

Sosyal Kaygı Belirtilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi: Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkatin Aracı Rolü



Burcu Ebru AYDOĞDU¹, Adviye Esin YILMAZ²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde görülen sosyal kaygı belirtilerini anlamlı olarak yordayan erken dönem uyumsuz şema alanlarının belirlenmesi ve bu şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri ile bağlantısında bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya üniversitelerin farklı bölümlerinde eğitim gören 440 öğrenci katılmıştır. Sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şema alanları, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenlerini değerlendirebilmek için sırasıyla Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Hiyerarşik regresyon analizi bulguları kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı belirtilerindeki artışı anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Bu üç şema alanının her birinin sosyal kaygı belirtileriyle bağlantısına bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin aracılık ettiği, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı belirtileriyle bağlantısının ise aynı zamanda öz-şefkat düzeyi aracılığıyla da sağlandığı belirlenmiştir.

Sonuç: Bulgular üniversite öğrencilerinde görülen sosyal kaygı belirtilerinin açıklanmasında hem belirli şema alanlarının hem de bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyinin önemini göstermektedir. Elde edilen sonuçların olası nedenleri ve klinik doğruları güncel alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat

ABSTRACT

Examining Social Anxiety Symptoms with Early Maladaptive Schemas: The Mediating Role of Mindfulness and Self-Compassion

Objective: This study aims to determine early maladaptive schema domains that significantly predict social anxiety symptoms in university students and to examine whether mindfulness and self-compassion play mediating roles in the correlation of these schema domains with social anxiety symptoms.

Method: 440 students from various departments of universities participated in the study. Liebowitz Social Anxiety Scale, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, Five Facets Mindfulness Questionnaire, and Self-Compassion Scale were used to evaluate social anxiety, early maladaptive schema domains, mindfulness, and self-compassion, respectively.

Results: The hierarchical regression analyses demonstrated that maladaptive schemas in the domains of disconnection, impaired autonomy, and unrelenting standards significantly predicted the increase in social anxiety symptoms. It was found that the level of mindfulness mediated the correlations between these three schema domains and social anxiety symptoms. Moreover, self-compassion mediated the correlations between the schema domains of impaired autonomy and unrelenting standards and social anxiety symptoms.

Conclusion: Findings indicate the importance of both specific schema domains and the level of mindfulness and self-compassion in explaining social anxiety symptoms in university students. The results' possible causes and clinical implications were discussed in light of the current literature.

Keywords: Social Anxiety, Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-Compassion

Geliş Tarihi: 02.05.2021, **Kabul Tarihi:** 09.08.2022, **Çevrim İçi Yayın Tarihi:** 12.10.2023

¹Arş. Gör., Dicle Üniv., Psikoloji Bl., Diyarbakır, ²Prof., Dokuz Eylül Üniv., Psikoloji Bl., İzmir.

Psikolog, Burcu Ebru Aydoğdu, e-posta: burcuebruaydogdu@gmail.com

GİRİŞ

Sosyal kaygıyı açıklayan bilişsel modellerin ortak noktası, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri ve diğerleriyle olan ilişkileri hakkında işlevsel olmayan temel inançlara sahip olduğu ve bu inançların sosyal ortamlarda tetiklendiği önermesidir (Clark ve Wells 1995, Heimberg ve ark. 2010, Hofmann 2007). Young ve arkadaşları (2003) ise oluşturdukları şema odaklı yaklaşımda, bilişsel kuramda yer alan şema kavramını detaylandırmakta, erken dönem uyumsuz şemaların kaygı gibi psikolojik sıkıntıların oluşmasına zemin hazırlayan en önemli etken olduğunun altını çizmekte ve uyumsuz şemaların öncelikli olarak çalışılmasına dayanan bir psikoterapi yaklaşımı önermektedir. Bu yaklaşıma göre erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin kendisini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini temel alan anı, duygu, biliş ve bedensel duyuumlardan oluşan ve genellikle bireyin işlevselliğini bozan örüntüler olarak tanımlanır. Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren karşılanmayan temel ihtiyaçlardan kaynaklanan beş temel şema alanı ve bu şema alanları altında kümelenmiş 18 erken dönem uyumsuz şema tanımlayan bu yaklaşımda, şemaların evrensel yapılar olduğu öne sürülmektedir (Young ve ark. 2003). Farklı kültür ve örneklem grupları ile yürütülen çalışmalar erken dönem uyumsuz şemaların varlığını ve evrenselliğini ortaya koymakta, fakat şema alanları için oluşan kümelerin farklılaşabildiğini göstermektedir (örn. Cecero ve ark. 2004, Lee ve ark. 1999). Örneğin, üniversite öğrencilerinden oluşan Kore ve Avustralya örneklemelerinin kıyaslandığı bir çalışmada (Baranoff ve ark. 2006), her iki kültürde de benzer şema yapılanmaları olduğu fakat bu yapıların Young (1999) tarafından belirlenen şema alanları ile birebir aynı olmadığı belirlenmiştir. Borges ve

arkadaşları (2020) tarafından Portekiz ve Brezilya'daki ergenlerle yürütülen bir çalışmada ise özgün çalışmada belirlenen şema alanlarına benzer bir yapılanmanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bulgular şemaların yapılanma biçimlerinin ve birbirleriyle olan ilişkilerinin farklı kültürlerde ve örneklemelerde farklı klinik ya da ampirik görünüm sergilediğine işaret etmektedir. Şemaların kümelenmesinde kültürel farklılıkların olabileceğini destekler şekilde, ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanlarının belirlenmesine yönelik üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada (Soygüt ve ark. 2009) özgün yapı ile örtüşmeler ve aynı zamanda farklılıklar taşıyan örüntülerin ortaya çıktığı görülmektedir. Özgün şemalar ve şema alanları (Young 1999) ile mevcut çalışmada referans alınan Türkiye örneğinde belirlenen şema ve alanları Tablo 1'de karşılaştırmalı olarak verilmiştir.

İlgili alanyazında yer alan çalışmalar, erken dönem uyumsuz şemaların çeşitli psikopatolojiler ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (örn. Chen ve Chang 2019, Kim ve ark. 2014, Meneguzzo ve ark. 2020, Soyaslan ve Özcan 2019). Bununla birlikte, sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin yeterince incelenmediği dikkat çekmekte (Boden ve ark. 2012), yürütülen çalışmalar gözden geçirildiğinde ise erken dönem uyumsuz şemaların ya da bazı şema alanlarının sosyal kaygıya pozitif yönde yordadığı görülmektedir (González-Díez ve ark. 2015, Mairret ve ark. 2014, Pinto-Gouveia ve ark. 2006). Mevcut araştırmalar özellikle kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gözler önüne sermektedir (Calvete 2014, Calvete ve ark. 2018, Eldoğan ve Barışkın 2014, Mairret ve ark. 2014, Orue ve ark. 2014, Parsons ve ark. 2017).

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Karşılaştırılması

	Young (1999)		Soygüt ve arkadaşları (2009)
Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Terk Edilme Güvensizlik Duygusal Yoksunluk Kusurluluk Sosyal İzolasyon	Kopukluk	Duygusal Yoksunluk Duyguları Bastırma Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Kusurluluk
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	Bağımlılık İç İçelik Dayanaksızlık Başarısızlık	Zedelenmiş Otonomi	İç İç Geçme/Bağımlılık Terk Edilme Başarısızlık Karamsarlık Tehditler Karşısında Dayanaksızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Hak Görme Yetersiz Özdenetim	Zedelenmiş Sınırlar	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik	Kendini Feda Boyun Eğicilik Onay Arayıcılık	Diğerleri Yönelimlilik	Kendini Feda Cezalandırılma
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar Cezalandırıcılık	Yüksek Standartlar	Yüksek Standartlar Onay Arayıcılık

Öte yandan sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, benliklerini sosyal bir obje olarak işlemekte (Clark ve Wells 1995), içsel deneyim ve düşüncelerini yargılamada bulunmaksızın kabul etmekte belirgin güçlük yaşamaktadır (Clerkin ve ark. 2017). Bu bireylerin bütün dikkatlerinin içsel deneyimlerinde olduğu, kendi odaklı dikkatin ise dış dünyaya yönelik bilinçli farkındalığın azalmasına ve dış dünyanın tehditkâr yorumlanmasına yol açtığı belirtilmektedir (Clark ve Wells 1995). Clark ve Beck (2010) sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda tehdit ve tehlikeye yönelik olumsuz şemalarının tetiklendiğinden, bu durumun beraberinde tehdide yönelik artmış bir dikkat yanlılığını ve içsel deneyimlere aşırı bir odaklanmayı getirdiğinden bahsetmektedir. Bahsi geçen durumlar sosyal kaygısı yüksek olan bireylerde bilinçli farkındalık özelliğinin düşük olabileceğini akla getirmektedir. Bilinçli farkındalık, en temel haliyle bireyin yargılamaksızın anlık deneyimlere açık olması, deneyimlerinin farkında olarak onları kabul edebilmesi anlamına gelmektedir (Çatak ve Ögel 2010, Sauer ve ark. 2013). Alanyazın bulguları bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan bireylerde sosyal kaygı belirtilerinin daha fazla görüldüğüne işaret etmektedir (Clerkin ve ark. 2017, Rasmussen ve Pidgeon 2011, Schmertz ve ark. 2012). Bu durum yüksek bilinçli farkındalığın kişiyi sosyal kaygı gibi psikolojik sıkıntılardan koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Kişiyi psikolojik sıkıntılardan koruyabileceği düşünülen bir diğer önemli psikolojik kavram ise öz-şefkattir. Temellerini Budist felsefeden alan öz-şefkat bireyin kendine, acılarına ve hatalarına yargılamadan, eleştirmeden ya da kendini cezalandırmadan yaklaşabilmesini ve deneyimlerini içinde hata, kusur, başarısızlık ya da acı dahi olsa “insani bir deneyim” olarak değerlendirebilmesini ifade etmektedir (Neff 2003). Neff (2003) öz-şefkati birbiri ile örtüşen ve birbirini tamamlayan öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve farkında olma şeklinde üç bileşen ile tanımlamıştır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler kendilerine karşı eleştireldir ve diğer insanların da benzer şekilde kendilerine karşı eleştirel olacaklarına dair olumsuz düşüncelere sahiptir (Clark ve Wells 1995). Bu bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygıyı sadece kendilerinin yaşadığına dair yanlı düşünce içerikleri de vardır. Ayrıca dikkatleri sürekli olarak içsel süreçlerinde ve çevresel tehdit kaynaklarında olduğu için anlık deneyimlerin farkında olma ihtimalleri düşüktür (Heimberg ve ark. 2010). Sosyal kaygıya ait bu özellikler, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin öz-şefkatin tanımında kullanılan üç bileşenin tam tersi bir örüntü sergiliyor olabileceklerini düşündürmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-şefkati düşük olan bireylerin öz-şefkati yüksek olanlara kıyasla diğerleri tarafından hem olumlu hem de olumsuz değerlendirilme korkusunu daha fazla yaşadıkları (Harwood ve Kocovski 2017, Werner ve ark. 2012) ve öz-şefkati düşük olan bireylerin deneyimlediği sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Makadi ve Koszycki 2020).

Şema kuramı kişinin kendisinin, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının farkında olmasını, bunları anlamlandırıp kabullenebilmesini temel hedefleri arasına koymaktadır (Young ve ark. 2003). En genel haliyle şema terapi, bireylerin şema tetikleyici durumlarla daha etkili baş edebilmelerini ve yaşantılarını insani bir deneyim olarak kabul edebilmelerini amaçlamaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler şemaları tetiklendiğinde içsel ve dışsal ipuçlarını yanlı değerlendirmekte, deneyimden kaçınabilmekte, hata ve kusur durumlarında ise kendilerine karşı yıkıcı eleştirilerde bulunabilmektedir (Thimm 2017). Şema terapinin bilinçli farkındalık ve öz-şefkat gibi 3. dalga terapi kavramlarına kavramsallaştırma ve uygulama süreçlerinde yer verdiği (Arntz ve ark. 2009) ve şema terapide tanımlanan bazı modların bilinçli farkındalık ve öz-şefkati çağrıştırdığı görülmektedir. Örneğin şema terapide kişinin olumsuz duygu ve yaşantılarından uzaklaşabilmek için kendiliği ile temasını kesmesi anlamına gelen kopuk korungan mod (Arntz ve Jacob 2017) düşük bilinçli farkındalık ile benzerlik göstermektedir. Şema kuramına göre kişi kopuk korungan modda iken hissizleşir, deneyimlerinin bilinçli olarak farkında değildir ve böylece olumsuz yaşantıların doğuracağı olumsuz duygusal deneyimlerden (acı, üzüntü, keder gibi) uzaklaşır (Arntz ve Jacob 2017). Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan kişiler şemaları tetiklendiğinde otomatik, dürtüsel ve kökleşmiş tepkiler vermek yerine makul, duruma uygun ve daha sağlıklı tepkiler üretebilmektedir (Thimm 2017). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler sonrasında kişilerin şemalarına dair iç görüşleri artmakta ve şema tetiklenmesi yaşadıkları durumları daha iyi tanıyarak süreçle daha iyi baş edebilmektedirler (Roediger 2012). Benzer şekilde şema terapide hedef, kişinin şemalarının tetiklendiği durumlar karşısında deneyimsel ve duygusal kaçınmalarını fark etmesini ve bağlama uygun tepkiler verebilmesini sağlamaktır. Sağlıklı yetişkin davranışları olarak kavramsallaştırılan bu tepkiler (Young ve ark. 2003), niteliksel olarak öz-şefkat kavramını da içine almaktadır. Kişinin sağlıklı yetişkin tarafı hata, kusur ve eksiklik durumlarında kişiye ihtiyacı olan şefkat ve anlayışı gösterebilir, yaşanan olumsuzlukları insani bir deneyim olarak görebilir. Ayrıca öz-şefkati düşük olan kişilerin kendilerine karşı tutumları şema terapide tanımlanmış içselleştirilmiş talepkar/suçlayıcı ebeveyn modunun (Arntz ve Jacob 2017) aktive olduğu durumlardaki davranış kalıplarına (örn. hataya tolerans göstermemek, suçlayıcı olmak gibi) benzemektedir.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık ve öz-şefkat şemalarla bağlantılı olabilecek ve sosyal kaygı gibi psikopatolojileri anlama noktasında araştırmacı ve klinisyenlere yardımcı olabilecek kavramlardır. Alanyazında bilinçli farkındalık ve öz-şefkat kavramlarının sosyal kaygıyla bağlantıları ortaya konulmuş olsa da bu kavramların şemalar ile bir arada modellendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Buradan hareketle mevcut çalışmada, şema alanları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki bağlantıların Türkiye örneğinde ortaya konulması ve

belirlenen ilişkilerde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Diğer bir deyişle, bu araştırmada bilinçli farkındalık ve öz-şefkat kavramlarının, şema alanlarının sosyal kaygı belirtileriyle bağlantısını açıklayan mekanizmalar olup olmadıkları sorusuna cevap aranmaktadır. Buna göre, bireylerin uyum bozucu şema alanlarından aldıkları puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinin azalacağı, böylelikle sergiledikleri sosyal kaygı belirtilerinin şiddetinde bir artış yaşanacağı beklenmektedir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan ve ön lisans, lisans, yüksek lisans ya da doktora düzeyinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Mevcut araştırmaya katılım için belirlenen dahil etme kriterleri gönüllü katılım ve Türkiye’de herhangi bir üniversitede eğitim alıyor olmak olarak belirlenmiştir. Anketlerde yer alan soruları anlamaya veya cevaplamaya yönelik herhangi bir psikiyatrik/nörolojik rahatsızlığının olması ise dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Katılımcılara uygunluk ve kartopu örnekleme yöntemleriyle ulaşılmış, veriler internet aracılığıyla gönderilen anket formlarıyla toplanmıştır. Araştırmaya başlangıçta 453 kişi katılmış, mezun olduğunu beyan eden 13 katılımcı veri havuzundan çıkarılmıştır. Mezun katılımcılar çıkarıldıktan sonra yaş ortalaması 23,20 (SS=4,89, ranj 17-46) olan, %73,9’u (n=325) kadın, %26,1’i (n=115) erkek, toplam 440 üniversite öğrencisi ile analizler yürütülmüştür. Katılımcıların %90,4’ünün (n=395) bekar olduğu, %24,5’inin (n=108) aktif olarak bir işte çalıştığı, %53,4’ünün (n=235) düşük gelir düzeyine sahip olduğu (1000 TL’den az), %19,5’inin (n=89) ise hayatının herhangi bir döneminde klinik bir tanı alıp almadıkları bilinmeksizin sınav kaygısı, ilişkisel sorunlar, depresif belirtiler gibi gerekçelerle psikolojik ya da psikiyatrik destek aldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların boş verisi bulunmamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş ve katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, üniversite, yaşanılan yer, aylık gelir, çalışma durumu, psikolojik ya da psikiyatrik destek alıp almadıkları bilgilerinin edinilmesine yönelik sorular sorulmuştur. İlgili formda 12 adet soru yer almaktadır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ; Liebowitz 1987): Kişilerin karşılaştıkları sosyal etkileşim ve performans ortamlarında yaşayabilecekleri korku ve kaçınma tepkilerini değerlendirmek amacıyla kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt ölçeğin aynı sorularla değerlendirildiği, 24 maddelik, 4’lü derecelendirme (0 = yok/asla, 3 = şiddetli/genellikle) ile

yanıtlanan bir ölçüm aracıdır. Ölçek toplam sosyal kaygı puanı verebildiği gibi alt ölçekler ayrı ayrı da değerlendirilebilmekte ve ölçekten alınan puanın artması sosyal kaygı belirtilerinde artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği için Beck Anksiyete Envanteri ile arasındaki korelasyon incelenmiş, anksiyete puanlarının sosyal korku alt boyutu (r=0,26), kaçınma alt boyutu (r=0,21) ve tüm ölçek (r=0,25) ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının kaygı alt ölçeği için 0,96, kaçınma alt ölçeği için 0,95 ve tüm ölçek için 0,98 olduğu belirlenmiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3; Young 1999):

Şema terapinin içerikleri temel alınarak oluşturulmuş beş şema alanının ve toplam 18 şemanın değerlendirildiği, 90 maddeden oluşan ve 6’lı derecelendirme (1 = benim için tamamiyle yanlış, 6 = beni mükemmel şekilde tanımlıyor) ile yanıtlanan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Özgün çalışmada ve uyarlama çalışmasında belirlenen erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları Tablo 1’de verilmiştir. Ölçeğin birleşen geçerliğinin değerlendirilmesi amacıyla alt ölçekler ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre ölçeğin kaygı, depresyon ve kişilerarası duyarlılık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Ayırt edici geçerliğe ilişkin bulgular ise klinik ve normal örneklemin YŞÖ-KF3’ün alt boyutları ve şema alanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının erken dönem uyumsuz şemalar için 0,63 ile 0,80; şema alanları için ise 0,53 ile 0,81 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların test-tekerrar test güvenilirlik katsayılarının 0,66 ile 0,82 arasında, şema alanlarının ise 0,66 ile 0,83 arasında değiştiği bildirilmiştir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBFÖ; Baer ve ark. 2006):

Kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçen farklı ölçüm araçlarındaki maddelerin bir araya getirildiği bir madde havuzundan seçilen 39 maddelik ve 5’li derecelendirme ile yanıtlanan (1 = kesinlikle doğru değil, 5 = her zaman doğru) bir ölçüm aracıdır. Gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik olmak üzere beş alt boyutu bulunmakta, aynı zamanda ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kınay (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkiye örnekleminde orijinaline benzer şekilde beş boyutlu bir yapı gösterdiği, fakat 4. maddenin orijinal ölçeğe göre başka bir faktörde olduğu görülmüştür. Yanı sıra, her bir madde için madde ortak yüklerinin 0,38 ile 0,79 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının 0,67 ile

0,85 arasında olduğu, test-tekrar test korelasyon katsayılarının ise 0,23 ile 0,71 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-Duyarlık Ölçeği (Neff 2003): Kişilerin öz-şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş 26 maddeden ve altı boyuttan (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımlarının bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçekten aynı zamanda toplam puan alınabilmekte ve 5'li derecelendirme ile (1 = hiçbir zaman, 5 = her zaman) yanıtlanmaktadır. Mevcut çalışmada, ölçeğin Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan uyarlanması kullanılmıştır. Uyarlanan ölçeğin madde faktör yüklerinin 0,41 ile 0,88 arasında olduğu, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0,48 ile 0,71 arasında değiştiği ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının 0,72 ile 0,80 arasında; test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise 0,56 ile 0,69 arasında değiştiği belirlenmiştir.

İşlem

Araştırmanın yürütülebilmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alındıktan sonra Google Formlar aracılığıyla anket seti oluşturulmuştur. Katılımcılara büyük çoğunlukla sosyal medya ve resmi üniversite topluluk sayfaları aracılığıyla ulaşılmıştır. Anket setinin öncesinde katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve araştırmanın gerekli detayları bu form aracılığıyla katılımcılarla paylaşarak onayları alınmıştır. Anketlerin doldurulması yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür. Tüm katılımcılar ölçüm araçlarını aynı sırada yanıtlamışlardır.

İstatistiksel Analizler

Temel analizler öncesinde SPSS 23,0 programına aktarılan verilerin normallik ve doğrusallık varsayımlarını karşıladığı belirlenmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda temel değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca örneklemdaki kadın ve erkek sayılarının eşit olmaması nedeniyle, araştırma değişkenlerinden elde edilen ortalama puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-testi ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. MANOVA beş boyuttan oluşan şema alanları için uygulanırken, farklı ölçeklerden elde edilen puanlar olan sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki farklılaşmayı görmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Değişkenler arası korelasyonlar, bilgi verici olması amacıyla sadece şema alanları için değil tüm şema boyutları açısından incelenmiştir. Aracılık analizleri öncesinde sosyal kaygı belirtilerinin hangi şema alanları tarafından yordandığını tespit edebilmek amacıyla, cinsiyetin etkisi kontrol edilerek sosyal kaygı ile korelasyonu anlamlı olan bütün şema alanlarının blok olarak eşitliğe sokulduğu bir hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Bu regresyon analizinde sadece

şema alanlarının kullanılması, mevcut örneklem büyüklüğü gereğince regresyon modelinde çok sayıda şema boyutunun bir arada incelenemeyecek olmasından kaynaklanmıştır. Son olarak, sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordadığı tespit edilen şema alanlarının her biri açısından bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin rolünü inceleyebilmek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS Makro 3.4 sürümünü kullanılarak paralel çoklu aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak belirlenen bias-corrected (yanlılığı düzeltilmiş) bootstrap yönteminden yararlanılmıştır. Fritz ve MacKinnon (2007) tarafından oluşturulmuş simülasyondaki yanlılığı düzeltilmiş bootstrap analizi koşuluna göre, aracılık etkilerinin küçük etki büyüklükleri koşullarında bile kabul edilebilir bir istatistiksel güçle (0,8) yakalanabilmesi için gereken örneklem büyüklüğü 368-462 arasında olduğundan, çalışmanın örnekleme yapılacak aracılık analizinin gücü açısından yeterlidir.

BULGULAR

Betimleyici İstatistikler, Bağımsız Örneklem t-testi, MANOVA ve Korelasyon Analizi

İncelenecek aracılık modellerini oluşturan tüm değişkenlerin ortalama, standart sapma ve Cronbach alfa değerleri ile cinsiyetlere göre farklılaşmayı incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi ve MANOVA bulguları Tablo 2'de gösterilmektedir. Öncelikle t-testleri incelenmiş ve sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat için Levene testi-ne göre varyans homojenliğinin karşılandığı görülmüştür ($p>0,05$). Uygulanan t-testleri incelendiğinde ise kadın ve erkeklerin sosyal kaygı ($p=0,55$), bilinçli farkındalık ($p=0,08$) ve öz-şefkat ($p=0,21$) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Şema alanlarının farklılaşmasını incelemeye önce Box M testi ile varyansların eşitliği sınanmış ve varsayımın karşılandığı görülmüştür ($M=15,63$, $p=0,42$). Ayrıca Levene testi sonuçlarında da tüm boyutların varyans homojenliğinin olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). MANOVA sonuçlarına göre genel modelin anlamlı olduğu (Pillai's Trace=0,062, $F_{(5,438)}=5,70$ $p<0,001$, $\eta^2_{\text{kisim}}=0,062$, güç=0,99), diğer bir ifade ile erkek ve kadınların şema alanları boyutlarına ait puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Cinsiyete göre hangi şema alanları açısından bir farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla incelenen tamamlayıcı ANOVA bulgularının yorumlanmasında Tip 1 hatadan kaçınmak amacıyla, anlamlılık düzeyini tespit etmek için p'nin kritik değeri Bonferroni düzeltmesi ile 0,01 (0,05/5) olarak hesaplanmıştır. Zedelenmiş otonomi puanları incelendiğinde kadınların (ort.=2,33, s=0,94) erkeklerden (ort.=2,77, s=1,00) daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir ($p<0,001$). Kadınların (ort.=2,41, s=1,01) erkeklerle göre (ort.=3,02, s=1,13) kopukluk düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür ($p<0,001$). Son olarak kadınların

Tablo 2. Değişkenlerin Ortalama (Ort.), Standart Sapma (SS) ve Cronbach Alfa Değerleri ile Bağımsız Örneklem t-testi, MANOVA Bulguları (N = 440)

Değişkenler	Tüm Örneklem			Cinsiyet				F	p	η ²
	α	M	SS	Kadın (n = 325)		Erkek (n = 115)				
				M	SS	M	SS			
Kopukluk	0,94	2,57	1,07	2,42	1,01	3,02	1,13	28,31	0,000	0,061
Zedelenmiş Otonomi	0,95	2,45	0,97	2,33	0,93	2,77	1,00	17,53	0,000	0,038
Zedelenmiş Sınırlar	0,74	3,71	1,02	3,65	1,04	3,88	0,98	4,30	0,039	0,010
Diğerleri Yönelimlilik	0,80	3,46	0,92	3,39	0,93	3,68	0,89	8,18	0,004	0,018
Yüksek Standartlar	0,77	3,43	0,97	3,36	0,98	3,61	0,92	5,50	0,019	0,012
Diğer Ölçekler								t	p	
Bilinçli Farkındalık	0,83	3,20	0,44	3,22	0,44	3,14	0,42	1,76	0,08	
Öz-Şefkat	0,93	2,99	0,72	3,02	0,75	2,92	0,66	1,25	0,21	
Sosyal Kaygı	0,96	2,10	0,58	2,11	0,57	2,07	0,60	0,59	0,55	

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Değerleri

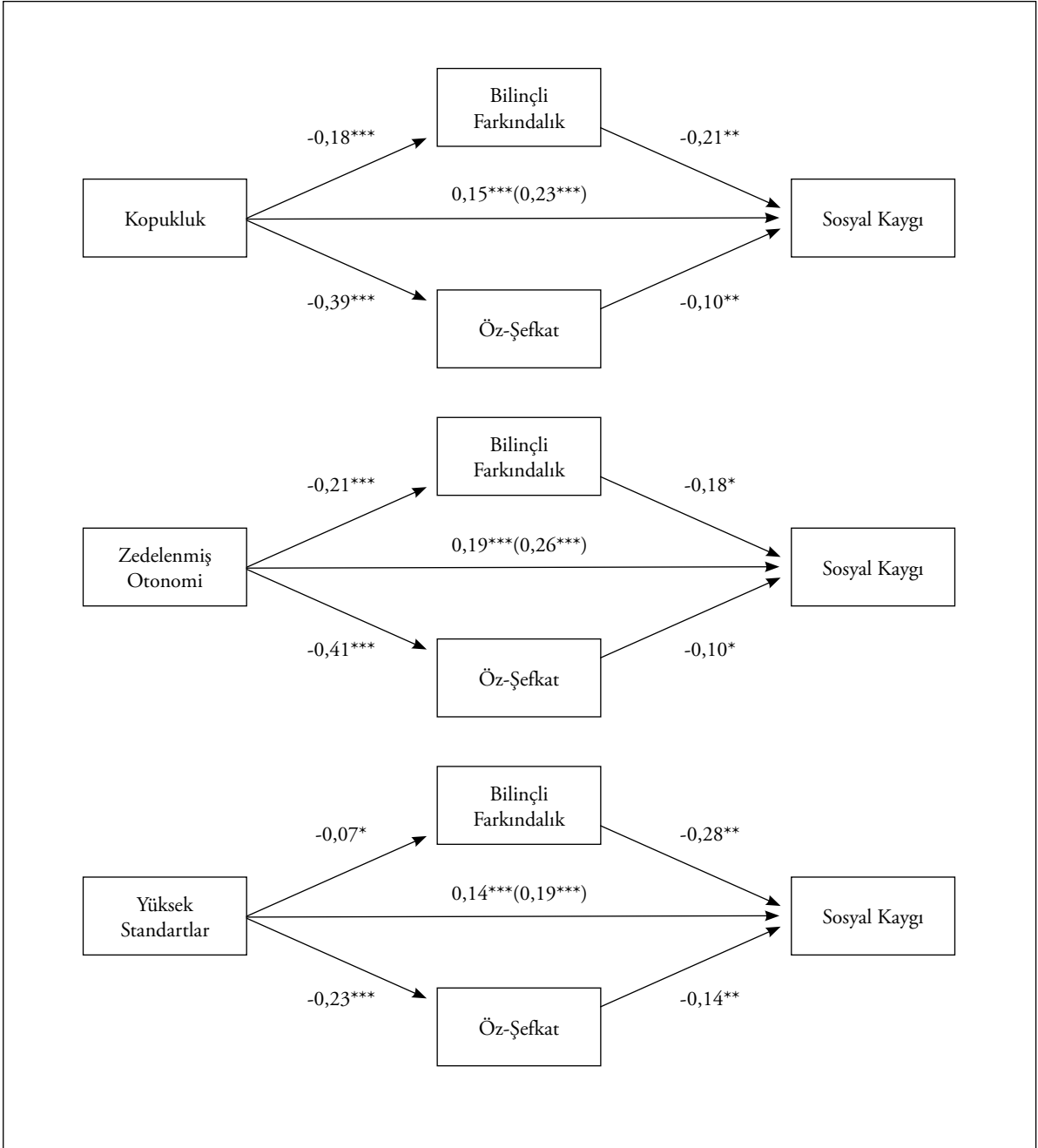
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Bilinçli Farkındalık	Öz-Şefkat	Sosyal Kaygı
Kopukluk	-0,44	-0,56	0,40
Duygusal Yoksunluk	-0,37	-0,44	0,32
Duyguları Bastırma	-0,29	-0,38	0,29
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0,35	-0,55	0,40
Kusurluluk	-0,50	-0,53	0,35
Zedelenmiş Otonomi	-0,47	-0,54	0,43
İç İç Geçme/Bağımlılık	-0,43	-0,39	0,38
Terk Edilme	-0,37	-0,43	0,30
Başarısızlık	-0,51	-0,52	0,39
Karamsarlık	-0,34	-0,55	0,34
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-0,27	-0,41	0,38
Zedelenmiş Sınırlar	-0,02	-0,14	0,23
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0,02	-0,14	0,23
Diğerleri Yönelimlilik	-0,15	-0,29	0,29
Kendini Feda	-0,11	-0,18	0,25
Cezalandırılma	-0,14	-0,31	0,25
Yüksek Standartlar	-0,15	-0,30	-0,31
Yüksek Standartlar	-0,07	-0,24	0,21
Onay Arayıcılık	-0,22	-0,31	0,33
Sosyal Kaygı	-0,35	-0,37	

Not. 0,14 ve üzeri değerler p<0,01 düzeyinde anlamlı, 0,11 değeri p<0,05 düzeyinde anlamlı, 0,07 ve altındaki değerler p>0,05.

(ort.=3,39, s=0,93) diğerleri yönelimlilik puanının erkeklerinkinden (ort.=3,68, s=0,89) daha düşük olduğu belirlenmiştir (p=0,004). Ancak yüksek standartlar (p=0,02) ve zedelenmiş sınırlar (p=0,04) şema alanlarında anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir. Şema alanları açısından tespit edilen bu anlamlı farklılıklardan dolayı yapılan tüm analizlerde cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir.

Korelasyon analizleri sonucunda değişkenler arasında elde edilen ilişki örüntüleri ise Tablo 3'te gösterilmektedir. İlişki örüntüleri incelendiğinde, bütün şemaların ve şema

alanlarının sosyal kaygı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanlarının diğer değişkenlerle ilişki örüntülerinin benzer olduğu görülmektedir. Zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanı dışındaki bütün şema ve şema alanlarının bilinçli farkındalık ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu; bütün şema ve şema alanlarının öz-şefkat ile ise anlamlı ve negatif yönde ilişkiler sergilediği görülmektedir. Benzer şekilde sosyal kaygının bilinçli farkındalık ve öz-şefkat ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.



Şekil 1. Aracılık Modelleri
*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında cinsiyetin etkisi kontrol edilmiş ve ikinci basamakta sosyal kaygı ile anlamlı korelasyonu olan beş şema alanı analize dahil edilmiştir. Değişkenlerin tümü bir arada varyansın %20'sini açıklamıştır ($R^2=0,20$, $F_{(6,433)}=19,74$, $p<0,001$). Modelin birinci basamağı incelendiğinde cinsiyetin (1=kadın, 2=erkek) sosyal kaygıyı yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,11$, $t_{(433)}=-2,49$, $p<0,05$, $pr^2=0,01$). Cinsiyetin etkisi kontrol edildikten sonra kopukluk ($\beta=0,16$, $t_{(433)}=2,04$, $p<0,05$, $pr^2=0,01$), zedelenmiş otonomi ($\beta=0,24$, $t_{(433)}=2,88$, $p<0,01$, $pr^2=0,02$) ve yüksek

standartlar ($\beta=0,12$, $t_{(433)}=2,13$, $p<0,05$, $pr^2=0,01$) şema alanlarının sosyal kaygıyı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu nedenle aracılık analizlerine, sosyal kaygıyı yordadığı belirlenen bu üç şema alanı ile devam edilmiştir.

Aracılık Analizleri

Cinsiyetin etkisi kontrol edilerek hem bilinçli farkındalık hem de öz-şefkatın aracılık rolünü aynı analiz içinde incelemeye olanak veren üç adet paralel çoklu aracılık analizi yürütülmüştür. Yürütülen paralel çoklu aracılık modelleri Şekil 1'de sırasıyla verilmiştir. Kopukluk şema alanının sosyal kaygı

üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolüne odaklanan birinci çoklu aracılık modelinin anlamlı olduğu ($R^2=0,21$, $F_{(4,435)}=29,53$, $p<0,001$) ve tüm modelin sosyal kaygıya bağlı varyansın %21'ini açıkladığı belirlenmiştir. Buna göre, kopukluk şema alanının sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B=0,23$, $SH=0,02$, $t=9,46$, $p<0,001$). Aracı değişkenler modelde olmadığında kopukluk şema alanı sosyal kaygının %17'sini açıklamaktadır ($R=0,17$, $F_{(2,437)}=44,75$, $p<0,001$). Bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin etkisi kontrol edildiğinde ise kopukluk şema alanının sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B=0,15$, $SH=0,03$, $t=5,30$, $p<0,001$). Modeldeki doğrudan bağlantılar incelendiğinde, kopukluk şema alanının bilinçli farkındalık ($B=-0,18$, $SH=0,02$, $t=-9,95$, $p<0,001$) ve öz-şefkat ($B=-0,39$, $SH=0,03$, $t=-14,22$, $p<0,001$) üzerindeki doğrudan etkilerinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, modeldeki diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra bilinçli farkındalığın ($B=-0,21$, $SH=0,07$, $t=-3,03$, $p<0,01$) ve öz-şefkatin ($B=-0,10$, $SH=0,05$, $t=-2,09$, $p<0,01$) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığını belirlemek için yürütülen bootstrap analizi bulguları incelendiğinde, kopukluk şema alanının bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenleri seti aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($B=0,08$, $SH=0,02$, $GA=0,04$ ile $0,11$). Değişkenlerin bireysel dolaylı etkilerine bakıldığında ise kopukluk şema alanının bilinçli farkındalık ($B=0,04$, $SH=0,01$, $GA=0,01$ ile $0,07$) aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki bireysel dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, öz-şefkat ($B=0,04$, $SH=0,02$, $GA=-0,0002$ ile $0,08$) aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki bireysel dolaylı etkisinin ise anlamsız olduğu belirlenmiştir.

İkinci paralel çoklu aracılık modelinde zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Modelin anlamlı olduğu ($R=0,23$, $F_{(4,435)}=31,73$, $p<0,001$), tüm değişkenlerin sosyal kaygıya bağlı varyansın %23'ünü açıkladığı, zedelenmiş otonomi şema alanının tek başına varyansın %19'unu açıkladığı ($R=0,19$, $F_{(2,437)}=51,12$, $p<0,001$) ve aracı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu ($B=0,19$, $SH=0,03$, $t=5,96$, $p<0,001$) belirlenmiştir. Ayrıca zedelenmiş otonomi şema alanının bilinçli farkındalık ($B=-0,21$, $SH=0,02$, $t=-10,86$, $p<0,001$) ve öz-şefkat ($B=-0,41$, $SH=0,03$, $t=-13,35$, $p<0,001$) üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu, modeldeki diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra bilinçli farkındalığın ($B=-0,18$, $SH=0,07$, $t=-2,55$, $p<0,05$) ve öz-şefkatin ($B=-0,10$, $SH=0,04$, $t=-2,23$, $p<0,05$) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkilerinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bootstrap analizi, zedelenmiş otonomi şema alanının bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenleri aracılığıyla

sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmiştir ($B=0,08$, $SH=0,02$, $GA=0,04$ ile $0,12$). Değişkenlerin bireysel dolaylı etkileri incelenmiş ve zedelenmiş otonomi şema alanının bilinçli farkındalık ($B=0,04$, $SH=0,02$, $GA=0,01$ ile $0,07$) ve öz-şefkat ($B=0,04$, $SH=0,02$, $GA=0,002$ ile $0,08$) aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki bireysel dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmaya göre bilinçli farkındalık ve öz-şefkat aracılığıyla olan bireysel dolaylı etkilerin birbirinden istatistiksel olarak farklı olmadığı ($B=0,003$, $SH=0,03$, $GA=-0,06$ ile $0,07$) sonucuna ulaşılmıştır.

Üçüncü paralel çoklu aracılık modelinde yüksek standartlar şema alanının sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Oluşturulan modelin anlamlı olduğu ($R=0,21$, $F_{(4,435)}=29,25$, $p<0,001$), tüm modelin sosyal kaygıya bağlı varyansın %21'ini açıkladığı, yüksek standartlar şema alanının tek başına sosyal kaygıdaki değişimin %10'unu açıklayarak ($R=0,10$, $F_{(2,437)}=24,26$, $p<0,001$) aracı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmaya ($B=0,14$, $SH=0,03$, $t=5,21$, $p<0,001$) devam ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, yüksek standartlar şema alanının bilinçli farkındalık ($B=-0,07$, $SH=0,02$, $t=-3,07$, $p<0,05$) ve öz-şefkat ($B=-0,23$, $SH=0,03$, $t=-6,58$, $p<0,001$) üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu, modeldeki diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra bilinçli farkındalığın ($B=-0,28$, $SH=0,07$, $t=-4,08$, $p<0,01$) ve öz-şefkatin ($B=-0,14$, $SH=0,04$, $t=-3,23$, $p<0,01$) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkilerinin negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bootstrap analizi sonucunda yüksek standartlar şema alanının bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenleri aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($B=0,05$, $SH=0,01$, $GA=0,02$ ile $0,08$). Değişkenlerin bireysel dolaylı etkileri incelendiğinde yüksek standartlar şema alanının bilinçli farkındalık ($B=0,02$, $SH=0,01$, $GA=0,004$ ile $0,04$) ve öz-şefkat ($B=0,03$, $SH=0,01$, $GA=0,01$ ile $0,06$) aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki bireysel dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı rolü anlamlı olan bilinçli farkındalık ($B=0,02$) ve öz-şefkat ($B=0,03$) değişkenlerinin bireysel dolaylı etkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla ikili karşılaştırma yapılmış, fakat bireysel dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak farklılaşmadığı ($B=0,01$, $SH=0,02$, $GA=-0,02$ ile $0,04$) görülmüştür.

TARTIŞMA

Mevcut araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüş, ilk olarak hangi şema alanlarının sosyal kaygı belirtilerini yordadığı belirlenmiş, daha sonra yordayıcı etkisi anlamlı bulunan şema alanları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki bağlantıda bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolü incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuç alanyazında yer alan bazı araştırma bulguları ile paraleldir (Calvete ve ark. 2018, Diez ve ark. 2012, Drummond ve Gatt 2018, Orue ve ark. 2014, Parsons ve ark. 2017, Pinto-Gouveia ve ark. 2006). Ancak ulusal ve uluslararası alanyazında şema alanlarının farklı şekillerde kümelenmesi sonuçların kıyaslanabilirliğini zorlaştırmaktadır. Türkiye’de yürütülen çalışmalar incelendiğinde bir çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eldoğan ve Barışkın 2014). Katılımcıların depresif belirti düzeylerinin kontrol edildiği başka bir çalışmada ise kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir (Bintaş-Zörer 2015). Görüldüğü üzere kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının sosyal kaygı ile bağlantısı mevcut çalışma ve Türkiye’de yürütülen diğer iki çalışma arasında tutarlılık göstermektedir. Buna ek olarak, yüksek standartlar şema alanı bu çalışma ve Bintaş-Zörer’in (2015) çalışmasında sosyal kaygı belirtilerini yordayan ortak bir şema alanıdır. Sosyal kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlar sergiledikleri görülmekle birlikte, diğer iki çalışmada belirlenen zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının bu çalışmada anlamlı yordayıcılar olmaması ise bu üç çalışmadaki örneklem özellikleri, test edilen modeller ve kullanılan istatistiksel analizlerdeki farklılıklar ile açıklanabilir görünmektedir.

Kopukluk şema alanında yer alan şemalar herhangi bir duygu belirtmeme, güvensiz hissetme, sevilmez ve kusurlu olduğunu düşünme ile karakterizedir (Young ve ark. 2003). Bu şema alanına sahip kişilerin soğuk, ilgisiz ya da reddedici ebeveynlerinin olduğu; korunma, sevilme ve koşulsuz kabul görme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı görülmektedir. Bu durum beraberinde sosyal ortamların güvensiz ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmeye açık ortamlar olarak görülmesini getirebilmektedir (Clark ve Beck 2010). Zedelenmiş otonomi alanındaki şemalara sahip olan kişilerde yetkinlik kazanma ve ayrışma ihtiyaçları karşılanmadığı için yoğun yetersizlik hisleri, düşük özgüven ve kendilerini başarısız görme eğilimleri görülebilmektedir (Young ve ark. 2003). Bu kişiler dış dünyayı tehditkâr olarak yorumlamakta, başarı odaklı işlev bozucu düşüncelere sahip olabilmekte ve sosyal ortamlarda meydana gelebilecek aksilikler ile ilgili felaketleştirici senaryolar oluşturabilmektedir (Hofmann 2007). Son olarak sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin sosyal ortamlarda gösterdikleri performanslara yönelik beklentileri ve mükemmeliyetçilik eğilimleri yüksek olabilmektedir (Levinson ve ark. 2015). Bu kişiler kendilerine karşılanması zor kriterler belirleyebilmekte, hata toleransları düşük olabilmekte ve hayatın bir parçası olan hata, kusur, eksiklik gibi olağan durumları felaket olarak

yorumlayabilmektedir (Hofmann 2007). Ayrıca sosyal kaygı yaşayan kişilerin diğerleri tarafından onaylanma, kabul görme ve reddedilmekten kaçınma isteklerinin diğer kişilere kıyasla fazla olduğu bilinmektedir (Leary ve Kowalski 1997). Alanyazında yer alan bu bilgiler bahsi geçen üç şema alanının sosyal kaygıyı yordamasını açıklamaktadır.

Mevcut çalışmada zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarında kadınların erkeklere kıyasla daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Örneğimiziz kadın ağırlıklı olduğu için bu durum bulgular açısından anlamlılık yaratmış olabilir. Nicol ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen bir sistematik derleme çalışmasında, gençlerin (12-25 yaş arası) psikolojik durumları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu sistematik inceleme kapsamına dahil olan 58 çalışmanın sadece üçünde erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet temelli incelendiği dikkat çekmektedir. Bahsi geçen üç çalışmanın ikisinde (Calvete ve ark. 2013, Orue ve ark. 2014) kadınların erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, bir çalışmada ise (Cámara ve Calvete 2012) erkeklerin kadınlara kıyasla duygusal yoksunluk ve terk edilme şema puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlgili sistematik derleme çalışmasında her ne kadar skorlar arasında cinsiyet farkı olduğu belirlense de psikopatolojiler ile ilişki örüntülerinin her iki cinsiyette benzer olduğu da belirtilmiştir. Türkiye’de yürütülen ve erken dönem uyumsuz şemaları odağına alan bazı çalışmalar incelendiğinde ise erken dönem uyumsuz şemalara cinsiyet farklılıkları üzerinden bakılmadığı görülmektedir (Eldoğan ve Barışkın 2014, Soygüt ve ark. 2009). Şema kuramı kapsamında yürütülen çalışmalarda cinsiyet etkisinin ihmal edilmesi erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyetin ötesinde ebeveyn tutumları kaynaklı oluşması (Young ve ark. 2003) varsayımı ile ilgili olabilir. Ancak bazı kültürlerde ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına farklı tutumlar sergileyebileceği (örn. erkek çocuğa daha fazla özerklik tanıma gibi) ya da benzer ebeveyn tutumlarının kişileri farklı psikopatolojilere götürebileceği de bilinmektedir. Bundan dolayı cinsiyet kavramı temelinde psikopatolojileri ele almanın kültürel kodlar, kardeş sayısı/sırası, cinsiyet rolleri ya da cinsiyete yönelik tutumlar gibi pek çok olası değişkeni içerisine alması gereken geniş bir araştırma alanı olduğu düşünülmektedir.

Oluşturulan aracılık modellerinden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sosyal kaygı üzerinde etkisi incelenen üç şema alanının da bilinçli farkındalığı anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Şema alanları ile bilinçli farkındalık arasındaki negatif yönde ilişkiler alanyazın bulguları ile tutarlıdır (Janovsky ve ark. 2019, Shorey ve ark. 2015, Thimm 2017). Bu durum bize ilgili şema alanlarından yüksek puan alan kişilerin bilinçli farkındalık özelliklerinin azaldığını göstermektedir. Kişilerin sahip oldukları şema alanları sonuçları itibarıyla kişileri daha az farkında ve anda kalabilen

kişiler olma eğilimine götürüyor olabilir. Test edilen modellerde bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise bilinçli farkındalığın sosyal kaygı belirtilerini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgu da alanyazında yer alan diğer çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Norton ve ark. 2015, Parsons ve ark. 2017). Kişilerde bilinçli farkındalığın düşük olması beraberinde içsel ve dışsal ipuçlarını yanlı değerlendirmeye, bu durum da sosyal kaygıda yaygın olarak görülen çevresel ipuçlarını kaçırmaya yol açarak sosyal kaygının tetiklenmesine katkı sağlıyor olabilir.

Oluşturulan aracılık modellerinde üç şema alanının da öz-şefkati negatif yönde yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde Thimm (2017) tarafından yürütülen çalışmada bütün şema alanları ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Kişinin sahip olduğu bilişsel yapılar beraberinde olumsuz benlik imajını, kendine karşı eleştirel olmayı ve kusur-hata-eksiklik-yetersizliklere tahammül edememeyi ya da olumsuz yaşantıları insani bir deneyim olarak görememeyi getirebilmektedir (Clark ve Beck 2010). Test edilen modellerde öz-şefkat ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelendiğinde öz-şefkatin sosyal kaygı belirtilerini negatif yönde yordadığı da belirlenmiştir. Werner ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen çalışmada öz-şefkati düşük olan kişilerde olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada kaygının tetiklendiği sosyal ortamlara maruz kalma sonrası kişinin yaşadıklarını ruminatif bir şekilde düşünüp durması anlamına gelen olay sonrası işleme ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve öz-şefkat düzeyi düşük olan kişilerin sosyal ortamlara maruz kaldıktan sonra daha fazla olay sonrası işleme yaptıkları belirlenmiştir (Blackie ve Kocovski 2018). Ergenlerle yürütülen boylamsal bir çalışmada kişilere öz-şefkatin temel bileşenlerinden olan kusurlarını kabul edebilme, kendine karşı şefkatli ve nazik davranabilme becerilerinin öğretilmesinin, ergenlerin yetişkinliğe geçiş dönemlerinde sosyal kaygı belirtilerinde azalmayı beraberinde getirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Ştefan 2019). Ayrıca bazı araştırma bulguları stresli yaşam olayları ya da durumlar karşısında öz-şefkatin etkili bir duygu düzenleme stratejisi rolünü üstlenerek uyumsuz bir değere sahip olduğunu göstermektedir (Diedrich ve ark. 2014, Leary ve ark. 2007). Bilindiği üzere sosyal kaygısı yüksek olan kişiler sosyal ortamları stresli ve tehditkâr olarak yorumlamakta ve deneyimledikleri olumsuz yaşantılar sonrasında etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanamamaktadır (Eldoğan ve Barışkın 2014). Sosyal kaygının farklı belirtileri üzerinden yürütülen bu çalışmalar öz-şefkatin düşük olmasının sosyal kaygı belirtileri için bir risk faktörü olabileceğini ortaya koymaktadır.

Oluşturulan paralel çoklu aracılık modellerinde bilinçli farkındalığın test edilen üç şema alanı ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerde aracılık rolünün olduğu, öz-şefkatin

ise kopukluk şema alanı hariç diğer iki şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerde aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada şema alanları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolleri olacağına dair beklentinin, öz-şefkat için kopukluk şema alanı haricinde doğrulandığı görülmektedir. Bulgular bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin, çeşitli şema alanlarının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisine aracılık eden önemli mekanizmalar olduğunu göstermektedir. Mevcut erken dönem uyumsuz şemalar sosyal kaygıyı pozitif yönde yordamakta ve bu ilişkilere bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerindeki azalma aracılık ederek kişinin sosyal kaygı belirtilerini yaşama ihtimalini artırmaktadır. Bilinçli farkındalıktaki azalma erken dönem uyumsuz şemaların tetiklenmesi sonrasında ortaya çıkan olumsuz duygu ve yaşantılardan kaçınmanın ve bu tür deneyimlerle etkisiz bir “kopuk-korungan” modu ile baş etmenin bilişsel bir yolu olabilir. Benzer şekilde öz-şefkatin düşük olması da sosyal ortamlarda kişinin her insanın başına gelebilecek olumsuzluklar karşısında kendine iyi gelecek şekilde kendi yanında olamamasına sebep olmakta, bir nevi içselleştirilmiş talepkar/suçlayıcı ebeveyn sesini sürdürmeye hizmet etmektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, bilinçli farkındalık ve öz-şefkatteki azalmanın şemaların etkileri ile baş etmek için kullanılan uyumsuz baş etme ya da duygu düzenleme stratejileri olarak sosyal kaygıya bir yakınlık oluşturabileceğini, bilinçli farkındalık ve öz-şefkatteki artışın ise kişileri sosyal kaygıdan koruyucu bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir. Şema terapinin temel hedefleri arasında, herhangi bir uyaran ya da yaşantı ile şemalar tetiklendiğinde, kişinin o an olup bitenlere dair içgörüsünün artmasını, yaşadıklarını fark edebilmesini ve tanımlayabilmesini sağlamak; kendisine, deneyimlerine ve hatalarına karşı anlayışlı olup kendini koruyabilmesine zemin hazırlamak yer almaktadır (Young ve ark. 2003). Bu açıdan bakıldığında, bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin şema kuramı kavramları ile ilişkili olduğunu söylemek mümkün hale gelmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rollerinin, farklı örneklem gruplarında ve farklı psikolojik yapılar açısından incelenmekte olduğu görülmektedir. Buna örnek olarak endişe ile dürtüsellik arasındaki ilişkide (Mantzios 2014), erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkilerde (Thimm 2017), erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerde (Faustino ve ark. 2020) bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rollerinin incelendiği çalışmalar gösterilebilir. Ayrıca klinik uygulamalarda bilinçli farkındalık içerikli müdahalelerin şema terapiye entegre edildiği (Bricker ve Labin 2012, van Vreeswijk ve ark. 2014) veya öz-şefkati artırmayı hedefleyen meditatif içerikli uygulamaların terapötik sürece ve kuramsal yaklaşımlara dahil edildiği görülmektedir (Bricker ve Labin 2012). İlgili görüş sonucunda son dönemlerde, psikoterapi süreçlerinde kısa ya da uzun süreli bilinçli

farkındalık ve öz-şefkat tekniklerine yer verilmesi, danışanlara bu teknikleri hangi koşullarda, ne zaman ve nasıl kullanacaklarının öğretilmesi tavsiye edilmektedir (Bricker ve Labin 2012, Thimm 2017). Araştırmamızın bulguları da bilinçli farkındalık ve öz-şefkat ile ilgili içeriklerin psikoterapi sürecine dahil edilmesini ve bilinçli farkındalık ve öz-şefkati geliştirmeyi amaçlayan müdahale tekniklerinin kullanımını destekler niteliktedir. Ek olarak alanyazın incelendiğinde araştırmamız bulgularına benzer ilişkisel bağlantıların farklı klinik gruplarda elde edildiği görülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı olan kişilerde TSSB semptomları ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönde ilişkilerin olması (Karatzias ve ark. 2019), madde kullanım bozukluğu tanısı olan erkeklerden bilinçli farkındalık düzeyleri daha düşük olanlarda daha fazla erken dönem uyumsuz şema olması (Shorey ve ark. 2015), borderline kişilik bozukluğu tanısı olanların herhangi bir tanısı olmayan kişilere kıyasla bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olması (Salgó ve ark. 2021) klinik örneklemeler üzerinden ortaya konan ilişkilere örnek verilebilir. İlgili alanyazın bulguları öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın hem farklı psikolojik yapıları hem de psikopatolojileri anlama noktasında önemli kavramlar olduğunu göstermektedir.

Psikoterapi uygulamalarındaki şema terapi protokolleri özellikle borderline kişilik bozukluğu olmak üzere çeşitli kişilik bozuklukları için yoğun olarak kullanılmaktadır (Hilden ve ark. 2020, Khasho ve ark. 2019). Şema terapinin geliştirilme aşamasında da öncelikle kişilik bozukluklarının hedef alındığı fakat süreç içerisinde farklı psikopatolojilerde etkililiğinin kanıtlandığı görülmektedir (Calvert ve ark. 2018, Kopf-Beck ve ark. 2020). Ancak, erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkilere dair yürütülen çalışmaların ve psikoterapi protokollerinin az olduğu dikkat çekmektedir. Hangi şema alanlarının ya da hangi erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygıyı açıkladığının belirlenmesi sosyal kaygı bozukluğunu tedavi etmeye yönelik yürütülecek psikoterapi çalışmaları açısından da büyük bir önem taşımaktadır. Bundan dolayı Türkiye örneğinde yürütülen mevcut çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın şema alanları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki olası ilişkilerde bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rolünü inceleyen ilk çalışma olması araştırmamızın güçlü ve özgün yanısıdır. Araştırmadan elde edilen bulguların sosyal kaygı belirtileri yaşayan kişilerle çalışan klinisyenler ve araştırmacılar için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Sosyal kaygı sorunu olan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının ele alınması, bilinçli farkındalık ve öz-şefkatlerinin geliştirilmesine yönelik müdahale programlarının planlanması önemli görülmektedir.

Araştırmamızın yukarıda bahsi geçen güçlü yanları ve klinik göstergelerinin yanı sıra bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Mevcut araştırma öz-bildirim ölçekleriyle enlemesine-kesitsel yöntem

kullanılarak internet erişimi olan ve klinik olarak sosyal kaygı bozukluğu tanısı olmayan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Deneysel desen kullanılmadığı için değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamakta, araştırmamızın bulguları ilgili değişkenler arasındaki zamansal ve gelişimsel süreçlere ışık tutamamaktadır. Mevcut bulgular klinik olmayan bir örneklemeden elde edildiğinden, ortaya konulan bu ilişkisel örüntülerin sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler için geçerli olup olmayacağı da merak konusudur. Bahsi geçen sebeplerle bulguların temkinli yorumlanması, gelecek çalışmalarda boylamsal ya da deneysel desenler kullanılarak sonuçların klinik örneklemeler üzerinde yeniden incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada öncelikle sosyal kaygıyı yordadığı belirlenen şema alanları tespit edilmiş ve temel analizler bu şema alanları kullanılarak yürütülmüştür. Yapılan korelatif incelemeler, tüm şemaların araştırma değişkenleri ile şema alanlarına benzer ilişki örüntüleri içinde olduğunu göstermiş, buna karşılık aracılık analizlerinde şemaların etkisi bireysel olarak incelenmemiştir. Gelecek çalışmalarda, tek tek her bir erken dönem uyumsuz şemanın sosyal kaygıyı ile bağlantısının ve bu bağlamda önerilen aracılık modellerinin incelenmesi, elde edilecek bilgilerin daha yorumlanabilir ve kullanışlı olmasını sağlayacaktır.

Son olarak, şema kuramı erken dönem uyumsuz şemaların örtük yapıları olduğunu ve öz-bildirim araçlarıyla toplanan verilerin şemaların doğru tespit edilmesi için tek araç olmadığını belirtmektedir (Young ve ark. 2003). Bu nedenle klinik uygulamalarda öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra klinik görüşme bilgilerinin, değerlendirmeye yönelik yaşantısal tekniklerin ve terapötik ilişkiye özgü gözlemlerin bir arada kullanıldığı çok yönlü bir değerlendirme yaklaşımı tercih edilmektedir (Young ve ark. 2003). Gelecek dönemde yürütülecek araştırmalarda, bu tür nitel yöntemleri içinde barındıran çok yönlü klinik değerlendirme işlemlerine yer verilmesi, şemaların doğru tespiti ve psikopatolojilerle ilişkisinin daha bütüncül şekilde anlaşılması için önemlidir.

KAYNAKLAR

- Akın Ü, Akın A, Abacı R (2007) Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Eğitim Derg 33: 1-10.
- Arntz A, Jacob G (2017) Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach. New York, John Wiley & Sons.
- Arntz A, van Genderen H, Drost J (2009) Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. Chichester, Wiley-Blackwell.
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J ve ark. (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment 13: 27-45.
- Baranoff J, Oei TP, Cho SH ve ark. (2006) Factor structure and internal consistency of the Young Schema Questionnaire (Short Form) in Korean and Australian samples. J Affect Disord 93: 133-40.
- Bintaş-Zörer P (2015) Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Blackie RA, Kocovski NL (2018) Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychol Rep* 121: 669-89.
- Boden MT, John OP, Goldin PR, Werner, K ve ark. (2012) The role of maladaptive beliefs in cognitive-behavioral therapy: Evidence from social anxiety disorder. *Behav Res Ther* 50: 287-91.
- Borges JL, Vagos P, Dell'Aglio DD ve ark. (2020) Cross-cultural validation of the Young Schema Questionnaire for Adolescents in Portuguese and Brazilian samples. *Int J Cogn Ther* 13: 233-50.
- Bricker D, Labin M (2012) *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*. Chichester, Wiley-Blackwell.
- Calvert F, Smith E, Brockman R ve ark. (2018) Group schema therapy for eating disorders: Study protocol. *J Eat Disord* 6: 1-7.
- Calvete E (2014) Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse Negl* 38: 735-46.
- Calvete E, Fernández-González L, González-Cabrera JM ve ark. (2018) Continued bullying victimization in adolescents: Maladaptive schemas as a mediational mechanism. *J Youth Adolesc* 47: 650-60.
- Calvete E, Orue I, Hankin BL (2013) Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *J Anxiety Disord* 27: 278-88.
- Cámara M, Calvete E (2012) Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *J Psychopathol Behav Assess* 34: 58-68.
- Cecero JJ, Nelson JD, Gillie JM (2004) Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire-Research Version (EMSQ-R). *Clin Psychol Psychother* 11: 344-57.
- Chen KH, Tam WCC, Chang K (2019) Early maladaptive schemas, depression severity, and risk factors for persistent depressive disorder: A cross-sectional study. *East Asian Arch Psychiatry* 29: 112-7.
- Clark DA, Beck AT (2010) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York, The Guilford Press.
- Clark DM, Wells A (1995) *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York, The Guilford Press.
- Clerkin EM, Sarfan LD, Parsons EM ve ark. (2017) Mindfulness facets, social anxiety, and drinking to cope with social anxiety: Testing mediators of drinking problems. *Mindfulness* 8: 159-70.
- Çatak PD, Ögel K (2010) Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klin Psikiyatr Derg* 13: 85-91.
- Diedrich A, Grant M, Hofmann SG ve ark. (2014) Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behav Res Ther* 58: 43-51.
- Diez ZG, Zumalde EC, Sola IO (2012) P-129-Early maladaptive schemas and social anxiety: The moderating effect of avoidant vs. overcompensation coping. *Eur Psychiatry* 27: 1.
- Drummond PD, Gatt SJ (2018) Early maladaptive schemas in people with a fear of blushing. *J Clin Psychol* 22: 203-10.
- Eldoğan D, Barışkın E (2014) Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı?. *Türk Psikol Derg* 29: 108-15.
- Faustino B, Vasco AB, Silva AN ve ark. (2020) Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Res Psychother Psychopathol Process Outcome* 23: 145-56.
- Fritz MS, MacKinnon DP (2007) Required sample size to detect the mediated effect. *Psychol Sci* 18: 233-9.
- González-Díez Z, Calvete E, Riskind JH ve ark. (2015) Test of an hypothesized structural model of the relationships between cognitive style and social anxiety: A 12-month prospective study. *J Anxiety Disord* 30: 59-65.
- Harwood EM, Kocovski NL (2017) Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness* 8: 1544-51.
- Hayes AF (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, The Guilford Press.
- Heimberg RC, Brozovich FA, Rapee RM (2010) *A Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety Disorder: Update and Extension*. San Diego, Elsevier Academic Press.
- Hilden HM, Rosenström T, Karila I ve ark. (2020) Effectiveness of brief schema group therapy for borderline personality disorder symptoms: A randomized pilot study. *Nord J Psychiatry* 23: 145-56.
- Hofmann SG (2007) Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cogn Behav Ther* 36: 193-209.
- Janovsky T, Clark GI, Rock AJ (2019) Trait mindfulness mediates the relationship between early maladaptive schema and interpersonal problems. *Aust Psychol* 54: 391-401.
- Karatzias T, Hyland P, Bradley A ve ark. (2019) Is self-compassion a worthwhile therapeutic target for ICD-11 Complex PTSD (CPTSD)? *Behav Cogn Psychother* 47: 257-69.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O ve ark. (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry* 62: 593-602.
- Khasho DA, van Alphen SPJ, Heijnen-Kohl SMJ ve ark. (2019) The effectiveness of individual schema therapy in older adults with borderline personality disorder: Protocol of a multiple-baseline study. *Contemp Clin Trials Commun* 14: 100330.
- Kınay F (2013) Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim JE, Lee SW, Lee SJ (2014) Relationship between early maladaptive schemas and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Res* 215: 134-40.
- Kopf-Beck J, Zimmermann P, Egli S ve ark. (2020) Schema therapy versus cognitive behavioral therapy versus individual supportive therapy for depression in an inpatient and day clinic setting: Study protocol of the OPTIMA-RCT. *Bmc Psychiatry* 20: 1-19.
- Leary MR, Kowalski RM (1997) *Social Anxiety*. New York, Guilford Press.
- Leary MR, Tate EB, Adams CE ve ark. (2007) Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol* 92: 887-904.
- Lee CW, Taylor G, Dunn J (1999) Factor structure of the Schema Questionnaire in a large clinical sample. *Cognit Ther Res* 23: 441-51.
- Levinson CA, Rodebaugh TL, Shumaker EA ve ark. (2015) Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *J Anxiety Disord* 29: 61-71.
- Liebowitz MR (1987) Social phobia. *Mod Probl Pharmacopsychiatry* 22: 141-73.
- Mairet K, Boag S, Warburton W (2014) How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *Rev Int Psicol Ter Psicol* 14: 171-90.
- Makadi E, Koszycki D (2020) Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness* 11: 480-92.
- Mantzios M (2014) Exploring the relationship between worry and impulsivity in military recruits: The role of mindfulness and self-compassion as potential mediators. *Stress Health* 30: 397-404.
- Meneguzzo P, Collantoni E, Bonello E ve ark. (2020) The predictive value of the early maladaptive schemas in social situations in anorexia nervosa. *Eur Eat Disord Rev* 28: 318-31.
- Neff KD (2003) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity* 2: 223-50.
- Nicol A, Mak AS, Murray K ve ark. (2020) The relationships between early maladaptive schemas and youth mental health: A systematic review. *Cogn Ther Res* 44: 715-51.
- Norton AR, Abbott MJ, Norberg MM ve ark. (2015) A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *J Clin Psychol* 71: 283-301.
- Orue I, Calvete E, Padilla P (2014) Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *J Adolesc* 37: 1281-91.
- Parsons EM, Luebbe AM, Clerkin EM (2017) Testing the relationship between social anxiety schemas, mindfulness facets, and state and trait social anxiety symptoms. *Mindfulness* 8: 1634-43.

- Pinto-Gouveia J, Castilho P, Galhardo A ve ark. (2006) Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognit Ther Res* 30: 571-84.
- Rasmussen MK, Pidgeon AM (2011) The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety Stress Coping* 24: 227-33.
- Roediger E (2012) *Why are Mindfulness and Acceptance Central Elements for Therapeutic Change in Schema Therapy too?* Chichester, John Wiley & Sons.
- Salgó E, Szeghalmi L, Bajzát B ve ark. (2021) Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *PLoS One*, 16: e0248409.
- Sauer S, Walach H, Schmidt S ve ark. (2013) Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness* 4: 3-17.
- Schmertz SK, Masuda A, Anderson PL (2012) Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *J Clin Psychol* 68: 362-71.
- Shorey RC, Brasfield H, Anderson S ve ark. (2015) The relation between trait mindfulness and early maladaptive schemas in men seeking substance use treatment. *Mindfulness* 6: 348-55.
- Soyaslan BD, Özcan CT (2019) Investigation of the relationship between early stage maladaptive schemas and anger levels in people with substance-use disorders. *J Psychiatr Nurs* 10: 117-23.
- Soygüt G, Karaosmanoğlu A, Çakır Z (2009) Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Türk Psikiyatri Derg* 20: 75-84.
- Soykan Ç, Özgüven HD, Gençöz T (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychol Rep* 93: 1059-69.
- Ştefan CA (2019) Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *J Adolesc* 76: 120-8.
- Thimm JC (2017) Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *Rev Int Psicol Ter Psicol* 17: 3-17.
- van Vreeswijk M, Broersen J, Schurink G (2014) *Mindfulness and Schema Therapy: A Practical Guide*. Chichester, John Wiley & Sons.
- Werner KH, Jazaieri H, Goldin PR ve ark. (2012) Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping* 25: 543-58.
- Wong QJ, Rapee RM (2016) The etiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *J Affect Disord* 203: 84-100.
- Young JE (1999) *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota Florida, Professional Resource Exchange.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME (2003) *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, The Guilford Press.