol açabilir. Reddedilme, terk edilme gibi olumsuz durumdan kaçınmak için ihtiyaçların ve duyguların baskılanması söz konusudur. Bu baskılanma duyguların ifade tanımlanamaması ve ifade edilememesine yol açarak aleksitimiye yol açabilir. Aleksitimideki artış ve benlik saygısındaki azalmaya bağlı olarak kişinin sosyal çevrenin tepkilerine karşı duyarlılığının artmasının sosyal açıdan olumsuz değerlendirileceğine dair kaygıları besleyeceği ve dolayısıyla sosyal kaygı belirtilerini yordayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, yüksek standartlar şema alanının sosyal kaygı belirtilerini aleksitimi ve benlik saygısı aracılığıyla yordadığı bulunmuştur. Yüksek standartlar şema alanı eleştiriden kaçınmak için temelde içselleştirilmiş eylemlerin yüksek standartlarını karşılama çabasını içermektedir. Bu şema alanı altında bulunan onay arayıcılık şemasında kişi kendi istek ve ihtiyaçlarından çok diğerlerinin beklentilerine uymaya çalıştıklarından benlik değeri başkalarının tepkilerine bağlı olarak değişir. Bu durum tutarlı bir benlik algısı oluşumunu engelleyerek benlik saygısında düşmeye yol açabilir. Mükemmeliyetçilik ve katı kuralların baskın olduğu bu şema alanının kişiyi duygularından uzaklaştırarak aleksitimiye yatkın hale getireceği düşünülmektedir. Temelde eleştiriden kaçınma motivasyonu benlik saygısında azalma ve aleksitimide artış ile ilişkili olarak sosyal ortamlardan kaçınmaya sebep olabilir. Diğer yandan kişinin kendisine ve başkalarına yönelik aşırı eleştirel tutumu sosyal ilişkilerdeki bozulma ve kişinin doğal olarak sosyal ortamlardan dışlanması ile sonuçlanabilir.

Şema terapi modeline göre, erken dönemde çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu oluşan erken dönem uyum bozucu şemalar duygusal şemalar geliştirme veya kaçınma gibi işlevsel olmayan belirli duygu ve davranış örüntülerine neden olmaktadır (İsmaili vd., 2009; Izadi, 2012; Young vd., 2003). Deneyimle birlikte açığa çıkan duygunun kendisi çocuk için bunaltıcı ve travmatik olabileceğinden travmanın etkisini azaltabilmek için inkar ve bastırma gibi savunma mekanizmalarına başvurulabilmektedir (Krystal, 1978). Sonuç olarak kişinin duygu ile teması azalmakta, duygusal gelişim ketlenmekte ve aleksitimi görülebilmektedir (Krystal, 1978). Aleksitimik kişiler duygusal bilgiyi işlemede (Suslow ve Junghanns, 2002), yüz ifadelerini anlamada (Parker vd., 1993) ve empati göstermede (Guttman ve Laporte, 2002) zorluk yaşadıklarından kişilerarası ilişkilerde

problemlerle karşılaşmaktadırlar. Aleksitimik kişilerin başkalarının ihtiyaçlarını anlamada ve kişilerarası sorunlarla baş etmede yaşadıkları güçlüğü, sosyal ortamlardan kaçınmaları ile sonuçlanacağı veya sosyal çevreden açık biçimde dışlanmalarına neden olacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygının kaçınma alt boyutu göz önüne alındığında belirtilen durumların aleksitimik kişilerde sosyal kaygı belirtilerinin gelişmesine veya varlığını sürdürmesine yol açacağı öngörülmektedir. Alanyazında mizaç değişkenlerinin, ebeveynlik biçimlerinin, akran ilişkilerinin ve olumsuz yaşam olaylarının sosyal kaygının gelişmesi ile ilişkili olduğunu (Birtürk, 2021; Neal ve Edelman, 2003; Rapee ve Spence, 2004) savunan çalışmalar ile birlikte kaygılı otomatik düşüncelerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini savunan araştırmalar (Pinto-Gouveia vd., 2006) bulunmaktadır; ancak bu çalışmadaki gibi erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Mevcut çalışma erken dönem uyum bozucu şemaların sosyal kaygı belirtileri ile bu yöndeki ilişkisini doğrulamakta ve aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtilerinin artabileceğini göstermektedir.

Erken dönemde bakım verenlerle kurulan ilişkiler sonucu kişinin sevilbilir, değerli, yeterli olduğuna dair algısı gelişmektedir. Benlik saygısının bireylerin kendilerini sevmeye ve yeterli bulma durumları ile ilgili kendilerine yönelik değerlendirmelerini içeren bir kavram olduğu (James, 1980) göz önüne alındığında erken dönemde bireylerin sevilme, onay, değer görme gibi ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanmadığı durumlarda gelişen erken dönem uyum bozucu şemaların benlik saygısı gelişmesinde önemli bir engel olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel teoriye göre (Beck vd., 1979) erken dönemde birincil bakım verenlerle yaşanan olumsuz deneyimler bireyin kendisi, diğerleri ve gelecekle ilgili olumsuz temel inançlar geliştirmesinde rol oynamaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalar da bireyin yaşamında var olan önemli kişilerle olan ilişkilerinin benlik algısını, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerini ve kişilik gelişimini etkilediğini vurgulamaktadır (Hopkins ve Klein, 1993; Kwan vd., 2004; Safran ve Segal, 1990). Buri vd. (1987) ebeveynlerin çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamasının benlik saygısını artırdığını ortaya koymaktadır. Benlik saygısı bireyin başarısızlıkla; zor, farklı ve yeni durumlarla yüzleşebilmesini sağlamaktadır (Murad, 2020). Benlik saygısı düşük olan kişiler sosyal ortamlarda bulunmada ve etkin olmada zorluk yaşadıklarından sosyal

kaygı belirtileri göstermeye yatkın olmaktadır (Obadeji ve Kumolalo, 2022). Alanyazında benlik saygısının annelerin ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olduğunu savunan çalışmalar (Janbozorgi, 2011) ile birlikte sosyal kaygının düşük benlik saygısı ve bozulmuş beden imajı ile ilişkisini belirten araştırmalar (İzgiç vd., 2004) bulunmaktadır; ancak bu çalışmadaki gibi erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Mevcut çalışma erken dönem uyum bozucu şemaların benlik saygısında azalmaya yol açarak sosyal kaygı belirtilerini artırabileceğini göstermektedir. Ek olarak araştırmanın, erken dönem uyum bozucu şemalar ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin ve benlik saygısının aracılığını sunan ilk çalışma olması sebebiyle alanyazına katkı sunacağı ve gelecekteki çalışmalara öncülük edeceği beklenmektedir.



6. SONUÇ

Bu bölümde ilk olarak araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar aktarılmış, sonrasında çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için faydalı olabilecek önerilere yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın önemine değinilmiştir.

Bu çalışmada, ilk olarak cinsiyetin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi ölçülmüştür. Ardından, erken dönem uyum bozucu şema alanları, sosyal kaygı belirtileri, aleksitimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Sonrasında sosyal kaygı belirtilerinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla bir dizi analiz yapılmıştır. Son olarak, erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve benlik saygısının aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, kadınların sosyal kaygı belirtilerinin erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte; tüm şema alanlarının, aleksitiminin, benlik saygısının kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları sosyal kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanlarının ve sosyal kaygının aleksitimi ile pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Aleksitimi ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada, cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde tüm şema alanlarının sosyal kaygı belirtilerini yordadığı görülmüştür. Son olarak, aleksitimi ve benlik saygısının kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları ile sosyal kaygı belirtileri arasında aracı rollerinin olduğu görülmüştür.

6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut çalışma, alanyazına önemli katkılar sunsa da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için faydalı olabileceği düşünülen önerilere yer verilecektir.

Çalışmanın ilk sınırlılığı katılımcıların cinsiyetlerinin eşit olarak dağılmamasıdır. İlerideki çalışmalarda kadın ve erkeklerin eşit dağıldığı örneklem grubu ile çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. İkinci olarak, örneklemin 285 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün az olması sonuçların

genellenebilirliği açısından problem oluşturmaktadır, bu nedenle örneklem büyüklüğünün artırılması önerilmektedir. Diğer sınırlılık verilerin çevrim içi anketler aracılığıyla toplanmasıdır. Bu durum, katılımcıların ölçekleri doldururken bulundukları fiziki ortamın kontrol edilmesine engel olmuştur. Bir diğer sınırlılık ise çalışmanın kesitsel bir araştırma desenine sahip olmasıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda boylamsal desenin kullanılması önerilmektedir. Çalışma yalnızca Türkiye örnekleminde katılımcılar ile gerçekleştirildiğinden farklı ülkelerden katılımcılarla sürdürülecek çalışmaların, özellikle bireyci kültürlerde yürütülecek araştırmaların gerekli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal kaygı ilişkisinde aleksitiminin ve benlik saygısının aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın bu konuda alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmekle birlikte bu ilişkinin çeşitli değişkenler eklenerek incelenmesi ve daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

6.2. Araştırmanın Önemi

Çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rol oynadığı bulunmuştur. Mevcut araştırma modeli, sosyal kaygının gelişimindeki mekanizmalar hakkında fikir vermesi açısından önem taşımaktadır. Sosyal kaygının kişinin işlevselliğini, diğer kişilerle olan iletişimini ve hayat kalitesini önemli ölçüde etkilediği göz önüne alındığında sosyal kaygıya aracılık eden faktörlerin belirlenmesinin klinik psikoloji alanına ve müdahale yöntemlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aleksitimi ve benlik saygısının sosyal kaygı belirtilerindeki rolü dikkate alındığında, psikoterapide aleksitiminin ve benlik saygısının ayrıca değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların çoğunlukla erken dönemde bakım veren ile ilişkiler sonucu geliştiği dikkate alındığında ebeveynlere çocukluk dönemi ihtiyaçları, erken dönem uyum bozucu şemalar ve özellikleri ile ilgili psikoeğitim verilmesinin önleyici müdahale kapsamında sosyal kaygının gelişmesinin erken dönemde engellenmesi mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

- Abadi, F. G. S., Abdolmohamadi, K., Kheiradin, J. B. ve Roodsari, A. B. (2015). Prediction of Alexithymia on the Basis of Attachment Style and Early Maladaptive Schemas in University Students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 39-46. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-196-en.html>
- Abdolmohammadi, K., Hosseinzadeh, M., Sourman Abadi, F. ve Khaleghi, M. (2016). Investigating the relationship between alexithymia and early maladaptive schema among university students in Tabriz. *European Online Journal of Natural And Social Sciences*, 5(2), 399-405. <https://europeanscience.com/eojnss/article/view/4616>
- Abu lkushik, E. O. (2014). *The Relationship between self-esteem and social anxiety among special education students at Al-Balqa Applied University* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Al-Balqa Uygulamalı Üniversitesi, Salt. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n2p96>
- Aburoomi, R. J. ve Malak, M. Z. (2021). Evaluation of Social Phobia among Syrian Refugees' Youth in Jordan. *Psychiatric Quarterly*, 92(3), 1175-1185. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09901-2>
- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W. ve Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment*, 18(1), 67-87. <https://doi.org/10.1177/1073191110382845>
- Al-Ali, M., Singh, A. Ve Baqer, F. (2011). Social anxiety in relation to social skills, self-esteem and self-confidence among adolescents. *Cairo University Journal of the Faculty of Arts*, 71(Özel Sayı), 109-236.
- Alati, S. (2015). *The relationship between self-esteem and social anxiety among first-year English students at Kasdi Merbah University*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kasdi Merbah University, Ouargla.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M. ve Laposa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of anxiety disorders*, 22(4), 577-590. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.05.007>
- Ameri, F., Bayat, B. ve Zohreh, K. (2014). Comparison of early maladaptive schemas and defense styles in asthmatic, alexithymic and normal subjects. *Practice in Clinical Psychology*, 2(1), 51-57. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-164-en.html>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı*. Beşinci Baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Amir, N., Beard, C. ve Bower, E. (2005). Interpretation Bias and Social Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 433-443. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2834-5>
- Arbelle, S., Benjamin, J., Golin, M., Kremer, I., Belmaker, R. H. ve Ebstein, R. P. (2003) Relation of shyness in grade school children to the genotype for the long form of the serotonin transporter promoter region polymorphism. *American Journal of Psychiatry*, 160(4), 671-6. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.4.671>
- Aristotle, Ross, W. D. ve Smith, J. A. (1963). *The Works of Aristotle*. (W.D. Ross, Çev.). Oxford University Press. (Orijinal eserin yayın tarihi 1928)

- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arntz, A. (1994). Treatment of borderline personality disorder, a challenge for cognitive behavioural therapy. *Behavioural Research Therapy*, 32(4), 419–430. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90005-1)
- Arrindell, W. A., Emmelkamp, P. M., Monsma, A. ve Brilman, E. (1983). The role of perceived parental rearing practices in the aetiology of phobic disorders: A controlled study. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 143, 183–187. <https://doi.org/10.1192/bjp.143.2.183>
- Arrindell, W. A., Kwee, M. G., Methorst, G. J., Van Der Ende, J., Pol, E. ve Moritz, B. J. M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in-patients. *The British Journal of Psychiatry*, 155(4), 526–535. <https://doi.org/10.1192/bjp.155.4.526>
- Aslan, S. H. ve Alparslan, Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 9(1), 49–56. <https://psycnet.apa.org/record/2002-12007-005>
- Asher, M., Asnaani, A. ve Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Asher, S. R. ve Coie, J. D. (1990). *Peer rejection in childhood*. Cambridge University Press.
- Aslan, S.H., Alpaslan, Z.N., Gürkan, S.B., Aslan, R.O., Cenkseven, F., 1997. The levels of social anxiety, alexithymia and coping styles among the university students. *Archives of Neuropsychiatry*, 34, 127–134.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I. ve Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225–232. <https://doi.org/10.1037/a0027314>
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. Ve Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. <https://doi.org/10.1080/00049530903312899>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G.J. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale-I item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bagby, M. ve Taylor, G. J. (2000). An overview of the alexithymia construct. R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Der.), *The Handbook of Emotional Intelligence içinde* (ss. 263–276). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3)
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207–215. <https://doi.org/10.1159/000287950>
- Bailleux, S., Romo, L., Kindynis, S., Radtchenko, A. ve Debray, Q. (2008). Étude des liens entre schémas précoces inadaptés et stratégies d'adaptation (chez des patients alcoolodépendants et des patients déprimés). *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 18(1), 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2008.02.004>
- Bamelis, L. L., Evers, S. M., Spinhoven, P. ve Arntz, A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema

- therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 305-322. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.12040518>
- Baños, R. M. ve Guillén, V. (2000). Psychometric Characteristics in Normal and Social Phobic Samples for a Spanish Version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychological Reports*, 87(1), 269–274. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.87.1.269>
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve van IJzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 105-114. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_11_3_105_114.pdf
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547–579. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumgardner, A. H. (1990). To know oneself is to like oneself: self-certainty and self-affect. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), 1062. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.6.1062>
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Basic Books
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, The Guilford Press.
- Beckendam, C. C. (1997). *Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affectregulation, alexithymia and empathy*. (Yayımlanmamış doktora tezi), The Fielding Institute, Santa Barbara.
- Becker, W. C., Fiellin, D. A. ve Desai, R. A. (2007). Non-medical use, abuse and dependence on sedatives and tranquilizers among U.S. adults: Psychiatric and socio-demographic correlates. *Drug and Alcohol Dependence*, 90(2), 280-287. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.04.009>
- Beidel, D. C. ve Turner, S. M. (1998). Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social phobia. *American Psychological Association*, 5(3). <https://doi.org/10.1037/10285-000>
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23(2), 109–117. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90019-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90019-1)

- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-50. <https://doi.org/10.1097/00004583-199906000-00010>
- Berenbaum, H. (1996). Childhood abuse, alexithymia and personality disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 585-595. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(96\)00225-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(96)00225-5)
- Biemans, M., Halteren, A., Dijk, B., Rijckenberg, J. ve Poortinga, R. (2008, Eylül). We'll stay in touch: Intuitive communication means for social connectedness. [Sunulan Bildiri]. D-CIS Human Factors Event, Delft, Netherlands <https://doi.org/10.1145/1639642.1639674>
- Birtürk, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. J. P. Robinson, P. R. Shaver ve L. R. Wrightsman (Der.), *Measures of personality and social psychological attitudes içinde* (ss. 115-160). Academic Press <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B. ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(2), 168-189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>
- Bonnano, G. A. ve Singer, J. L. (1990). Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology. J. L. Singer (Der.), *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology and health içinde* (ss. 435-470). University of Chicago Press.
- Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W. ve Kortemme, K.-H. (1977). Is alexithymia but a social phenomenon? An empirical investigation in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 193-198. <https://doi.org/10.1159/000287063>
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1-10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 273-287. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00005-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00005-X)
- Branden, N. (1987). *How to raise your self-esteem*. Bantam Books.
- Breslau, N., Chilcoat, H. D., Kessler, R. C. ve Davis, G. C. (1999). Previous exposure to trauma and PTSD effects of subsequent trauma: results from the Detroit Area Survey of Trauma. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 902-907. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.902>
- Brosig, B., Kupfer, J. P., Wolfelschneider, M. ve Brahler, E. (2004). Prevalence and socio-demographic predictors of alexithymia in Germany-Results of a representative survey. *Zeitschrift Fur Klinische Psychologie Psychiatrie Und Psychotherapie*, 52(3), 237-251.

- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluations: Feeling is believing. J. Suls (Der.), *Psychological perspectives on the self içinde* (ss. 27-58). Erlbaum Press.
- Brown, J. D. (1998). The self. McGraw-Hill.
- Brown, S., Fite, P. J., Stone, K. ve Bortolato, M. (2016). Research article: Accounting for the associations between child maltreatment and internalizing problems: The role of alexithymia. *Child Abuse & Neglect*, 52, 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.12.008>
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical psychology review*, 9(1), 37-47. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90045-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90045-7)
- Bruch, M. A., Fallon, M. ve Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 109-117. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.109>
- Bruch, M. A. ve Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 155-168. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(94\)90013-2](https://doi.org/10.1016/0887-6185(94)90013-2)
- Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science: A multiple code theory*. Guilford Press.
- Bucci, W. (2008). The role of bodily experience in emotional organization. New perspectives on the multiple code theory. F. S. Anderson (Der.), *Bodies in treatment içinde* (ss. 51–76). Analytic Press
- Buchanan, D. C., Waterhouse, G. J. ve West, S. C. (1980). A proposed neurophysiological basis of alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 34(4), 248-255. <https://doi.org/10.1159/000287465>
- Buri, J. R., Kirchner, P. A. ve Walsh, J. M. (1987). Familial correlates of self-esteem in young American adults. *Journal of Social Psychology*, 127(6), 583-588. <https://www.proquest.com/openview/3613e2257712de59139f2db8791c48e2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819178>
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W. ve Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1238>
- Burger, K. (2010). How does early childhood care and education affect cognitive development? An international review of the effects of early interventions for children from different social backgrounds. *Early Childhood Research Quarterly*, 25(2), 140-165. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2009.11.001>
- Bush, K. R. ve Peterson, G. W. (2013). Parent-child relationships in diverse contexts. G. W. Peterson ve K. R. Bush (Der.), *Handbook of marriage and the family içinde* (ss. 275–302). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3987-5_13
- Caballo, V., Salazar, I., Iruetia, M., Arias, B., Hofmann, S., Team, C.-A., Bragagnolo, G., Ciliberti, A., Correche, M., Gómez, L., Rivarola, M., Robles, P., Savoini, S., Tapia, M., Oei, T. P., Arce, J., Pinelo, D., Matos, K., Oliveira, M. ve dos Santos Cardoso, F. (2008). Social anxiety in 18 nations: Sex and age differences.

- Psicologia Conductual*, 16(2), 163-187.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Cai, H., Wu, M., Luo, Y. L. ve Yang, J. (2014). Implicit self-esteem decreases in adolescence: A cross-sectional study. *Plos One*, 9(2), e89988.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089988>
- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E. ve Ruiz, P. (2005). The schema questionnaire - short form. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.90>
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011>
- Cámara, M. ve Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9261-6>
- Campbell, J. D. , Trapnell, P. D. , Heine, S. J. , Katz, I. M., Lavalley, L. F. ve Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Carr, S. N. ve Francis, A. J. P. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 333-349. <https://doi.org/10.1348/147608309X481351>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228–249. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041-1068.
<https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M. ve Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(99\)00002-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(99)00002-x)
- Cecero, J. J., Nelson, J. D. ve Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire—research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357. <https://doi.org/10.1002/cpp.401>
- Chartier, M. J., Walker, J. R., Stein, M. B. (2001). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychological Medicine*, 31(2), 307-15. <https://doi.org/10.1017/s0033291701003348>.
- Chen, Y. P., Ehlers, A., Clark, D. M. ve Mansell, W. (2002). Patients with generalized social phobia direct their attention away from faces. *Behaviour Research and Therapy*, 40(6), 677-687. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00086-9](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00086-9)
- Cheung, H. (2006). Factors affecting the state anxiety level of higher education students in Macau: The impact of trait anxiety and self-esteem. *Assessment & Esteem in Higher Education*, 31(6), 709-725. <https://doi.org/10.1080/02602930600760934>
- Cho, S. M., Sung, M. J., Shin, K. M., Lim, K. Y. ve Shin, Y. M. (2013). Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male

- adolescents?. *Child Psychiatry & Human Development*, 44, 549-555.
<https://doi.org/10.1007/s10578-012-0348-4>
- Chorpita, B. F., Plummer, C. M. ve Moffitt, C. E. (2000). Relations of tripartite dimensions of emotion to childhood anxiety and mood disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(3), 299-310.
<https://doi.org/10.1023/a:1005152505888>
- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofle, E. E., Roberts, B. W. ve Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469-483.
<https://doi.org/10.1037/a0035135>
- Clark, L. A. (2005). Temperament as a unifying basis for personality and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 505-521.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.4.505>
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1999). Temperament: A new paradigm for trait psychology. A. Pervin ve O. P. John (Der.). *Handbook of personality: Theory and research içinde* (ss. 399-423). Guilford Press.
- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope ve F. Scheier (Der.), *Social Phobia: diagnosis, assessment, and treatment içinde* (ss. 69-93). Guilford.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D. ve Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(3), 165-182. <https://doi.org/10.1002/cpp.690>
- Cooley, C. H. (1902) *Human Nature and the social order*. Scribner's Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Cox, B. J., Swinson, R. P., Shulman, I. D. ve Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 36(3), 195-198. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(95\)90081-6](https://doi.org/10.1016/0010-440x(95)90081-6)
- Croyle, K. L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- Curran, J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety: A review. *Psychological Bulletin*, 84(1), 140-157. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.1.140>
- Curran, J. P. ve Gilbert, F. S. (1975). A test of the relative effectiveness of a systematic desensitization program and an interpersonal skills training program with date anxious subjects. *Behavior Therapy*, 6(4), 510-521.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(75\)80007-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(75)80007-4)
- Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Investigating the role of the five factor model of personality in predicting self-esteem in young adults. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Çuhadaroğlu, F.(1986). *Adölesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Cuming, P. ve Rapee, S. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 48(2), 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.09.010>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Yıldırım, F. G. ve Ugurlu, H. (2013).

- Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry Research*, 209(2), 167-172.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.11.027>
- Damiano, S. R., Reece, J., Reid, S., Atkins, L. ve Patton, G. (2015). Maladaptive schemas in adolescent females with anorexia nervosa and implications for treatment. *Eating Behaviors*, 16, 64-71.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.016>
- Damota, M. D., Ibrahim, E. H., Woldemariam, H. H. ve Kifle, G. T. (2019). The relationship between self-esteem and academic achievement among Addis Ababa University undergraduate psychology students. *Journal of Education and Practice*, 10(4), 26–33. <https://doi.org/10.7176/JEP>
- Dandeneau, S. D. ve Baldwin, M. W. (2004). The inhibition of socially rejecting information among people with high versus low self-esteem: The role of attentional bias and the effects of bias reduction training. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(4), 584–603.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.4.584.40306>
- Dandeneau, S. D. ve Baldwin, M. W. (2009). The buffering effects of rejection-inhibiting attentional training on social and performance threat among adult students. *Contemporary Educational Psychology*, 34(1), 42–50.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.05.004>
- Daniels, D. ve Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental Psychology*, 21(1), 118-121. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.118>
- Davidson, J. R., Hughes, D. C., George, L. K. ve Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia. Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 975-983. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950120047008>
- De Berardis, D., D’Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M., Fulcheri, M., Cavuto, M., Ortolani, C., Salerno, R. M., Serroni, N. ve Ferro, F. M. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(1), 67-69. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0108>
- De Hart, T. ve Pelham, B. W. (2007). Fluctuations in state implicit self-esteem in response to daily negative events. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.01.002>
- De Jong, P. J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 501–508. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00022-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00022-5)
- De Jong, P. J., Sportel, B. E., de Hullu, E., Nauta, M. H. (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: differential links with implicit and explicit self-esteem? *Psychological Medicine*, 42(3), 475-84.
<https://doi.org/10.1017/S0033291711001358>
- De La Ronde, C. ve Swann W. B. J. R. (1993). Caught in the crossfire: Positivity and self-verification strivings among people with low self-esteem. R. F. Baumeister (Der.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* içinde (ss. 147-165). Plenum Press.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P.-J., Goudemand, M. ve Hautekeete, M. (2004). [The early maladaptive schemas: A study in adult

- patients with anxiety disorders]. *L'Encephale*, 30(3), 255-258. [https://doi.org/10.1016/s0013-7006\(04\)95437-1](https://doi.org/10.1016/s0013-7006(04)95437-1)
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165. <https://docplayer.biz.tr/10686446-Aleksitimi-bir-gozden-gecirme.html>
- Desalegn, G. T., Getinet, W. ve Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar. *BMC Research Notes*, 12, 438. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4482-y>
- De Vente, W., Kamphuis, J. H. ve Emmelkamp, P. M. G. (2006). Alexithymia, risk factor or consequence of work-related stress? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(5), 304-311. <https://doi.org/10.1159/000093953>
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24. https://mega.nz/file/kkdFVRiZ#XjV-Z3Is1O_oaXv9CKa0tD1EKVavA0yWIdruOoLojU
- Dinçtürk, K. (2019). Erken dönem şema alanlarında bağlanma modellerinin sosyal fobinin benlik saygısı ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Di Tella, M., Adenzato, M., Catmur, C., Miti, F., Castelli, L. ve Ardito, R. B. (2020). The role of alexithymia in social cognition: Evidence from a non-clinical population. *Journal of Affective Disorders*, 273, 482-492. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.012>
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Dozois, D. J. A. ve Beck, A. T. (2008). *Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions*. Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-045078-0.00006-x>
- Dua, J. K. (1993). The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 119(4), 515-552. <https://europepmc.org/article/med/8150272>
- Dutra, L., Callahan, K., Forman, E., Mendelsohn, M. ve Herman, J. (2008). Core schemas and suicidality in a chronically traumatized population. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(1), 71-74. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31815fa4c1>
- Edel, M.-A., Rudel, A., Hubert, C., Scheele, D., Brüne, M., Juckel, G. ve Assion, H.-J. (2010). Alexithymia, emotion processing and social anxiety in adults with ADHD. *European Journal of Medical Research*, 15(9), 403. <https://doi.org/10.1186/2047-783X-15-9-403>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- El-Sheikh, M. S., Abdel-Hady, R. F., Ali, H. H. ve Allah, E. S. A. (2021). Influence of Socio-Demographic Background on the Self-Esteem of Secondary Schools' Adolescent Girls. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(3), 5140-5157. <https://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/2017/1691>
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish*

- Studies*, 8(6), 179-193. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423932678.pdf>
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607. <https://doi.org/10.1037/a0024299>
- Ersöğütçü, F. ve Kargin, M. (2022). The relationship between self-esteem and alexithymia in individuals with substance use disorders. *Journal of Substance Use*, 28(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2098840>
- Ertekin, E., Koyuncu, A., Aslantaş-Ertekin, B. ve Özyıldırım, G. (2015). Alexithymia in social anxiety disorder: is there a specific relationship or is it a feature of comorbid major depression? *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 130-137. <https://doi.org/10.5455/apd.153110>
- Evangelista, M., Mota, S., Almeida, I. F. ve Pereira, M. G. (2022). Usage Patterns and Self-Esteem of Female Consumers of Antiaging Cosmetic Products. *Cosmetics*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/cosmetics9030049>
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Özcelik, B. ve Öncü, F. (2009). Childhood abuse and neglect as a risk factor for alexithymia in adult male substance dependent inpatients. *Journal of Psychoactive Drugs*, 41(1), 85-92. <https://doi.org/10.1080/02791072.2009.10400677>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. ve Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Ezatian, S. ve Ahmadpanah, M. (2017). Study the relationship among early maladaptive schemas, alexithymia and ego defensive styles of students at Azad and Payame Noor universities in Shahindej. *Avicenna Journal of Neuropsychology*, 4(3), 87-94. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.4.3.87>
- Ezzat, A. E., Haşimi, T. ve Alilou, M. M. (2016). Duygu Düzenleme Aracılığı ile Sosyal
- Kaygı Üzerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Doğrudan ve Dolaylı Rolünün Yapısal Modeli. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 14(3), 339-347. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-485-fa.html>
- Fahlén, T. (1996). Core symptom pattern of social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(5), 223-232. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1996\)4:5<223::AID-DA3>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1996)4:5<223::AID-DA3>3.0.CO;2-E)
- Famarzi rad, B., Robatmili, S., Abolmali, K. ve Zarehbaramabadi, M. (2023). A structural model for predicting alexithymia based on early maladaptive schemas with the mediation of emotional self-disclosure. *Journal of Psychologicalscience*, 22(123), 539-556. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.123.539>
- Farhad, G. S. A., Karim, A. ve Jalil, B. K. (2015). Prediction of alexithymia on the basis of attachment style and early maladaptive schemas in university students. *Practice in Clinical Psychology Journal*, 3(1), 39-46. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=471973>
- Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T. ve Wittchen, H.-U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4), 453-462. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2005.04.002>

- Feld, S. L. (1982). Social structural determinants of similarity among associates. *American Sociological Review*, 47(6), 797-801. <https://doi.org/10.2307/2095216>
- Feyzioğlu, A., Taşlıoğlu Sayiner, A. C., Özçelik, D., Tarımtay Altun, F. ve Budak, E. N. (2022). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between early childhood trauma and alexithymia. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02988-1>
- Fidell, L. S. ve Tabachnick, B. G. (2003). Preparatory data analysis. J. A. Schinka ve W. F. Velicer (Der.), *Handbook of psychology: Research methods in psychology içinde* (ss. 115–141). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0205>
- Finnie, V. ve Russell, A. (1988). Preschool children's social status and their mothers' behavior and knowledge in the supervisory role. *Developmental Psychology*, 24, 789-801. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.6.789>
- Foa, E. B., Franklin, M. E., Perry, K. J. ve Herbert, J. D. (1996). Cognitive biases in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(3), 433-439. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.3.433>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700. <https://doi.org/10.1017/s0954579497001399>
- Fournier, J. C., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D. ve Gallop, R. (2009). Prediction of response to medication and cognitive therapy in the treatment of moderate to severe depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 775-787. <https://doi.org/10.1037/a0015401>
- Fox, A. S. ve Kalin, N. H. (2014). A translational neuroscience approach to understanding the development of social anxiety disorder and its pathophysiology. *American Journal of Psychiatry*, 171(11), 1162-1173. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14040449>
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ... ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 54-62. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0265-1>
- Freud, S. (1894). The Neuro-Psychosis of Defense. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 3, 41-61.
- Frewen, P. A., Dozois, D. J. A., Neufeld, R. W. J. ve Lanius, R. A. (2008). Meta-analysis of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 243-246. <https://doi.org/10.1002/jts.20320>
- Frías, Á., Navarro, S., Palma, C., Farriols, N., Aliaga, F., Salvador, A., ... ve Selves, L. (2018). Early maladaptive schemas associated with dimensional and categorical psychopathology in patients with borderline personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(1), 30-41. <https://doi.org/10.1002/cpp.2123>
- Frias, V. M., García-Estela, A., Colom, F., Fortuny, J. R., Bulbena, A. ve Perez-Sola, V. (2019). Self-Esteem Prevalence Amongst Acute Psychiatric Inpatients; Socio-Demographic Correlates and Association with Internalized Stigma and

- User Satisfaction. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 3(6), 262-273. <https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519X0080>
- Fukunishi, I., Kikuchi, M. ve Takubo, M. (1997). Changes in scores on alexithymia over a period of psychiatric treatment. *Psychological Reports*, 80(2), 483-489. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.2.483>
- Fukunishi, I., Kikuchi, M., Wogan, J. ve Takubo, M. (1997). Secondary alexithymia as a state reaction in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 38(3), 166-170. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(97\)90070-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(97)90070-5)
- Fyer, A. J. (1993). Heritability of social anxiety: a brief review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 54(12) 10-12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8276744/>
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Martin, L. Y. ve Klein, D. F. (1995). Specificity in Familial Aggregation of Phobic Disorders. *Archives of General Psychiatry*, 52(7):564-573. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950190046007>
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1-33. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
- Gecas, V. ve Schwalbe, M. L. (1983). Beyond the looking-glass self: social structure and efficacy-based self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 46(2), 77-88. <https://doi.org/10.2307/3033844>
- Gecas, V. ve Seff, M. A. (1990). Social class and self-esteem: Psychological centrality, compensation, and the relative effects of work and home. *Social Psychology Quarterly*, 53(2), 165-173. <https://doi.org/10.2307/2786677>
- Ghaderi, F., Kalantari, M. ve Mehrabi, H. (2016). Effectiveness of group schema therapy on early maladaptive schemas modification and reduce of social anxiety disorder symptoms. *Clinical Psychology Studies*, 6(24), 1-28. <https://doi.org/10.22054/jcps.2016.6512>
- Giesen-Bloo J, van Dyck R, Spinhoven P. (2006). Outpatient Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Randomized Trial of Schema-Focused Therapy vs Transference-Focused Psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63(6), 649-658. doi:10.1001/archpsyc.63.6.649
- Ginsburg, G. S., La Greca, A. M. ve Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: relation with social and emotional functioning, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(3), 175-85. <https://doi.org/10.1023/a:1022668101048>
- Glashouwer, K. A., Vroling, M. S., de Jong, P. J., Lange, W. G. ve de Keijser, J. (2013). Low implicit self-esteem and dysfunctional automatic associations in social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 262-70. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.11.005>
- Goldsmith, R. E. ve Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5, 95-123. https://doi.org/10.1300/J135v05n01_04
- González-Jiménez, A. J. ve Hernández-Romera, M. D. M. (2014). Early Maladaptive Schemas in Adolescence: A Quantitative Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 504-508. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.344>
- Gök, A. C. (2012). Psikolojik sağlık ile ilişkili faktörler: Erken dönem uyumsuz şemalar, şema baş etme biçimleri ve ebeveynlik biçimleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Gregory, A. M. ve Eley, T. C. (2007). Genetic influences on anxiety in children: What we've learned and where we're heading. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(3), 199-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-007-0022-8>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., ... ve Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: variations and impact of social comparison processes. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1118>
- Gunzelmann, T., Kupfer, J. ve Brähler, E. (2002). Alexithymia in the elderly general population. *Comprehensive Psychiatry*, 43(1), 74-80. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.29855>
- Guttman, H. Ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive psychiatry*, 43(6), 448-455. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.35905>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y.M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-item toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220. https://www.researchgate.net/publication/256840893_The_Turkish_Version_of_the_20-Item_Toronto_Alexithymia_Scale_TAS-20_Reliability_Validity_and_Factorial_Structure
- Güleç, H. ve Yenel, A. (2010). 20 Maddelik toronto aleksitimi ölçeği türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 108-112. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_3_108_112.pdf
- Güler, K. ve Tuncay, M. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1385-1405. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1012088>
- Gyurak, A. ve Ayduk, Ö. (2007). Defensive physiological reactions to rejection. *Psychological Science*, 18(10), 886-892. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01996.x>
- Haan, H., Joosten, E., Wijdeveld, T., Boswinkel, P., van der Palen, J. ve De Jong, C. (2012). Alexithymia is not a stable personality trait in patients with substance use disorders. *Psychiatry Research*, 198(1), 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.027>
- Hackmann, A., Clark, D. M. ve McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6):601-610. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00161-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00161-8)
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 394-407. <https://doi.org/10.1002/cpp.618>
- Haq, M. A. (2016). Association Between Socio-Demographic Background and Self-Esteem of University Students. *Psychiatric Quarterly*, 87(4), 755-762. <https://doi.org/10.1007/s11126-016-9423-5>

- Harter, S. (1993) Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents.
- Baumeister, R. (Der.), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Selfregard içinde* (ss.87-116). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. Guilford Press.
- Hartman, L. M. (1983). A metacognitive model of social anxiety: Implications for treatment. *Clinical Psychology Review*, 3(4), 435-456. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(83\)90023-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(83)90023-5)
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Hassan, O. N. ve Ali, D. S. (2014). Social anxiety and its relation to self-esteem among students of the Faculty of Physical Education. *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences*, 14(2), 91-108. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n2p96>
- Hassanvand A. M., Hassanvand, A. A. ve Ghadampour, M. (2014). The prediction of social anxiety symptoms (fear, avoidance, physiological arousal) on the basis of early maladaptive schemas. *Journal of Modern Psychological Resources*, 8(32), 89-110. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=460806>
- Hawke, L. D. ve Provencher, M. D. (2011). Schema Theory and Schema Therapy in Mood and Anxiety Disorders: A Review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 257-276. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.257>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hebert, K. R., Fales, J., Nangle, D. W., Papadakis, A. A. ve Grover, R. L. (2013). Linking social anxiety and adolescent romantic relationship functioning: Indirect effects and the importance of peers. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(11), 1708-1720. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9878-0>
- Heiberg, A. ve Heiberg, A. (1977). Alexithymia—an inherited trait? A study of twins. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 221-225. <https://www.jstor.org/stable/45114865>
- Heimberg, R.G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Scheier, F. R. ve Leibowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212. <https://doi.org/10.1017/s0033291798007879>
- Heuer, K., Lange, W.-G., Isaac, L., Rinck, M. ve Becker, E. S. (2010). Morphed emotional faces: Emotion detection and misinterpretation in social anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 418-425. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.04.005>
- Hinrichsen, H., Waller, G. ve Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 784-787. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144698.69316.02>
- Hirshfeld-Becker, D. R., Masek, B., Henin, A., Blakely, L. R., Pollock-Wurman, R. A., McQuade, J., DePetrillo, L., Briesch, J., Ollendick, T. H., Rosenbaum, J. F. ve Biederman, J. (2010). Cognitive behavioral therapy for 4- to 7-year-old children with anxiety disorders: A randomized clinical trial. *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology*, 78(4), 498-510.
<https://doi.org/10.1037/a0019055>
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Hofmann, S. G. ve DiBartolo, P. M. (2001). *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives*. Allyn & Bacon.
- Hogan, R. ve Roberts, B. W. (2004). A socioanalytic model of maturity. *Journal of Career Assessment*, 12(2), 207-217.
<https://doi.org/10.1177/1069072703255882>
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients? *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(6), 303-308. <https://doi.org/10.1159/000012412>
- Hope, E., Chavous, T., Jagers, R. ve Sellers, R. (2013). Connecting self-esteem and achievement: Diversity in academic identification and dis-identification patterns among black college students. *American Educational Research Journal*, 50(5), 1122-1151. <https://doi.org/10.3102/0002831213500333>
- Hopkins, H. R. ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional selfperception: Linkages to parental nurturance. *The Journal of Geneticpsychology*, 154(4), 465-473.
<https://doi.org/10.1080/00221325.1993.9914745>
- Hoppe, K. D. ve Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Psychother Psychosom*, 28(1), 145-155. <https://www.jstor.org/stable/45114856>
- Hughes, A. A. ve Kendall, P. C. (2009). Psychometric properties of the positive and negative affect scale for children (panas-c) in children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 343-352.
<https://doi.org/10.1007/s10578-009-0130-4>
- Iancu, I., Bodner, E. ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.156>
- Irkörücü, A. (2016). Gender difference in early maladaptive schemas. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 103-119.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1359127>
- Ishiyama, F. I. (1984). Shyness: anxious social sensitivity and self-isolating tendency. *Adolescence*, 19(76), 903-11. <https://psycnet.apa.org/record/1985-09293-001>
- Ismaili, M., Mahmoud Aliloo, M., Bakhshi Pour Roodsary, A. ve Sharifi, M. A. (2009). Review of dysfunctional attitudes and coping styles in patients with primary hypertension. *Journal of AlZahra University*, 5(2), 22-30.
- Izadi, F. (2012, Ekim 17-19). *Comparison of early maladaptive schemas in patients with psychosomatic disorders and healthy subjects 30 to 50 years old Tehran (Persian)*. [Konferans sunumu]. 4th International Con - gress of Psychosomatic. Isfahan, Iran.
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. Appleton Century Crofts.

- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>
- Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J. R., Charney, D. S., Pine, D. S. ve Blair, K. S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1487-1495. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.03.003>
- Jafari, L., Hashemian, K. ve Mohammadi, A. Z. (2015). The impact of narrative therapy with creative drama on orphan children self esteem. *European Psychiatry*, 30(1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(15\)31272-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(15)31272-4)
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Harvard University Press.
- Jambor, E. ve Elliott, M. (2005). Self-esteem and coping strategies among deaf students. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 10(1), 63-81. <https://doi.org/10.1093/deafed/eni004>
- Janbozorgi, M. (2011). The effect of parenting style and early maladaptive schemas on children's self-esteem. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(2), 165-172. https://www.behavsci.ir/article_67729_03d9c00707ba1cfb49fea7cde77f0116.pdf
- Jørgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A. ve Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: A population-based study of 8,785 Danish twinpairs. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 369-375. <https://doi.org/10.1159/000107565>
- Joukamaa, M., Luutonen, S., von Reventlow, H., Patterson, P., Karlsson, H. ve Salokangas, R. K. R. (2008). Alexithymia and childhood abuse among patients attending primary and psychiatric care: Results of the RADEP study. *Psychosomatics*, 49(4), 317-325. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.49.4.317>
- Joukamaa, M., Saarijärvi, S., Muuriaisniemi, M. L. ve Salokangas, R. K. (1996). Alexithymia in a normal elderly population. *Comprehensive Psychiatry*, 37(2), 144-147. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(96\)90576-3](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(96)90576-3)
- Kagan, J. (2008). Behavioral inhibition as a risk factor for psychopathology. T. P. Beauchaine ve S. P. Hinshaw (Der.), *Child and adolescent psychopathology içinde* (ss. 157-179). John Wiley ve Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2008-03728-006>
- Kahyaoğlu, İ. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kant, I. (1781). *Critique of pure reason*. Cambridge University Press.
- Kaplan, C. D. ve Wogan, M (1967/1977) Management of pain through cerebral activation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27(3-6), 14-153. <https://doi.org/10.1159/000287011>
- Kaplan, H. B. (1975). *Self-attitudes and deviant behavior*. Goodyear. <https://psycnet.apa.org/record/1975-29932-000>

- Karagöl, A. (2017). Level, prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a physician population in Ankara. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(3), 217-223. <https://doi.org/10.5455/apd.243551>
- Karamanlı, K. A. (2023). Bağlanma perspektifinden sosyal kaygıya yeni bir yaklaşım: bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide değerlendirilme korkularının rollerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karasu, F., Göllüce, A., Güvenç, E. ve Çelik, S. (2017). University students' attitudes towards gender roles. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Karjoui, K., Azzaoui, F. Z., Boulbaroud, S., Samlali, W. I. ve Ahami, A. (2022). Role of Early Maladaptive Schemas and Alexithymia in the Relationship Between Perceived Parenting Styles in Moroccan Psychoactive Substance Users. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*, 12(3), 170-179. https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd_15_22
- Kashdan, T. B. ve Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003>
- Kashdan, T. B. ve McKnight, P. E. (2010). The Darker Side of Social Anxiety: When Aggressive Impulsivity Prevails Over Shy Inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50. <https://doi.org/10.1177/0963721409359280>
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2006). Expanding the Topography of Social Anxiety: An Experience-Sampling Assessment of Positive Emotions, Positive Events, and Emotion Suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01674.x>
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W. ve Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34(5), 330-335. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90019-Z](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90019-Z)
- Kaur, H. ve Kaur, S. (2015). Social anxiety in relation to alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 421-429. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=114185789&site=ehost-live&authtype=ip,uid>
- Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458. <https://doi.org/10.1002/jclp.20240>
- Keltikangas-Jarvinen L. (1982) Alexithymia in violent offenders. *Journal of Personality Assessment*, 46(5), 462-467. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4605_3
- Kendler, K., Karkowski, L. ve Prescott, C. (1999). Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine*, 29(3), 539-553. doi:10.1017/S0033291799008429
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., Eaves, L. J. (1992). The Genetic Epidemiology of Phobias in Women: The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia, and Simple Phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 273-281. doi:10.1001/archpsyc.1992.01820040025003

- Kennedy, M. ve Franklin, J. (2002). Skills-based treatment for alexithymia: an exploratory case series, *Behavior Change*, 19, 158–71. <https://doi.org/10.1375/bech.19.3.158>
- Kennedy, J. L., Neves-Pereira, M., King, N., Lizak, M. V., Basile, V. S., Chartier, M. J. ve Stein, M. B. (2001). Dopamine system genes not linked to social phobia, *Psychiatric Genetics*, 11(4):213-7. <https://doi.org/10.1097/00041444-200112000-00006>.
- Kessler, R. C., Davis, C. G., Kendler, K. S. (1997). Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the us national comorbidity survey, *Psychological Medicine*, 27(5):1101-19. <https://doi.org/10.1017/s0033291797005588>.
- Kirmayer, L. J. (1987). Languages of Suffering Healing: Alexithymia as a Social and Cultural process. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 24(2), 119-136. <https://doi.org/10.1177/136346158702400204>
- Kleinman, A. M. (1976). Depression, somatization and the "new cross-cultural psychiatry", *Social Science & Medicine*, 10, 1-8. [https://doi.org/10.1016/0037-7856\(77\)90138-X](https://doi.org/10.1016/0037-7856(77)90138-X)
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R. ve Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892>
- Kooiman, C. G., van Rees Vellinga, S., Spinhoven, P., Draijer, N., Trijsburg, R. W. ve Rooijmans, H. G. M. (2004). Childhood adversities as risk factors for alexithymia and other aspects of affect dysregulation in adulthood. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 107–116. <https://doi.org/10.1159/000075542>
- Krystal, H. (1978). Trauma and affects. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 33, 81–116. <https://doi.org/10.1080/00797308.1978.11822973>
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17>
- Kuster, F., Orth, U. ve Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668–675. <https://doi.org/10.1177/1948550613479806>
- Kwan, V. S. Y., Kenny, D. A., John, O. P., Bond, M. H. ve Robins, R. W. (2004). Reconceptualizing individual differences in self-enhancement bias: An interpersonal approach. *Psychological Review*, 111(1), 94-110. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.1.94>
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>.
- Lampe, L., Slade, T., Issakidis, C. ve Andrews, G. (2003). Social phobia in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being (NSMHWB). *Psychological Medicine*, 33(4), 637-646. <https://doi.org/10.1017/S0033291703007621>
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(97\)00050-4](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(97)00050-4)

- Lane, R. D., Reiman, E. M., Axelrod, B., Yun, L. S., Holmes, A. ve Schwartz, G. E. (1998). Neural correlates of levels of emotional awareness. Evidence of an interaction between emotion and attention in the anterior cingulate cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 10(4), 525-535. <https://doi.org/10.1162/089892998562924>
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E. ve Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style, *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501. <https://doi.org/10.1097/00006842-200007000-00007>
- Langs, R. (1978). Some communicative properties of the bipersonal field. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 7, 87-135.
- Laposa, J. M., Cassin, S. E. ve Rector, N. A. (2010). Interpretation of positive social events in social phobia: An examination of cognitive correlates and diagnostic distinction. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 203-210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.009>
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- Ledley, D. R. ve Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.755>
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Der.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment içinde* (ss. 94-112). The Guilford Press.
- Leary, M. R. , Tambor, E. , Terdal, S. ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Leary, M. R., Tchividjian, L. R. ve Kraxberger, B. E. (1994). Self-presentation can be hazardous to your health: impression management and health risk. *Health Psychology*, 13(6), 461. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.13.6.461>
- Leff, J. P. 1973. Culture and the differentiation of emotional states. *British Journal of Psychiatry*, 123, 299-306. <https://doi.org/10.1192/bjp.123.3.299>
- Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2017). Social Anxiety Disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1614701>
- Lemche, E., Klann-Delius, G., Koch, R. ve Joraschky, P. (2004). Mentalizing language development in a longitudinal attachment sample: Implications for alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 366-374. <https://doi.org/10.1159/000080390>
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic medicine*, 43(6), 531-543.
- Levant, R. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379 - 402. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.379>
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S., O'Neil, J., Smalley, K. B., Owen, K. A. ve Richmond, K. (2006). Validation of the Normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(4), 212-224. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.4.212>

- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J. ve Hermes, S. (2012). Is alexithymia associated with specific mental disorders? *Psychopathology*, 45(1), 22-28. <https://doi.org/10.1159/000325170>
- Lewis-Fernández, R., Hinton, D. E., Laria, A. J., Patterson, E. H., Hofmann, S. G., Craske, M. G., Stein, D. J., Asnaani, A. ve Liao, B. (2010). Culture and the anxiety disorders: Recommendations for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 212-229. <https://doi.org/10.1002/da.20647>
- Li, S., Zhang, B., Guo, Y. ve Zhang, J. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.02.006>
- Liaqat, H., Malik, T. A. ve Bilal, A. (2020). Impact of masculinity and normative male alexithymia on interpersonal difficulties in young adult males. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(2). <https://doi.org/10.6092/2282-1619/msep-2488>
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: a prospective-longitudinal community study, *Archives of General Psychiatry*, 57(9):859-66. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.9.859>
- Liebowitz, Michael R (1987). "Social Phobia". Anxiety. modern problems of pharmacopsychiatry. *Modern Trends in Pharmacopsychiatry*, 22, 141-73. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Lin, K. M. (1981). Traditional Chinese Medical Beliefs and Their Relevance for Mental Illness and Psychiatry, *Normal and Abnormal Behavior in Chinese Culture*, 2, 95-111. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-4986-2_6
- Lindholm, T., Lehtinen, V., Hyypä, M. T. ve Puukka, P. (1990). Alexithymic features in relation to the dexamethasone suppression test in a Finnish population sample. *The American Journal of Psychiatry*, 147(9), 1216-1219. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.9.1216>
- Link, B. G., Struening, E. L., Neese-Todd, S., Asmussen, S. ve Phelan, J. C. (2001). Stigma as a barrier to recovery: The consequences of stigma for the self-esteem of people with mental illnesses, *Psychiatric Services*, 52(12), 1621-1626. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.12.1621>
- Longmore, M. A. ve DeMaris, A. (1997). Perceived inequity and depression in intimate relationships: the moderating effect of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 60, 172-84. <https://doi.org/10.2307/2787103>
- Lorr, M. ve Wunderlich, R. (1988). Self-esteem and negative affect. *Journal of Clinical Psychology*, 44(1), 36-39. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198801\)44:1<36::AID-JCLP2270440107>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198801)44:1<36::AID-JCLP2270440107>3.0.CO;2-B)
- Loudin, J. L., Loukas, A. ve Robinson, S. (2003). Relational aggression in college students: Examining the roles of social anxiety and empathy, *Journal of Aggressive Behavior*, 29 (5), 430-439. <https://doi.org/10.1002/ab.10039>
- Luminet, O., Bagby, R. M., Taylor, G. J. (2001). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia in patients with major depression,

- Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 254–60.
<https://doi.org/10.1159/000056263>
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J. ve Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 211–216. <https://doi.org/10.1097/00006842-199605000-00003>
- Lumley, M. A., Neely, L. C., ve Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of personality assessment*, 89(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/00223890701629698>
- Lyvers, M., Cutinho, D. ve Thorberg, F. A. (2020). Alexithymia, impulsivity, disordered social media use, mood and alcohol use in relation to facebook self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 103, 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.004>
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the "visceral brain"; recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11(6), 338–53. <https://doi.org/10.1097/00006842-194911000-00003>
- Magee, W. J. (1999). Effects of negative life experiences on phobia onset, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34(7), 343–51. <https://doi.org/10.1007/s001270050154>. PMID: 10477954.
- Mairet, K., Boag, S. ve Warburton, W. (2014). How important is temperament? the relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 14(2), 171–189. <https://ijpsy.com/volumen14/num2/382/how-important-is-temperament-the-relationship-EN.pdf>
- Martin J. B., Pihl R. O., Young S. N., Ervtn F. R. ve Tourjman S. V. (1986) Prediction of alexithymia characteristics from physiological, personality, and subjective measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(3), 133–140. <https://doi.org/10.1159/000287939>.
- Maldonado, L., Huang, Y., Chen, R., Kasen, S., Cohen, P. ve Chen, H. (2013). Impact of early adolescent anxiety disorders on self-esteem development from adolescence to young adulthood, *Journal of Adolescent Health*, 53(2), 287–92. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.025>
- Malik, D. A. S., Javed, D. N. ve Mahmood, A. (2022). Influence of Sociodemographic Factors on the Social Development and Self-Esteem of Adolescents: A Comparative Study of Single and Two-Parent Households. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33152/jmphss-6.1.3>
- Mancini, C., van Ameringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(11):1511–7 <https://doi.org/10.1097/00004583-199611000-00020>.
- Marchesi, C., Brusamonti, E. ve Maggini, C. (2000). Are alexithymia, depression, and anxiety distinct constructs in affective disorders? *Journal of Psychosomatic Research*, 49(1), 43–49. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00084-2](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00084-2)
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.6>

- Marshall, P. G., Keltner, A. A. ve Marshall, W. L. (1981). Anxiety reduction, assertive training, and enactment of consequences: A comparative treatment study in the modification of nonassertion and social fear. *Behavior Modification*, 5(1), 85-102. <https://doi.org/10.1177/014544558151007>
- Marsella, A. J., Kinzie, D. ve Gordon, P. (1973). Ethnic variations in the expression of depression, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 4(4), 435-458. <https://doi.org/10.1177/002202217300400405>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. L. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*, 85(3), 1275–1291. <https://doi.org/10.1111/cdev.12176>
- Martínez-Martí, M. L. ve Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Marty, P. ve M'uzan, M. de. (1963). La pensée opératoire [Functional aspects of the dream life. "operative thinking"]. *La Revue Française de Psychoanalyse*, 27, 345-56.
- Masia, C. L. ve Morris, T. L. (1998). Parental factors associated with social anxiety: Methodological limitations and suggestions for integrated behavioral research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(2), 211–228. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00144.x>
- Mattila, A. (2009). *Alexithymia in Finnish general population*. Tampere University Press. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7563-4>
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H. ve Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(6), 657-665. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.01.002>
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A. M., Mielonen, R. L. ve Joukamaa, M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 716-722. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31816fffc39>
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- Mendelson, G. (1982). Alexithymia and Chronic Pain: Prevalence, Correlates and Treatment Results. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 37(3), 154-164. <https://doi.org/10.1159/000287568>
- Meriç, K. (2022). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemaları, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent üniversitesi, İstanbul
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, 1(4), 437- 459. . <https://doi.org/10.4324/9780203776995-13>
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and psychosomatics*, 38(1-4), 81-90. <https://doi.org/10.1159/000287617>
- McGinn, L. K., Cukor, D. ve Sanderson, W. C. (2005). The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style, and Anxiety and Depression: Does Increased

- Early Adversity Influence Symptom Severity Through the Mediating Role of Cognitive Style? *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219-242. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-3166-1>
- McLean, P. D. (1949). Attachment and alcohol use amongst athletes: the mediating role of conscientiousness and alexithymia. *Addictive Behaviors*, 39(2), 487-490. <https://doi.org/0.1016/j.addbeh.2013.10.022>.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Meins, E., Fernyhough, C. ve Russell, J. (1998). Security of attachment as a predictor of symbolic and mentalising abilities: A longitudinal study. *Social Development*, 7(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00047>
- Mennin, D. ve Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>
- Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. A.M. Kring ve D. M. Sloan (Der.), (*Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment içinde*) (ss. 356-379). The Guilford Press.
- Mineka, S. ve Zinbarg, R. (1995). Conditioning and ethological models of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Der.), (*Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment içinde*) (ss. 134-162). The Guilford Press.
- Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1996). Fundamental analysis in research on well-being: Distress and the sense of control. *The Gerontologist*, 36(5), 584-594. <https://doi.org/10.1093/geront/36.5.584>
- Moormann, P. P., Bermond, B., Albach, F. ve van Dorp, I. (1997). The etiology of alexithymia from the perspective of childhood sexual abuse. A. Vingerhoets, F. van Bussel ve J. Boelhouwer (Der.), (*The (non) expression of emotions in health and disease içinde*) (ss. 139-153). Tilburg University Press.
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H. ve Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: An fMRI study of mentalizing in alexithymia. *NeuroImage*, 32(3), 1472-1482. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.04.186>
- Morrison, A. S., Gordon, D. ve Heimberg, R. G. (2013). Anxiety disorders. M. D. Robinson, E. R. Watkins, E. Harmon-Jones (der.), (*Handbook of cognition and emotion içinde*) (ss. 421-442). The Guilford Press.
- Morrison, F. J., Smith, L. ve Dow-Ehrensberger, M. (1995). Education and cognitive development: A natural experiment. *Developmental Psychology*, 31(5), 789-799. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.5.789>
- Mousavi, S. V., Javanparast, H. ve Rezaei, S. (2016). The Role of Early Maladaptive Schemas in Explaining Social Anxiety. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 2(4), 35-47. <http://childmentalhealth.ir/article-1-81-en.html>
- Mousavi, S. V., Rezaei, S., Atefi Karajvandani, S. ve Javanparast, H. (2018). The moderating

- role of internal-external locus of control in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents. *Journal of Psychology*, 2(86), 172. <http://iranapsy.ir/en/Article/21258>
- Mullins, D. T. ve Duke, M. P. (2004). Effects of social anxiety on nonverbal accuracy and response time I: Facial expressions. *Journal of Nonverbal Behavior*, 28(1), 3-33. <https://doi.org/10.1023/B:JONB.0000017865.24656.98>
- Murad, O. S. (2020). Social anxiety in relation to self-esteem among university students in Jordan, *International Education Studies*, 13(2), 96-103 <https://doi.org/10.5539/ies.v13n2p96>
- Myers, L. B. (1995). Alexithymia and repression: The role of defensiveness and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 489-492. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00094-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00094-M)
- Nasheeda, A. (2008). Life skills education for young people: Coping with challenges. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 4(1), 19-25.
- Nasiri, M., Donyavi, R. ve Dousti, Y. (2020). The Mediating Role of Defensive Mechanisms in the Relationship between Social Phobia and Alexithymia in University Students. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 30(4), 247-254. <https://doi.org/10.32598/jhnm.30.4.2041>
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride*. Norton.
- Neal, J. A. ve Edelmann, R. J. (2003). The etiology of social phobia: Toward a developmental profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00076-X)
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 199-206. <https://doi.org/10.1159/000287064>
- Nemiah, J.C. (1975). Denial revisited: Reflections on psychosomatic theory. *Psychotherapy Psychosomatics*, 26(3), 140-147. <https://doi.org/10.1159/000286923>
- Nemiah, J. C., Freyberger, H. ve Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. O. W. Hill (Der.), *Modern trends in psychosomatic medicine içinde*(ss. 430-439). Butterworths.
- Nemiah, J. C. ve Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy and psychosomatics*, 18(1-6), 154-160. <https://doi.org/10.1159/000286074>
- Newton, T. L. ve Contrada, R. J. (1994). Alexithymia and repression: Contrasting emotion-focused coping styles. *Psychosomatic Medicine*, 56(5), 457-462. . <https://doi.org/10.1097/00006842-199409000-00011>
- Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., Walker, I. ve Buckmaster, D. (2020). The Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Youth Mental Health: A Systematic Review. *Cognitive Therapy and Research*, 44(4), Article 4. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10092-6>
- Nilsson, A. K. K., Jørgensen, C. R., Straarup, K. N. ve Licht, R. W. (2010). Severity of affective temperament and maladaptive self-schemas differentiate borderline patients, bipolar patients, and controls. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 486-491. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.02.006>
- Obadeji, A. ve Kumolalo, B. F. (2022). Social anxiety disorder among undergraduate students: exploring association with self-esteem and personality traits. *World Social Psychiatry*, 4(1), 24-30. https://doi.org/10.4103/wsp.wsp_3_22

- O'Brien, E. J., Bartoletti, M. ve Leitzel, J. D. (2006). Self-esteem, psychopathology, and psychotherapy. M. H. Kernis (Der.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives içinde* (ss. 306–315). NY Psychology Press.
- Ogrodniczuk, J. S., Sochting, I., Piper, W. E. ve Joyce, A. S. (2012). A naturalistic study of alexithymia among psychiatric outpatients treated in an integrated group therapy program. *Psychology and Psychotherapy*, 85(3), 278–91. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02032.x>
- Okazaki, S., Liu, J. F., Longworth, S. L. ve Minn, J. Y. (2002). Asian American-white American differences in expressions of social anxiety: A replication and extension. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 8(3), 234–247. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.8.3.234>
- Onur, E., Alkin, T., Sheridan, M. J. ve Wise, T. N. (2013). Alexithymia and emotional intelligence in patients with panic disorder, generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *The Psychiatric Quarterly*, 84(3), 303–311. <https://doi.org/10.1007/s11126-012-9246-y>
- Orth, U. ve Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., Robins, R. W. ve Meier, L. L. (2009). Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 307–321. <https://doi.org/10.1037/a0015645>
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J. ve Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472–478. <https://doi.org/10.1037/a0015922>
- Orth, U., Robins, R. W. ve Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H. ve Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 645. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Orue, I., Calvete, E. ve Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1281–1291. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.004>
- O'Toole, M. S., Jensen, M. B., Fentz, H. N., Zachariae, R. ve Hougaard, E. (2014). Emotion differentiation and emotion regulation in high and low socially anxious individuals: An experience-sampling study. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 428–438. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9611-2>
- Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128–138.
- Özyüksel, Ş. (2022). Genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul
- Paivio, S. C. ve McCulloch, C. R. (2004). Alexithymia as a mediator between childhoodtrauma and self-injurious behaviors. *Child Abuse and Neglect*, 28(3), 339–354. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.11.018>

- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E. ve Michaelides, M. P. (2020). Self-Awareness in alexithymia and associations with social anxiety. *Current Psychology*, 39(5), 1600-1609. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9855-1>
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics of agoraphobics and social phobics. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 135, 555-560. <https://doi.org/10.1192/bjp.135.6.555>
- Parker, J. D., Bagby, R. M. ve Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: Distinct or overlapping constructs? *Comprehensive Psychiatry*, 32(5), 387-394. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(91\)90015-5](https://doi.org/10.1016/0010-440x(91)90015-5)
- Parker, J. D. A., Keightley, M. L., Smith, C. T. ve Taylor, G. J. (1999). Interhemispheric transfer deficit in alexithymia: An experimental study. *Psychosomatic Medicine*, 61(4), 464-468. <https://doi.org/10.1097/00006842-199907000-00010>
- Parker, J. D. A., Shaughnessy, P. A., Wood, L. M., Majeski, S. A. ve Eastabrook, J. M. (2005). Cross-cultural alexithymia: Validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale in North American aboriginal populations. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 83-88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.06.003>
- Parker, J. D., Taylor, G. J. ve Bagby, M. (1993). Alexithymia and the recognition of facial expressions of emotion. *Psychotherapy and psychosomatics*, 59(3-4), 197-202. <https://doi.org/10.1159/000288664>
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 434-441. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(89\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0010-440X(89)90009-6)
- Pasini, A., Delle Chiaie, R., Seripa, S. ve Ciani, N. (1992). Alexithymia as related to sex, age, and educational level: results of the Toronto Alexithymia Scale in 417 normal subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 33(1), 42-46. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(92\)90078-5](https://doi.org/10.1016/0010-440X(92)90078-5)
- Pearlin, L. I. ve Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, Inhibition, and Disease. L. Berkowitz (Der.), *Advances in Experimental Social Psychology içinde* (ss. 211-244). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60309-3)
- Petrocilli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B. ve Campbell, L. F. (2001). Early Maladaptive Schemas of Personality Disorder Subtypes. *Journal of Personality Disorders*, 15(6), 546-559. <https://doi.org/10.1521/pedi.15.6.546.19189>
- Phillips, S. D. ve Bruch, M. A. (1988). Shyness and dysfunction in career development. *Journal of Counseling Psychology*, 35(2), 159. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.2.159>
- Piaget, J. (1967). *Six Psychological Studies*. Vintage Books
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in the Child*. International Universities Press
- Picardi, A., Toni, A. ve Caroppo, E. (2005). Stability of alexithymia and its relationships with the 'big five' factors, temperament, character, and attachment style. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(6), 371-378. <https://doi.org/10.1159/000087785>
- Pierloot, R. ve Vinck, J. (1977). A pragmatic approach to the concept of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 156-166. <https://www.jstor.org/stable/45114857>

- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9027-8>
- Price, J. P. (2007). Cognitive schemas, defence mechanisms and post-traumatic stress symptomatology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(3), 343-353. <https://doi.org/10.1348/147608306X144178>
- Pugh, M. (2015). A narrative review of schemas and schema therapy outcomes in the eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 39, 30-41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.04.003>
- Pugliesi, K. (1995). Work and well-being. Gender differences in the psychological consequences of employment. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 57 – 71. <https://doi.org/10.2307/2137287>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435 – 468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Rabie, M. A. M., Shorab, E., Elgabry, D., Aziz, K. A., Sabry, W. M., Aufa, O., Elghamry, R., Hassan, G. ve Nagy, N. (2019). Screening of social phobia symptoms in a sample of Egyptian university students. *Archives of Clinical Psychiatry*, 46(2), 27-32. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000188>
- Rafaeli, E. (2020). Schema therapy. V. Zeigler-Hill ve T. K. Shackelford (Der.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences içinde* (ss. 4559-4564). Springer International Publishing.
- Rahimi, M. (2016). The relationship between emotional intelligence, self-esteem, gender and educational success. *Management Science Letters*, 6(7), 481-486. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2016.5.005>
- Ranjan, L. K., Gujar, N. M. ve Gupta, P. R. (2022). Sociodemographic predictors of perceived expressed emotions and self-esteem in persons with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 27(1), 35. https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_171_21
- Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Rapee, R. M., Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-67. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Rentzsch, K., Wenzler, M. P. ve Schütz, A. (2016). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Personality and Individual Differences*, 88, 139-147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.012>
- Ribeiro, R. M., Bragiola, J. V. B., Eid, L. P., Ribeiro, R. D. C. H. M., Sequeira, C. A. D. C. ve Pompeo, D. A. (2020). Impact of an intervention through Facebook to strengthen Self-esteem in nursing students. *Revista latino-americana de enfermagem*, 28, 32-37. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3215.3237>
- Robinson, J. L., Kagan, J., Reznick, J. S. ve Corley, R. (1992). The heritability of inhibited and uninhibited behavior: A twin study. *Developmental Psychology*, 28(6), 1030–1037. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.6.1030>
- Rodebaugh, T. L. (2009). Social phobia and perceived friendship quality. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 872-878. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.05.001>
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University.

- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1990/2017). The self-concept: Social product and social force. *Social psychology içinde* (ss. 593-624). Routledge.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Rothbart, M. K. ve Bates, J. E. (2006). Temperament. N. Eisenberg, W. Damon ve R. M. Lerner (Der.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development içinde* (ss. 99-166). John Wiley & Sons.
- Rowe, D. C., Stever, C., Gard, J. M., Cleveland, H. H., Sanders, M. L., Abramowitz, A., Kozol, S. T., Mohr, J. H., Sherman, S. L., Waldman, I. D. (1998). The relation of the dopamine transporter gene (DAT1) to symptoms of internalizing disorders in children. *Behav Genet*, 28(3), 215-25. <https://doi.org/10.1023/a:1021427314941>.
- Rozen, N. Ve Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102696>
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality; the core problem of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10(3), 134–144. <https://doi.org/10.1097/00006842-194805000-00002>
- Rufer, M., Ziegler, A., Alsleben, H., Fricke, S., Ortmann, J., Brückner, E., Hand, I. ve Peter, H. (2006). A prospective long-term follow-up study of alexithymia in obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 47(5), 394-8. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.12.004>.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B. ve Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the usa: results from the national comorbidity survey replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(5), 683-704. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1985.tb00584.x>
- Ryszewska-Łabędzka, D., Tobis, S., Kropińska, S., Wieczorowska-Tobis, K. ve Talarska, D. (2022). The association of self-esteem with the level of independent functioning and the primary demographic factors in persons over 60 years of age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1996. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041996>
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. ve Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and early maladaptive schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 428–437. <https://doi.org/10.1111/sjop.12226>
- Safran, J. D. ve Segal, Z. V. (1990). *Cognitive therapy: An interpersonal process perspective*. Basic.
- Salah, T. T. M., Ayazi, T., Lien, L., Eide, A. ve Hauff, E. (2015). Social phobia among long-term internally displaced persons: An epidemiological study of adults in two internally displaced person settlements in Sudan. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), 550-559. <https://doi.org/10.1177/0020764014564800>
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Aärelä, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables

- in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(98\)00053-1](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(98)00053-1)
- Salsali, M. ve Silverstone, P. H. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part II—The relationship between self-esteem and demographic factors and psychosocial stressors in psychiatric patients. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1475-2832-2-3>
- Santangelo, P. S., Reinhard, I., Koudela-Hamila, S., Bohus, M., Holtmann, J., Eid, M., ve Ebner-Priemer, U. W. (2017). The temporal interplay of self-esteem instability and affective instability in borderline personality disorder patients' everyday lives. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(8), 1057–1065. <https://doi.org/10.1037/abn0000288>
- Sasai, K., Tanaka, K. ve Hishimoto, A. (2011). Alexithymia and its relationships with eating behavior, self esteem, and body esteem in college women. *The Kobe Journal Of Medical Sciences*, 56(6), 231-238. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21937871/>
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. J. ve Topbaş, M. (2005). Alexithymia and dissociative tendencies in an adolescent sample from Eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59(2), 127-134. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2005.01346.x>
- Scheff, T. J., Retzinger, S. M. ve Ryan, M. T. (1989). Crime, violence, and self-esteem: Review and proposals. A. M. Mecca, N. J. Smelser ve J. Vasconcellos (Der.), *The social importance of self-esteem içinde* (ss. 165-199). University of California Press.
- Scheidt, C. E., Waller, E., Schnock, C., Becker-Stoll, F., Zimmerman, P., Lücking C. H. Ve Wirsching, M. (1999). Alexithymia and attachment representation in idiopathic spasmodictorticollis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187(1), 47–52. <https://doi.org/10.1097/00005053-199901000-00008>
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations*. Brooks/Cole.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Schmidt, L. A., Fox, N. A., Rubin, K. H., Hu, S. ve Hamer, D. H. (2002). Molecular genetics of shyness and aggression in preschoolers. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 227–238. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00147-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00147-7)
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M. ve Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in big five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168–182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282-288. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040034004>
- Scott, S. ve Crino, R. D. (2014). Early maladaptive schema and social and occupational functioning: The mediating role of psychiatric symptomatology. *Australian Journal of Psychology*, 66(4), 224-232. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12061>
- Sedikes, C. ve Strube, M. J. (1997). Self-evaluation: To time own self be good, to thine own self be true, and to thine own self be better. M. Zanna (Der.), *Advances in experimental socialpsychology içinde* (ss. 209-269). Academic Press.

- Shah, R. ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(1), 19-25. <https://doi.org/10.1097/00005053-200001000-00004>
- Shahbazzadegan, B., Farmanbar, R., Ghanbari, A., Atrkar Roshan, Z. ve Adib, M. (2008). The effect of regular exercise on self-esteem in elderly residents in nursing homes. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 8(4), 387-393.
- Shaffer, R. D., Kipp, K., Wood, E. ve Willoughby, T. (2010). *Developmental psychology: childhood and adolescence*. Nelson Education.
- Shafiei, A., Shahvarani, M. ve Shaei Arani, S. (2014). Comparing the Early Maladaptive Schemas in Normal and Social Anxiety Adolescents. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 2(3), 34-34. <http://shedayekhatam.ir/article-1-131-en.html>
- Shallice, T. (2001). 'Theory of mind' and the prefrontal cortex. *Brain*, 124, 247-248.
- Shamma, Y. (2015). Social Anxiety and its Relationship with Self-Esteem. *Al-Baath University Journal*, 37(6), 139-165.
- Shanmugam, V. ve Kathyayini, B. V. (2017). Assertiveness and self-esteem in Indian adolescents. *Galore Int. J. Health Sci. Res*, 2(4), 8-13.
- Shipko, S. (1982). Alexithymia and somatization. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 37(4), 193-201. <https://doi.org/10.1159/000287573>
- Shipko, S., Alvarez, W. A. ve Novello, N. (1983). Towards a teleological model of alexithymia: Alexithymia and post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 39(2), 122-126. <https://doi.org/10.1159/000287730>
- Shorey, R. C., Stuart, G. L. ve Anderson, S. (2013). Do Gender Differences in Depression Remain after Controlling for Early Maladaptive Schemas? An Examination in a Sample of Opioid Dependent Treatment Seeking Adults: Schemas and Depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(5): 401-410. <https://doi.org/10.1002/cpp.1772>
- Shrauger, J. (1975). Responses to evaluation as a function of initial self-perceptions. *Psychological Bulletin*, 82(4), 581-596. <https://doi.org/10.1037/h0076791>
- Simpson, S., Simionato, G., Smout, M., van Vreeswijk, M. F., Hayes, C., Sougleris, C. ve Reid, C. (2019). Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(1), 35-46. <https://doi.org/10.1002/cpp.2328>
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Harvard University Press.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence Of 'Alexithymic' characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. <https://www.jstor.org/stable/45114148>
- Sifneos, P. E. (1974). A reconsideration of psychodynamic mechanisms in psychosomatic symptom formation in view of recent clinical observations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 24(2-3), 151-155. <https://doi.org/10.1159/000286692>
- Slee, P. T. (1994). Situational and interpersonal correlates of anxiety associated with peer victimisation. *Child Psychiatry and Human Development*, 25(2), 97-107. <https://doi.org/10.1007/BF02253289>

- Smith, G. R. (1983). Alexithymia in medical patients referred to a consultation-liaison service. *The American Journal of Psychiatry*, 140(1), 99–101. <https://doi.org/10.1176/ajp.140.1.99>
- Snyder, M. (1979). Self-monitoring processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 12, 85-128. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60260-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60260-9)
- Solmaz, M., Sayar, K., Ozer, O., Öztürk, M. ve ACAR, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında
- Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_4_235_241.pdf
- Somerville, L. H. , Kelley, W. M. ve Heatherton, T. F. (2010). Self-esteem modulates medial prefrontal cortical responses to evaluative social feedback. *Cerebral Cortex*, 20(12), 3005–3013. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhq049>
- Sommer, K. L. ve Baumeister, R. F. (2002). Self-evaluation, persistence, and performance following implicit rejection: The role of trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 926–938. <https://doi.org/10.1177/0146167202028007>
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakir, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/87650/>
- Soykan, C., Ozgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059–1069. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Spence, S. H., Donovan, C., Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211-21. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.108.2.211>.
- Spencer, C. J. ve Boughner, E. N. (2020). Alexithymia. B. J. Carducci, C. S. Nave, A. Fabio, D. H. Saklofske ve C. Stough (Der.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences içinde* (ss. 19-23). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch180>
- Spencer, S. J., Josephs, R. A. ve Steele, C. M. (1993). Low self-esteem: The uphill struggle for self-integrity. R. F. Baumeister (Der.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard içinde* (ss. 21–36). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_2
- Speranza, M., Corcos, M., Guilbaud, O., Loas, G. ve Jeammet, P. (2005). Alexithymia, personality, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 1029-1030. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.5.1029-a>
- Spokas, M., Luterek, J. A. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004>
- Spurr, J. M. ve Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 947-975. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00107-1](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00107-1)
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Kozak, M. V., King, N. ve Kennedy, J. L. (1998). Genetic linkage to the serotonin transporter protein and 5HT2A receptor genes excluded in generalized social phobia. *Psychiatry Research*, 81(3), 283-91. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00117-6](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00117-6).

- Stein, M. B., Jang, K. L. ve Livesley, W.J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-24. <https://doi.org/10.1097/00005053-200204000-00002>.
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... ve WHO World Mental Health Survey Collaborators. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15, 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Stein, M. B., Walker, J. R., Anderson, G., Hazen, A. L., Ross, C. A., Eldridge, G. ve Forde, D.R. (1996). Childhood physical and sexual abuse in patients with anxiety disorders and in a community sample. *American Journal of Psychiatry*, 153(2), 275-7. <https://doi.org/10.1176/ajp.153.2.275>.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: an analysis of possible developmental factors. *Jornal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526-31. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.104.3.526>.
- Stryker, S. (1980). *Symbolic interactionism: a social structural version*. Benjamin Cummings
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., McCabe, R. E. ve Parker, J. D. A. (2011). Emotional Intelligence in Social Phobia and Other Anxiety Disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 69-78. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9199-0>
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M. ve Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-4542-1>
- Suslow, T. ve Junghanns, K. (2002). Impairments of emotion situation priming in alexithymia. *Personality and individual differences*, 32(3), 541-550. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00056-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00056-3)
- Sübaşı, G. (2007). Some variables for social anxiety prediction in college students. *Egitim ve Bilim*, 32(144), 3-15. <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/7eef44bc-b04c-4a24-b354-5e5e1ebf5c32/some-variables-for-social-anxiety-prediction-in-college-students>
- Syal, S., Hattingh, C. J., Fouché, J. P., Spottiswoode, B., Carey, P. D., Lochner, C. ve Stein, D. J. (2012). Grey matter abnormalities in social anxiety disorder: a pilot study. *Metabolic Brain Disease*, 27(3), 299-309. <https://doi.org/10.1007/s11011-012-9299-5>
- Swaun, W. B., Griffin, J. J., Predmore, S. C. ve Gaines, B. (1987). The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 881-889. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.5.881>
- Swiller, H. I. (1988). Alexithymia: treatment utilizing combined individual and group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/00207284.1988.11491084>
- Şahin, R. A. (1992). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 26- 30.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/31/04.pdf>

- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Talepasand, S. ve Nokani, M. (2010). Social phobia symptoms: prevalence and sociodemographic correlates. *Archives of Iranian Medicine*, 13(6), 522-527. <http://journalaim.com/Article/114>
- Tariq, A., Quayle, E., Lawrie, S. M., Reid, C. ve Chan, S. W. Y. (2021). Relationship between early maladaptive schemas and anxiety in adolescence and young adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295(3), 1462-1473. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.031>
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134–42. <https://doi.org/10.1177/070674370004500203>
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 67–85. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.67>
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2012). The Alexithymia Personality Dimension. T. A. Widiger (Der.), *The Oxford Handbook of Personality Disorders içinde* (ss. 647-673). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199735013.013.0030>
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68–77. <https://doi.org/10.1159/000075537>
- Taylor, G. J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(4), 191-199. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.031>
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (1988). Measurement of Alexithymia. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 351–366. doi:10.1016/s0193-953x(18)30486-6
- Taylor, G. J., Bagby, M. R. ve Parker, J. D. A. (1999). *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 277-283. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00601-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00601-3)
- Tel, H. ve Ertekin Pinar, Ş. (2012). Internalized stigma and self-esteem in outpatients with psychiatric illness. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2), 61-66. https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_3_2_61_66.pdf
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 181-227. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60227-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60227-0)
- Thoits, P. A. (1994). Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(2), 143-60. <https://doi.org/10.2307/2137362>
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A. ve Lyvers M. (2009). Alexithymia and alcohol use disorders: a critical review. *Addictive Behaviors*, 34(3), 237-45. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.10.016>

- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276. <https://doi.org/10.1080/08039480410005774>
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Gençoğlu, C. (2021). Investigating Correlates of Self-Esteem, Happiness, and Body Image in Turkish Secondary School Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(5), 1525-1538. <https://doi.org/10.15345/iojes.2021.05.014>
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2003). 'Death of a (narcissistic) salesman': An integrative model of fragile self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 57-62. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01
- Trip, S., 2006. The Romanian version of Young Schema Questionnaire-short form 3 (YSQ- s3). *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 6(2), 173-181. <https://psycnet.apa.org/record/2006-13205-008>
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(5), 311-316. <https://doi.org/10.1097/00005053-200105000-00007>
- Trower, P., Yardley, K., Bryant, B. M. ve Shaw, P. (1978). The Treatment of Social Failure: A Comparison of Anxiety-Reduction and Skills-Acquisition Procedures on Two Social Problems. *Behavior Modification*, 2(1), 41-60. <https://doi.org/10.1177/014544557821003>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R. ve Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion Dysregulation in Generalized Anxiety Disorder: A Comparison with Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Larkin, K. T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: physiological and cognitive correlates. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 523-527. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.523>
- Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behavior Research and Therapy*, 28, 497-505.
- Ünal, G., (2005). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215- 222. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_4_215_222.pdf
- Ünal, G. (2004). Evaluation of avoidance, alexithymia and self-esteem in a group of university youth. *Journal of Clinical Psychiatry*, 7(4), 215-222. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_4_215_222.pdf
- Väänänen, J. M., Isomaa, R., Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., Helminen, M. ve Marttunen, M. (2014). Decrease in self-esteem mediates the association between symptoms of social phobia and depression in middle adolescence in a sex-specific manner: a 2-year follow-up of a prospective population cohort study. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-79>
- Van Tuijl, L. A., de Jong, P. J., Sportel, B. E., de Hullu, E. ve Nauta, M. H. (2014). Implicit and explicit self-esteem and their reciprocal relationship with symptoms

- of depression and social anxiety: a longitudinal study in adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 113-21. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.09.007>
- Van Wijk-Herbrink, M. F., Bernstein, D. P., Broers, N. J., Roelofs, J., Rijkeboer, M. M. ve Arntz, A. (2018). Internalizing and Externalizing Behaviors Share a Common Predictor: The Effects of Early Maladaptive Schemas Are Mediated by Coping Responses and Schema Modes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(5), 907-920. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0386-2>
- Voderholzer, U., Schwartz, C., Thiel, N., Kuelz, A. K., Hartmann, A., Scheidt, C. E., Schlegl, S. ve Zeeck, A. (2014). A Comparison of Schemas, Schema Modes and Childhood Traumas in Obsessive-Compulsive Disorder, Chronic Pain Disorder and Eating Disorders. *Psychopathology*, 47(1), 24-31. <https://doi.org/10.1159/000348484>
- Vogt, B. A., Finch, D. M. ve Olson, C. R. (1992). Functional heterogeneity in cingulate cortex: The anterior executive and posterior evaluative regions. *Cerebral Cortex*, 2(6), 435-443. <https://doi.org/10.1093/cercor/2.6.435-a>
- Voncken, M. J., Dijk, C., de Jong, P. J. ve Roelofs, J. (2010). Not self-focused attention but negative beliefs affect poor social performance in social anxiety: An investigation of pathways in the social anxiety-social rejection relationship. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 984-991. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.004>
- Von Rad, M. (1984). Alexithymia and Symptom Formation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 42(1-4), 80-89. <https://doi.org/10.1159/000287827>
- Wachs, S., Vazsonyi, A. T., Wright, M. F. ve Ksinan Jiskrova, G. (2020). Cross-national associations among cyberbullying victimization, self-esteem, and Internet addiction: Direct and indirect effects of alexithymia. *Frontiers in psychology*, 11, 1368. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01368>
- Wagner, J., Gerstorf, D., Hoppmann, C. ve Luszcz, M. A. (2013). The nature and correlates of self-esteem trajectories in late life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 139-153. <https://doi.org/10.1037/a0032279>
- Wallace, S. T. ve Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 416. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.3.416>
- Wang, C. E. A., Halvorsen, M., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2010). Stability of dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas: A 9-year follow-up study of clinically depressed subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 389-396. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.04.002>
- Wang, J. L., Zhang, D. J. ve Jackson, L. A. (2013). Influence of self-esteem, locus of control, and organizational climate on psychological empowerment in a sample of Chinese teachers. *Journal of Applied social psychology*, 43(7), 1428-1435. <https://doi.org/10.1111/jasp.12099>
- Warnes, H. (1986). Alexithymia, clinical and therapeutic aspects. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 46(1-2), 96-104. <https://doi.org/10.1159/000287966>
- Warren, S. L., Schmitz, S. ve Emde, R. N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1403-8. <https://doi.org/10.1097/00004583-199911000-00015>

- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2012). The Bivalent Fear of Evaluation Model of Social Anxiety: Further Integrating Findings on Fears of Positive and Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- Wells, A., Clark, D. M. ve Ahmad, S. (1998). How do I look with my minds eye: Perspective taking in social phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 36(6), 631-634. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(98\)00037-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(98)00037-0)
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wolpe J. (1958) *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, Stanford University Press.
- Wolpe, J. ve Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. Pergamon Press.
- Woody, S. R. ve Rodriguez, B. F. (2000). Self-focused attention and social anxiety in social phobics and normal controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 473-488. <https://doi.org/10.1023/A:1005583820758>
- Yalug, I., Selekler, M., Erdogan, A., Kutlu, A., Dundar, G., Ankaralı, H. ve Aker, T. (2010). Correlations between alexithymia and pain severity, depression, and anxiety among patients with chronic and episodic migraine. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 64(3), 231-238. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2010.02093.x>
- Yavuz, E. (2020). Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Yelsma, P. (1993). Correlations between self-defeating personality and self-esteem. *Psychological Reports*, 72(3), 1084-1086. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.72.3c.1084>
- Yelsma, P. (1995). Self-Esteem and alexithymia. *Psychological Reports*, 77(3), 735-738. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3.735>
- Yıldız, M. (2015). Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Genetik ve Nörogörüntüleme Bulguları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 8(3), 22-8. https://www.researchgate.net/profile/Mesut-Yildiz/publication/303405417_Sosyal_Anksiyete_Bozuklugunda_Genetik_ve_Norogoruntuleme_Bulgulari/links/5741bd5e08ae9ace8418751c/Sosyal-Anksiyete-Bozuklugunda-Genetik-ve-Noerogoeruentueleme-Bulgulari.pdf
- Young, J. E. (1990) *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157-164. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>
- Zeitlin, S. B., Lane, R. D., O'Leary, D. S. ve Schrift, M. J. (1989). Interhemispheric transfer deficit and alexithymia. *American Journal of Psychiatry*, 146(11), 1434-1439. <https://doi.org/10.1176/ajp.146.11.1434>

- Zeitlin, S. B. ve McNally, R. J. (1993). Alexithymia and anxiety sensitivity in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 150(4), 658-660. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.4.658>
- Zhu, Y., Luo, T., Liu, J. ve Qu, B. (2017). Influencing factors of alexithymia in Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 17(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0901-8>
- Zlotnick, C., Mattia, J. I. ve Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 177–188. <https://doi.org/10.1023/A:1007899918410>
- Zoccolillo, M. (1992). Co-occurrence of conduct disorder and its adult outcomes with depressive and anxiety disorders: A review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(3), 547-556. <https://doi.org/10.1097/00004583-199205000-00024>





EKLER

EK-1. Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi ECE BEKAROĞLU danışmanlığında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Esra Balcı tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışma, bireylerin şemaları ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde aleksitimi ve benlik saygısının rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla, aşağıda yer alan soruları size en uygun olan şekilde yanıtlamanız istenmektedir. Formdaki soruları eksiksiz olarak yanıtlamanız, değerlendirmelerinizi gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde içtenlikle ve dürüstçe yapmanız çalışmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaca hizmet edecek ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Katılımcının imzası:

Tarih:

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Öğrenim düzeyiniz:

()Okur-yazar değil ()İlkokul mezunu ()Ortaokul mezunu ()Lise mezunu ()Üniversite mezunu ()Lisansüstü

4. Bir işte çalışıyor musunuz?

() Evet () Hayır

5. Aileden birinin tanısı konulmuş kronik hastalığı:

()Yok ()Var, fiziksel () Var, psikolojik

6. Çocukluk ya da ergenlik döneminde önemli bir fiziksel rahatsızlık geçirdiniz mi?
Varsa belirtiniz: () Var () Yok

7. Şu anda herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız var mı? () Var () Yok

8. Varsa tanı aldığınız hastalıkla ilgili var olan kaç yaşınızda başladı?

9. Çocukluk ya da ergenlik döneminde travmatik yaşam öykünüz var mı? (cinsel ya da fiziksel istismar, doğal felaketler, kaza, ciddi bir hastalık, işkence, ölüm tehdidi, yakın kaybı, vb) () Var () Yok

10. Daha önce psikolojik nedenlerle ilaç tedavisi aldınız mı?

() Evet () Hayır

11. Daha önce psikoterapi hizmeti aldınız mı? () Evet () Hayır

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

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. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1 = Benim için tamamıyla yanlış	4 = Benim için orta derecede doğru
2 = Benim için büyük ölçüde yanlış	5 = Benim için çoğunlukla doğru
3 = Benim için biraz doğru tanımlıyor	6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

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

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK-4. Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAÖ)

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız kaçınmanın şiddetine göre yine 1-4 arasında puan verin. Herhangi biri geçen hafta içinde gerçekleşmemişse puanlamayı hastanın bu durum karşısında vereceği tepki konusundaki ifadesine göre yapın. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.	Kaygı 1. Yok ya da çok hafif 2. Hafif 3. Orta derecede 4. Şiddetli	Kaçınma 1. Kaçınma yok ya da çok ender 2. Zaman zaman kaçınırım 3. Çoğunlukla kaçınırım 4. Her zaman kaçınırım
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak.		
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		
8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		
10. Gözlendiği sırada çalışmak		
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		
12. Bir eğlenceye gitmek		
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		
16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak		
17. Umumi yerlerde yemek yemek		
18. Evde misafir ağırlamak		
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		
21. Umumi telefonları kullanmak		
22. Yabancılarla konuşmak		
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		

EK-5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (1) Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem. 1 2 3 4 5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur. 1 2 3 4 5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor. 1 2 3 4 5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim. 1 2 3 4 5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim. 1 2 3 4 5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem. 1 2 3 4 5
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır. 1 2 3 4 5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim 1 2 3 4 5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var. 1 2 3 4 5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur. 1 2 3 4 5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur. 1 2 3 4 5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok 1 2 3 4 5 konuşmamı isterler.
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum. 1 2 3 4 5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem. 1 2 3 4 5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim. 1 2 3 4 5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim. 1 2 3 4 5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir. 1 2 3 4 5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim. 1 2 3 4 5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum. 1 2 3 4 5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır. 1 2 3 4 5

EK-6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış madde 3
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış madde 4
7. Genel olarak kendimden memnunum.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış madde 5
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış madde 6
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
A. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Esra Balcı MARAŞLI

Uyruğu :

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Yılı
Lisans	TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi	2019
Lise	ODTÜ Geliştirme Vakfı Lisesi	2014

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2020	ALG Ostim Psikoteknik Değerlendirme Merkezi	Psikolog
2020-2022	Özel İncek TAM Okulları	Psikolog

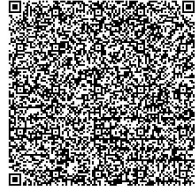
Yabancı Dil

İngilizce: C2

Yayınlar

Ünsal, B. C., Uğurluoğlu, İ., Aras, A., Şener, M. N., Tokel, T., Karancı, N. ve Balcı, E. (2018) VR Social Verimliliği: Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Yönelik Sanal Gerçeklik ile Maruz Bırakma: Pilot Çalışma [Konferans sunumu]. 4. Işık Savaşır Konferansı, KKTC





le.ahbv.edu.tr