



ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ¹

INVESTIGATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY

Samet MAKAS²  – Eyüp ÇELİK³ 

Öz

Bu çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 17-31 yaşları arasında 273 kadın ve 108 erkek olmak üzere toplam 381 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Young Şema Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, bütün erken dönem uyumsuz şemaların sosyal görünüş kaygısı ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan hangi şemaların sosyal görünüş kaygısını yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucu sadece duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, onay arama ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Sosyal görünüş kaygısı, Erken dönem uyumsuz şemalar, Çoklu regresyon analizi, Korelasyon analizi

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between early maladaptive schemas and social appearance anxiety. The study was conducted in a relational survey model. The study group consists of 381 university students, 273 female and 108 male, aged between 17-31 years. The Social Appearance Anxiety Scale and the Young Schema Scale were used to collect data. Relationships between variables were examined by correlation analysis and multiple regression analysis. According to findings of the study, all early maladaptive schemas were found to be statistically significant and positive in relation to social appearance anxiety. On the other hand, the regression analysis showed that social appearance anxiety was significantly predicted by emotional deprivation, failure, enmeshment/dependence, entitlement/insufficient self-control, approval-seeking, and punitiveness in university students.

Keywords: University students, Social appearance anxiety, Early maladaptive schemas, Multiple regression analysis, Correlation analysis

¹Çalışmanın özeti 8.lisansüstü eğitim sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Araştırma Görevlisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, sametmakas@sakarya.edu.tr

³ Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, eyupcelik@sakarya.edu.tr

1. GİRİŞ

İnsanların fiziksel ve sosyal olarak başkaları tarafından olumlu olarak algılanması ve kendi bedenlerine dair algıları onların ruh sağlığını olumlu açıdan etkileyebilir. Yapılan çalışmalarda beden algısının (Dökmen, 2009; O’Dea, & Abraham, 1999; Sinton, & Birch, 2006; Yılmaz, 2014) ve sosyal kaygının (Bintaş Zörer, 2015, Ceylan, 2011; Temizel, 2014) bireylerin ruh sağlığını yordayan önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaş aralığı dikkate alındığında Erikson’un (1959, 1963, 1968) psikososyal gelişim kuramına göre yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak nitelendirilen gelişim döneminde olduğu için sosyal görünüş kaygısı onların yaşamlarını ve ruh sağlığını olumsuz açıdan daha fazla etkileyebilir (Akt. Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981). Erikson’a (1963, 1965, 1983) göre, bu evredeki bireylerin gelişim ödevi uzun süreli yakın ilişki kurmaktır. Ergenlik dönemiyle birlikte kimliğini bulan birey, kimliğini kaybetme korkusunu yaşamadan diğer bireylerle yakınlıklar, arkadaşlıklar kurabilir. Ayrıca, bu dönemde bireyin yaşamında evlilik konuları ve evlenme önemli bir yere sahiptir. Bu dönemdeki gelişim ödevini olumlu bir şekilde tamamlayan birey, kendine ve diğer bireylere güvenerek onlara sevgi verme ve onlardan sevgi alma gücüne sahip olur. Birey, bu dönemdeki gelişim ödevini başarılı bir şekilde tamamlayamaz ve başkalarıyla yakınlık kurmakta zorluk çekerse insanlar için sağlıksız olan ve istenmeyen bir durum olan psikolojik yalnızlığa itilebilir (Akt. Senemoğlu, 2013). Bu bağlamda, düşünüldüğünde, bu gelişim evresinde bireyler içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliği nedeniyle diğer bireylerle yakınlık kurarken sosyal görünüş kaygıları belirleyici olabilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin gelişim dönemine özgü ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olan değişkenlerin bu araştırma ile keşfedilmeye çalışılması oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının önemli belirleyicilerinden biri bu çalışmada bağımsız değişken olarak ele alınan erken dönem uyumsuz şemalar olabilir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalarından (Örn. sosyal izolasyon, kusurluluk ve terk edilme) dolayı diğer insanların kendilerini olumlu olarak algılamadığını düşündüğü için sosyal görünüş kaygıları artabilir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle, & Heimberg, 2008) tarafından, kişinin vücut şekli de dahil ancak bununla sınırlı olmayan genel görünümünün değerlendirilebileceği korku durumlarını belirlemek için geliştirilmiştir. SGKÖ’nün maddelerinin sosyal anksiyete, beden imgesindeki memnuniyetsizlik ve beden dismorfik bozukluklarının güncel ölçümlerinin incelenmesine dayalı olarak seçilerek, rasyonel bir şekilde türetildiği görülmektedir. Aynı zamanda DSM-IV’te yer alan sosyal anksiyete bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluğu semptomları dikkate alınarak SGKÖ’nün madde havuzu oluşturulmuştur. Bu maddeler, kişinin bedeninin belli yönlerine (örneğin, birinin saçları, burnu veya göğüs boyutları) ilişkin hissettiği kaygının aksine, kişinin görünüşüne yönelik yapılan değerlendirme ile ilgili kaygıyı kapsayacak şekilde seçildiği belirtilmektedir (Hart & diğerleri, 2008).

Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ve olumsuz beden imajı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca duygusal problemler (örneğin, depresyon, kaygı) ve kişilerarası problemler (şüpheli, itaatkarlık) ile de pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Claes, Hart, Mitchell, Mueller, Smits, & Van Den Eynde, 2012). Beden imajı (Ayaz, 2008; Barlas, Karaca, Onan, Öz, Gürkan, Işık, & Sümeli, 2014; Khorshid, Eşer, Denat, & Çınar, 2007; Üstündağ, Demir, Zengin, & Gül, 2007) ve sosyal kaygı (Baltacı & Hamarta, 2013; Erkan, Güçray, & Çam, 2002) ile ilgili tanımlar genel olarak değerlendirildiğinde bu iki kavramın sosyal görünüş kaygısı kavramının tanımlanmasında ve kavramsallaştırılmasında etkili olduğu yargısına varılabilir. Bu çerçevede, sosyal görünüş kaygısı, insanların kendini dış dünyaya sunarken toplum içinde olumsuz değerlendirilebileceğini düşünceleri şeklinde

ifade edilebilir. Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmaların yaptığı tanımlar incelendiğinde (Çınar & Keskin, 2015; Kara, 2016), sosyal görünüş kaygısı, insanların fiziksel görüntülerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken ortaya çıkan kaygı durumu ve değerlendirilmelerine karşı hissettikleri duygusal tepkidir.

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünüşünden dolayı olumsuz bir şekilde değerlendirileceği korkusu olarak tanımlanmaktadır (Hart ve diğerleri, 2008). Sosyal görünüş kaygısı, aslında insanların bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucu olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2010). Vücut algısının birçok özelliğe etki ettiği belirtilmektedir. Bunlar; bireyin kişiliğinin gelişimi, kendine olan güveninin artması, sosyal bir insan olması, zihinsel, bedensel hem de psikolojik olarak sağlıklı olabilmesidir (Öksüz, 2012). Bireyin vücut algısının gelişiminde bedeniyle ilgili tüm duygu, tutum ve algıları etkili olmakla beraber, başkalarının bakış açısı da önem taşır ve bu algı zamanla değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu veya uyumsuz olabilir (Kundakçı, 2005). Gül (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmalarındaki artışın sosyal görünüş kaygılarını da arttırdığı gözlemlenmiştir. Bir diğer çalışmada ise (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel, & Yıldız, 2013), ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda kaygı ve depresyon düzeyinin sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Alemdağ ve Öncü (2015)'nün yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının önemli belirleyicilerinden biri bu araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan erken dönem uyumsuz şemalar olabilir. Diğer bir ifadeyle, bireyler sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalarından dolayı diğer insanların kendilerini olumlu olarak algılamadığını düşündüğü için sosyal görünüş kaygıları artabilir.

Young ve Pijnaker (1999) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin benliği ve çevreyle olan ilişkisine dair örtük inançları olarak tanımlanmaktadır (Akt. Pauwels, Dierckx, Schoevaerts ve Claes, 2016). Erken dönem uyumsuz şemaların genellikle çocukluk ya da ergenlik çağında oluşan hatıralar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşan derin ve genel kalıplar olduğu, yaşam boyunca devam edip, süreklilik gösterdiği ve kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisinde verimsiz ve işlevsiz olduğu belirtilmektedir (Gheisari, 2016). Birey şemaların rahatsız edici olacağını bilmesine rağmen şemaya uygun davrandığında kendini rahat hissettiği için onu kullanmaya devam eder. Erken dönem uyumsuz şemaların, insanları tutarlılık ve uyumluluk hissini yaşamaya zorladığı belirtilmektedir. Ayrıca, şemaların gelecek deneyimleri etkilediği ve insanın zihnindeki faaliyet yelpazesi ve yoğunluğu açısından güvenilir olduğu belirtilmektedir (Young, 2007; akt. Gheisari, 2016). Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemaların, eksen I ve II'de yer alan kronik bozuklukların merkezinde yer aldığı da ifade edilmektedir (Gheisari, 2016). Diğer taraftan, erken dönem uyumsuz şemalar kişinin benlik kavramının temelini oluşturan kalıcı temalar olduğu ve uyumsuz yapılarına rağmen, kendilerini tekrar ettiği belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishhar, 2003; akt. Pauwels ve diğerleri, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ruh sağlığı için önemli olan; olumsuz annelik biçiminin tüm şema alanlarını pozitif yönde yordadığı (Çalışkan, 2017), hem anne hem de babanın gösterdiği olumsuz ebeveynlik tutumlarının kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarını yordadığı (Nilüfer, 2016) görülmüştür. Araştırmalar, erken dönem uyumsuz şemaların kronik bir depresif bozukluğun sürekliliğine katkı sağladığını da ortaya koymaktadır (Gheisari, 2016). Diğer taraftan alan yazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin

incelendiği çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir.

2. YÖNTEM

Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama yöntemi ile bir değişkendeki durumun belirlenmesi ile diğer değişkendeki durumun kestirilmesinin mümkün olduğu belirtilmektedir (Karasar, 2006). Bu araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu yaşları 17 ile 31 arasında değişen 381 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 273'ü kadın, 108'i erkektir. Çalışma grubuna katılacak bireylerin seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çünkü bu çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğinin yüksek olması doğru sonuçlara ulaştırma ihtimalini arttırabileceği için araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllü katılması önemlidir. Bu nedenle araştırma uygun örnekleme ile belirlenen öğrenci grubundan oluşturulmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği. Hart ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilen, 16 maddeli ve tek boyutlu bir ölçektir. Likert tipi olan ölçekte 'Hiç uygun değil' ile 'Tamamen uygun' arasında değişen 1'den 5'e kadar seçenekler bulunmaktadır. Türkçeye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda özdeğeri 8.49 olan toplam varyansın % 53.4'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .35 ile .87 arasında değişmektedir. Yapılan DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=143.79$, $N=254$, $p=0.01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu arasındaki ilişki ($r=.60$, $p<.001$) Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi yapılarak incelenmiştir. Ölçeğin 1. Maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Young Şema Ölçeği. Şema Terapi temelinde Jeffrey Young tarafından geliştirilen ölçme aracının orijinal versiyonunda, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Diğer Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır. Alt ölçekler sırasıyla, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Dayanıksızlık, İç İçelik/Bağımlılık, Kendini Feda Etme, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arama, Karamsarlık, Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda ise 5 şema alanı (Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğer yönelimlilik) ve 14 erken dönem uyumsuz şema (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Duyguları bastırma, Onay arayıcılık, İç içe geçme/bağımlılık, Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, Kendini feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler karşısında dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar) bulunmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi dereceleme ile puanlanan 90 maddeden oluşmaktadır (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor). Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğini incelemek amacıyla yaşları 17-35 arasında değişen 1071

katılımcının olduğu Temel Bileşenler Analizi ve Betimleyici Faktör Analizi yapılmıştır. 5 şema alanında toplanan 14 şemanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birleşen geçerliğin belirlenmesi amacıyla, çalışmanın izleyen aşamasında 362 katılımcının verileri incelendiğinde, alt ölçekler ve alanlar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi yapıldığında, Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun şema boyutları ile SCL-90-R'nin GSI indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür ($r = .19 - .62$ aralığında, $p < .01$). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için kullanılan test-tekrar test yöntemi kapsamında yapılan analizlerden ölçeğin güvenilir olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir ($r = .66 - .83$, $p < .01$). Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için hesaplanan iç tutarlık katsayıları da ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (14 alt ölçek iç tutarlılık katsayıları $\alpha = .63 - .80$ arasında sıralanırken; ölçeğin üst sıra faktörleri olan şema alanlarının iç tutarlılık katsayıları $\alpha = .53 - .81$ arasında değişmektedir (Soygut, Karaosmanoğlu, & Çakır, 2009).

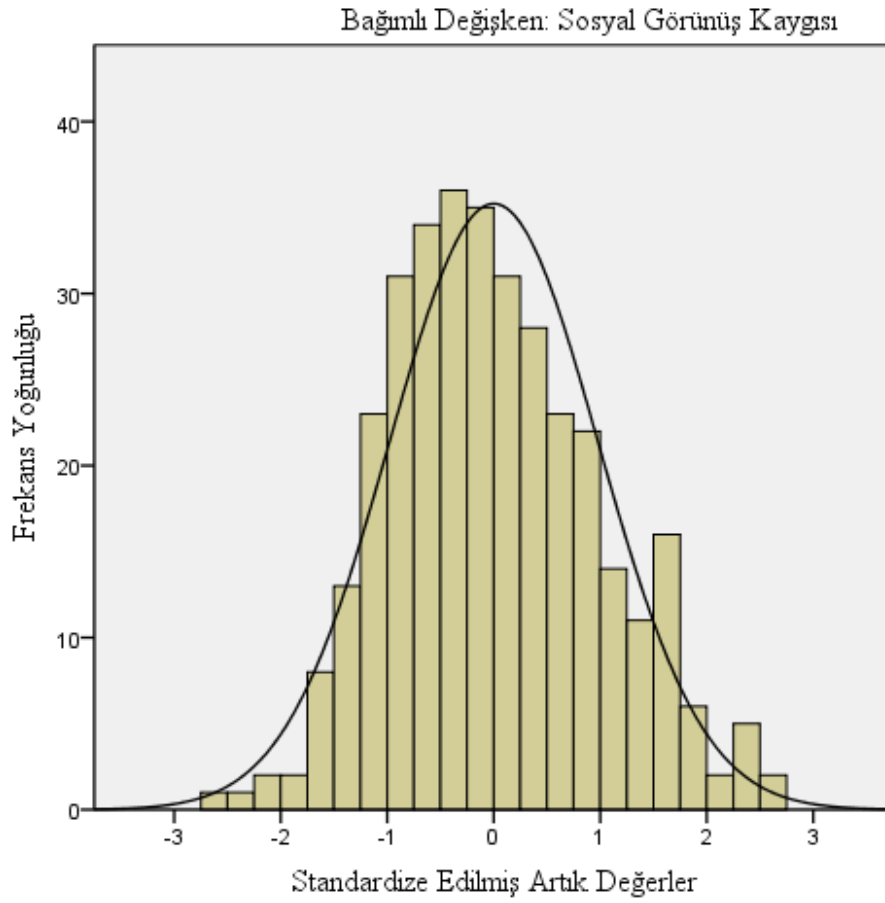
2.3. Veri Analizi

Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısıyla ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı ise t-testi ile incelenmiştir. Regresyon analizi yapılmadan önce veriler regresyon sayıltıları açısından incelenmiş ve regresyon sayıltılarını zedeleyen veriler regresyon analizi yapılmadan önce veri setinden silinmiştir. Bu bağlamda, Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanarak normal dağılımı bozan 35 veri veri setinden silinmiştir. Normal dağılım ve regresyon sayıltılarına ilişkin sonuçlar Tablo 2 ve Şekil 1'de sunulmuştur. Regresyon analizine ilişkin bulgular da Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	VIF	CI
Sosyal Görünüş Kaygısı	,762	-,046		1,000
Duygusal Yoksunluk	1,503	2,221	1,562	7,765
Terkedilme	1,293	2,085	2,411	10,547
Sosyal İzolasyon	,626	-,106	2,336	11,514
Kusurluluk	1,347	1,710	2,588	12,160
Başarısızlık	,743	-,039	1,975	12,935
Dayanıksızlık	,624	-,071	2,060	13,878
İç İçelik/Bağımlılık	,704	-,041	2,219	15,785
Kendini Feda Etme	,433	,142	1,501	16,846
Duyguları Bastırma	,611	-,270	1,561	17,477
Yüksek Standartlar	,277	-,700	1,401	18,560
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	-,030	-,259	1,485	19,014
Onay Arama	,018	-,545	1,981	20,088
Karamsarlık	,632	-,233	1,830	21,624
Cezalandırıcılık	-,100	-,322	1,568	22,703



Şekil 1. Standardize Edilmiş Bağımlı Değişken Sosyal Görünüş Kaygısı İçin Oluşturulan Normal Dağılım Grafiği

3. BULGULAR

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.
Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sosyal Görünüş Kaygısı	1														
Duygusal Yoksunluk	.40**	1													
Terkedilme	.44**	.50**	1												
Sosyal İzolasyon	.40**	.50**	.53**	1											
Kusurluluk	.45**	.46**	.65**	.56**	1										
Başarısızlık	.45**	.37**	.52**	.46**	.62**	1									
Dayanıksızlık	.39**	.38**	.53**	.60**	.46**	.41**	1								
İç İçelik/Bağımlılık	.50**	.40**	.63**	.44**	.63**	.60**	.46**	1							
Kendini Feda Etme	.16**	.21**	.33**	.31**	.24**	.18**	.26**	.32**	1						
Duyguları Bastırma	.27**	.40**	.36**	.53**	.45**	.32**	.39**	.38**	.27**	1					
Yüksek Standartlar	.08	.16**	.19**	.28**	.15**	.03	.24**	.13*	.32**	.19**	1				
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	.06	.15**	.22**	.33**	.13*	.14**	.31**	.17**	.35**	.24**	.38**	1			
Onay Arama	.30**	.20**	.35**	.40**	.23**	.274**	.44**	.30**	.42**	.18**	.45**	.49**	1		
Karamsarlık	.30**	.29**	.51**	.49**	.45**	.40**	.57**	.46**	.38**	.34**	.19**	.31**	.37**	1	
Cezalandırıcılık	.09	.18**	.24**	.34**	.19**	.21**	.29**	.20**	.43**	.24**	.34**	.40**	.51**	.34**	1
\bar{X}	29.44	8.29	8.44	15.23	9.26	11.63	10.82	15.83	14.73	11.39	8.93	22.75	18.92	11.77	20.35
SS	9.21	3.73	3.43	5.56	3.51	4.38	4.24	5.35	4.63	4.53	3.57	6.13	5.45	4.96	5.59

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Tablo 2 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların sadece üçü ile sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkilerin olmadığı görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($r = .39$), terkedilme ($r = .42$), sosyal izolasyon ($r = .40$), kusurluluk ($r = .45$), başarısızlık ($r = .45$), dayanıksızlık ($r = .39$), iç içelik/bağımlılık ($r = .50$), kendini feda etme ($r = .16$), duyguları bastırma ($r = .27$), onay arama ($r = .30$), karamsarlık ($r = .30$) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, sosyal görünüş kaygısı ile yüksek standartlar ($r = .08$), ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ($r = .06$) ve cezalandırıcılık ($r = .09$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı görülmektedir. Araştırmada, korelasyon analizi sonucu da dikkate alınarak, erken dönem uyumsuz şemaların sosyal görünüş kaygısını yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.
Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar

Bağımlı değişken	Yordayıcı Değişkenler (Şemalar)	B	SS	β	t	p	Korelasyon		R ²
							Kısmi	Yarı Kısmi	
Sosyal görünüş Kaygısı	Sabit	13.680	2.085		6.561	.000	.155	.124	.35
	Duygusal Yoksunluk	.384	.134	.155	2.862	.004	.019	.015	
	Terkedilme	.064	.181	.024	.353	.725	.071	.056	
	Sosyal İzolasyon	.142	.110	.086	1.291	.197	.055	.043	
	Kusurluluk	.182	.183	.069	.994	.321	.112	.089	
	Başarısızlık	.263	.128	.125	2.051	.041	.064	.051	
	Dayanıksızlık	.159	.135	.073	1.174	.241	.190	.153	
	İç İçelik/Bağımlılık	.393	.111	.228	3.527	.000	-.030	-.024	
	Kendini Feda Etme	-.058	.106	-.029	-.548	.584	.002	.001	
	Duyguları Bastırma	.003	.110	.002	.030	.976	-.039	-.031	
	Yüksek Standartlar	-.094	.132	-.036	-.709	.479	-.132	-.105	
	Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	-.193	.080	-.128	-2.427	.016	.207	.167	
	Onay Arama	.397	.103	.235	3.848	.000	-.017	-.014	
	Karamsarlık	-.034	.109	-.018	-.313	.754	-.116	-.092	
Cezalandırıcılık	-.190	.089	-.115	-2.125	.034	.155	.124		

Tablo 3 incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısını erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($\beta = .155$), başarısızlık ($\beta = .125$), iç içelik/bağımlılık ($\beta = .228$), ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ($\beta = -.128$), onay arama ($\beta = .235$) ve cezalandırıcılık ($\beta = -.115$) şemalarının yordadığı bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili bulunan, terkedilme ($\beta = .024$), sosyal izolasyon ($\beta = .086$), kusurluluk ($\beta = .069$), dayanıksızlık ($\beta = .073$), kendini feda etme ($\beta = -.029$), duyguları bastırma ($\beta = .002$) ve karamsarlık ($\beta = -.018$) şemalarının sosyal görünüş kaygısını yordamadığı görülmektedir. Diğer taraftan, korelasyon analizi sonucuna göre cezalandırıcılık ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olmamasına rağmen regresyon analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucu erken dönem uyumsuz şemalardan sadece duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, onay arama ve cezalandırıcılık şemalarının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Young ve diğerleri (2009)'un duygusal yoksunluk şeması ile ilgili açıklamalarını ve Soygüt ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan şema ölçeğinde yer alan duygusal yoksunluk ile ilgili maddeler dikkate alındığında; bireylerin kendilerini diğer kişilerin onlarla zaman geçirip ilgilenilmeyen, çevresindeki bireyler tarafından sıcaklık ve duygusal yakınlık gösterilmeyen, birisi tarafından özel olduğu hissettirilmeyen, ihtiyaçları ve duyguları önemsenmeyen, ne yapacağını bilmediği zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya onu yönlendirecek biri olmayan biri olarak algıladıkları yargısına varılabilir (Young ve diğerleri, 2009). Bu nedenle bu araştırmada da duygusal yoksunluğun sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Ayrıca, duygusal yoksunluk şemasına sahip birey başkaları tarafından duygusal ihtiyaçlarının ve ilgi ihtiyacının yeteri kadar karşılanamayacağını hissedebilir ve bu nedenle uyum bozucu baş etme modlarını (kaçınma, teslim olma, aşırı telafi) kullanarak kendini diğer insanlardan izole etme eğilimi ya da diğer insanları kendinden uzaklaştırma çabasına yönelik olumsuz davranışlar sergileyebilir. Bu da onun sosyal görünüş kaygısının artmasına neden olabilir. Bu durum, duygusal yoksunluk şemasını sosyal görünüş kaygısını yordama nedeni olabilir.

Başarısızlık şemasına sahip bireyler kendilerini iş veya okul hayatında hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamadığına inanan, işlerini halletmede son derece yetersiz hisseden, hedefine ulaşamadığı zaman kolay bir şekilde yılgınlığa düşüp vazgeçen, iş ve başarı alanlarında diğer birçok insanın ondan daha yeterli olduğunu düşünen, iş veya okul hayatından diğer insanlar kadar yetenekli ve zeki olmadığına inanan biri olarak algıladıkları ifade edilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009; Young ve diğerleri, 2009). Bundan hareketle, başarısızlık şemasına sahip bireyin iş ve okul hayatında başarısız olduğu düşüncesi, onun diğer insanlar tarafından olumsuz olarak değerlendirilebileceği düşüncesi ile birleşerek bireyin sosyal görünüş kaygısının artmasına sebep olabilir.

İç içelik/bağımlılık şemasına sahip bireyler günlük yaşamını tek başına idare edebilme becerisine sahip olmadığını hisseden, bağımsız hareket etmeyi yaşlıları kadar başaramadığını düşünen, istediği şeyi yaptığında başının derde gireceğini düşünen, gündelik işlerde kendini başkalarına bağımlı biri olarak gören, çoğunlukla anne ve babasının kendisiyle iç içe yaşadığını ve kendisine ait bir hayatın olmadığını düşünen, kendi adına diğer insanların karar vermesine izin veren, ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendine güvenmeyen, sık sık annesi, babası veya eşinden ayrı bir kimliğinin olmadığını hisseden, haklarına saygı duyulmasını ve duygularının hesaba katılmasını istemekte çok zorlanan biri olarak algıladıkları belirtilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009; Young ve diğerleri, 2009). Young ve diğerleri (2009) iç içelik/bağımlılık şemasının ilk unsurunun yetersizlik olduğunu belirtmektedir. Bundan hareketle, yetersizlik düşüncesine sahip birey başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği kaygısı yaşayabilir. Bu nedenle bu araştırmada, iç içelik/bağımlılık şemasının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Araştırmada sosyal görünüş kaygısını ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasının da yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler kendilerini sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlamayan, temel olarak diğer insanlardan farklı olduğunu düşünen, özel biri olduğunu ve diğer insanlara konulan kısıtlamaları kabul etmek zorunda olmadığını düşünen, istediğini yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret eden, uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için şu anki zevklerinden fedakarlık etmekte zorlanan, kendi yararına olduğunu bilse dahi hoşuna gitmeyen bir şeyi yapmaya kendini zorlamayan biri olarak algıladıkları belirtilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009; Young ve diğerleri, 2009). Ayrıca, Young ve diğerleri (2009) bu şemaya sahip bireylerin duyguları ve dürtülerini uygun bir şekilde kontrol edemediğini belirtmektedir. Bundan hareketle, birey duygu ve dürtülerini

kontrol edemediği zaman başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebilir ve bu durum bireyde sürekli olarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceği kaygısı yaşamasına sebep olabilir. Bu nedenle bu çalışmada ayrıcalıklık/yetersiz öz denetim şemasının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Sosyal görünüş kaygısını yordayan diğer bir şema, onay arama şemasıdır. Young'ın onay arama şeması ile ilgili açıklamalarını ve şema ölçeğinde yer alan onay arama şeması ile ilgili maddeler dikkate alındığında; bu şemaya sahip birey kendini parası olmasının ve önemli insanlar tanıyan olmasının kendini değerli yapacağını düşünen, başkalarının da farkında olduğu başarılarının kendisi için en değerlisi olduğunu düşünen, başkalarından yoğun bir ilgi görmediği takdirde kendini daha az önemli hisseden, önem verdiği birisi kendinden uzaklaştığında çok kötü hisseden, bir ortamda kendini ifade ettiğinde onaylanmayı ve takdir görmeyi isteyen, övgü ve iltifat aldığı zaman kendini değerli birisi olarak göreceğini düşünen biri olarak algıladıkları yargısına varılmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009; Young ve diğerleri, 2009). Bu nedenle bu çalışmada onay arama şemasının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir. Alanyazında bu araştırma sonucu ile tutarlılık gösteren araştırma sonuçları yer almaktadır. Örneğin Bebek (2012), onay bağımlılığının özellikle sosyal kaygı bozukluğu olmak üzere birçok bozukluğa sebep olmakta veya bu bozuklukların bir sonucu olarak ortaya çıkabildiğini belirtmektedir. Sonuç olarak, onay arama şemasına sahip olan birey, başkalarının onayını almaya, ilgisini kazanmaya çalışır. Bu bireyler için önemli olan başkalarının gözünde nasıl göründükleri ve başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleridir. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısının tanımında yer alan 'başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısı' bu bireylerde mevcut olabilir. Onay arama şemasının sosyal görünüş kaygısını yordamasının nedenlerinden birisi bu olumsuz değerlendirilme kaygısını telafi etmek için diğer insanların onayını araması olabilir.

Son olarak bu araştırma bulguları incelendiğinde sosyal görünüş kaygısını cezalandırıcılık şemasının da yordadığı görülmektedir. Young'ın cezalandırıcılık ile ilgili açıklamalarını ve Şema ölçeğinde yer alan cezalandırıcılık şeması ile ilgili maddeler dikkate alındığında; bu şemaya sahip bireyler kendilerini, yanlış yaptıklarından cezalandırılmayı hak eden, tüm sorumluluklarını yerine getirmek zorunda olduğunu düşünen, bir işi doğru yapmadığında sonuçlarına katlanması gerektiğini düşünen, yanlış bir kararın felakete yol açacağından endişe eden biri olarak gördükleri yargısına varılmaktadır. Young'a göre (2013), bu şemaya sahip bireyler, kusurlu hissettikleri zaman kendilerini kötü hissedip daha sonra kötü olduklarından dolayı cezalandırılmaları gerektiğine inanmaktadırlar. Bu bilgidен hareketle, kötü olduğunu düşünen birey, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi gerektiğini düşünebilir. Bu durum ise bireyde sosyal görünüş kaygısının artmasına sebep olabilir. Bu nedenle bu çalışmada cezalandırıcılık şemasının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Alanyazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşıdığı için alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca son yıllarda önem kazanan şema terapi ile ilgili çalışmaların çeşitlendirilmesi ve alanyazın incelendiğinde yapılan çalışma sayısının az olduğu sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmalara bu araştırmanın da eklenmesi açısından önem taşımaktadır. Çalışmada ulaşılan sonuçlardan sosyal görünüş kaygısını azaltmayı amaçlayan şema terapi odaklı grupla psikolojik danışma faaliyetlerinde yararlanılabilir. Ayrıca, şema ölçeği öğrencilere uygulanarak, bu çalışmada sosyal görünüş kaygısını yordayan şemaların (duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, onay arama ve cezalandırıcılık) puanı yüksek çıkan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı geliştirmemesi adına

o öğrencilere yönelik önleyici uygulamalar da yapılabilir. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısıyla ilgili olabileceği düşünülen değişkenlerle (örn. aidiyet, sevgi, benlik saygısı) EDUŞ'lar arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Günümüzde marka giyinme, kendini süslü gösterme davranışlarını sergileyen özellikle lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilerin bu davranışlarının altında yatan sebep sosyal görünüş kaygısı olabilir. Bu bireylerle bu araştırmanın sonucundan hareketle grupta veya bireysel psikolojik danışma yapılabilir. Ayrıca önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında marka giyinme, kendini süslü gösterme davranışının önüne geçmek için gençlik merkezleri ve okullarda sosyal görünüş kaygısı ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili psikoeğitim çalışması yapılarak bu problemin önüne geçilebilir. Özcan ve diğerleri (2013), tarafından yapılan çalışmanın bulgularından hareketle, ergen ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınların kaygı ve depresyon düzeyinin sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönlü ilişkili olması ve fiziksel aktiviteye katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltması nedeniyle (Alemdağ ve Öncü (2015), ergen ve genç yetişkinlik döneminde kız öğrenciler fiziksel aktiviteye yönlendirilebilir. Bu araştırma sonuçları doğrultusunda gelecekte sosyal görünüş kaygısını yordayan duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay arama ve cezalandırıcılık şemaları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından incelenebilir.

Bu araştırmanın sınırlılıklarından ilki örneklemin 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde ve Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlı olmasıdır. Bu nedenle daha büyük örneklemelerde ve farklı demografik özelliklere sahip bireyler üzerinden veriler toplanarak bu çalışmada elde edilen bulguların genellenebilirliği artırılabilir. Son olarak bu araştırma şema kuramı ve sosyal görünüş kaygısı bağlamında yapılan araştırmalara betimsel sonuçları sunması açısından katkı sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle araştırma sonuçları değişkenler arasındaki ilişkinin miktarı ve yönü hakkında bilgi sunmaktadır, nedensel bir sonuç içermemektedir. Bu nedenle bu çalışmada elde edilen bulguların genellenebilmesi için çalışmada elde edilen sonuçlar gelecekte deneysel araştırmalar kapsamında sınanabilir. Son olarak korelasyon analizi sonucuna göre cezalandırıcılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olmamasına rağmen regresyon analizi sonucu sosyal görünüş kaygısını bu şemaların yordadığı görülmüştür. Bu bulgu, cezalandırıcılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide diğer bazı şemaların baskıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda bu şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide hangi şemaların baskıcı etkiye sahip olduğunu belirlemeye yönelik modeller sınanabilir.

KAYNAKÇA

- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 287-300.
- Ayaz, S. (2008). Stomalı bireylerde beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(2), 154-159.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167).
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N., Öz, Y. C., Gürkan, A., Işık, I., & Sümeli, F. (2014). Estetik cerrahi hastalarında beden imajı, işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon. *Türk Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi (Turk J Plast Surg)*, 22(3), 108-113.

- Bebek, H. (2012). Onay bağımlılığı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *NPAKADEMİ*, 1(2), 30-35.
- Bintaş Zörer, P. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A., & Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409.
- Çalışkan, B. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14. Bürokon Özel Sayısı, 457-465.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159
- Dökmen, Y. Z. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41-55.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Gheisari, M. (2016). The effectiveness of schema therapy integrated with neurological rehabilitation on reducing early maladaptive schemas and symptoms of depression in patients with chronic depressive disorder, *Health Science Journal*, 10(4). 1-6.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hoffart Lunding, S., & Hoffart, A. (2016). Perceived parental bonding, early maladaptive schemas and outcome in schema therapy of cluster c personality problems. *Clinical psychology & psychotherapy*, 23(2), 107-117.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınlar.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Denat, Y., & Çınar, Ş. (2007). An Investigation into the body image of women. *Journal of Human Sciences*, 4(2), 1-14.
- Kundakçı, H. A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nilüfer, G. (2016). Doğum sırası, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body weight, gender, and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34(133), 69.

- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-130.
- Pauwels, E., Dierckx, E., Schoevaerts, K., & Claes, L. (2016). Early maladaptive schemas in eating disordered patients with or without non-suicidal self-injury. *European Eating Disorders Review*, 24(5), 399-405.
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M., & Moore, S. M. (1981). From trust on intimacy: A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525-537.
- Scott, S., & 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.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 157-167.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, 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.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N., & Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 27, 522-527.
- Yılmazer, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örnekte yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Young, Je., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T. V. Soylu Çev.), İstanbul:Litera Yayıncılık.