

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KİŞİLERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI VE ÖFKE
KONTROL DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Feyza ÇAKIRCA

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Feyza ÇAKIRCA
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 05.02.2020
- SAYFA SAYISI** : 146
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Şema Terapi, Erken Dönem Uyumsuz Şema, Öfke, Öfke Kontrol
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın amacı kişilerin sahip oldukları Erken Dönem Uyumsuz şemaları ile Öfke Kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ek olarak kişilerin demografik bazı değişkenlerinin Öfke Kontrol Düzeyleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ile ilişkili olup olmadığının araştırılmasıdır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Feyza ÇAKIRCA

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KİŞİLERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI VE ÖFKE
KONTROL DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Feyza ÇAKIRCA

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlık aşamasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Feyza ÇAKIRCA

... / ... / 2020



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Feyza ÇAKIRCA'nın "Kişilerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Canan TANIDIR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2020

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Öfke her insanın sahip olduğu en temel duygulardan biridir. Öfkenin şiddeti, ifade ediliş tarzı veya kontrolü kişiden kişiye değişmektedir. Şema kavramı ise bebeklikten itibaren gelişmeye başlayan ve uyarıların ne olduğunu anlamak ve değerlendirmek için oluşturulan zihinsel yapılardır. İnsanlar şemalar sayesinde çevrelerinde olan biteni farkına varır ve bu uyarılara uygun tepkiler göstererek yaşamını devam ettirir. Bu şemaların olumlu olduğu sürece hayatımıza katkısı büyüktür ancak şemalar her zaman olumlu olmayabilir. Burada karşımıza Şema Terapinin asıl kavramı olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şema kavramı çıkmaktadır. Jeffrey E. Young bu kavramı çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca oluşan ve ilerleyen, anılar, duyular, bilişlerden oluşan ve işlevsel olmadığından kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen ve yaşam boyu devam eden kalıplar olarak tanımlar. Bu araştırmanın amacı ise günümüzde gittikçe gelişen ve yaygınlaşan Şema Terapisi'nin asıl kavramı olan Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile kişilerin Öfke kontrolleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Böylece danışmanlar kişilerin sahip oldukları Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ortaya çıkardıklarında onların öfke kontrol düzeyleri hakkında da genel bir düşünceye sahip olarak terapi sürecini bu bilgiler doğrultusunda yönetebilir ve daha etkili bir terapi süreci ortaya koyabilirler.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya İstanbul ve çevresinden 18 yaş ve üzeri yetişkin kişiler katılım sağlamıştır. 167 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplamda 291 kişi gönüllü olarak çalışmaya katılım sağlamıştır. Katılımcılara araştırma dahilinde hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği verilerek doldurmaları istenmiştir. Veri toplama ölçekleri ile elde edilen bilgiler bilgisayar ortamında sayısal olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analiz için Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences, SPSS 25) dahilinde istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda bulunan bulgulara göre Young Şema Ölçeği ve Demografik Bilgi formu incelediğinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında Duyular bastırma, Yüksek Standartlar, Kusurluluk şemalarının erkek katılımcılarda ve Karamsarlık şemasının ile kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve yaş arasında bulunan sonuçlar 18-25 yaş aralığında Başarısızlık, Yetersiz Özdenetim ve Bağımlılık şemalarının yüksek olduğu yönünde. Eğitim durumuna bakıldığında Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile eğitim seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Gelir Durumunun da yine Erken Dönem Uyumsuz

Şemalar ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği ile Demografik bilgi formları arasındaki ilişkilere bakıldığında cinsiyet ve yaş ile öfke arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun yanında eğitim seviyesi üniversite olan kişilerde Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinin alt boyutu olan dış öfke daha yüksek bulunmuştur. Son olarak gelir düzeyine bakıldığında dış öfke puanının geliri yüksek kişilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Young Şema Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği sonuçlarına bakıldığında öfke kontrolünün 14 şema ile anlamlı bir ilişki gösterdiği ve 4 şema ile anlamlı bir ilişki göstermediği görülmüştür. Young Şema Ölçeğinin alt boyutu olan Ayrılma ve Reddedilme alanındaki şemalar, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinin alt boyutu olan öfke kontrolü ile negatif yönde bir ilişki, Zedelenmiş Özerklik alanındaki şemalar ve öfke kontrol arasında negatif yönde bir ilişki, Zedelenmiş Sınırlar alanındaki şemalar ve öfke kontrol arasında negatif bir ilişki, Başkalarına Yönelimlilik alanındaki şemalar ve öfke kontrol arasında pozitif yönde bir ilişki ve Aşırı Tetikte Olma alanındaki şemalar ve öfke kontrol arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Son olarak Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise Karamsarlık, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma şemalarının Öfke Kontrol üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öfke Kontrol, Erken Dönem Uyumsuz Şema

SUMMARY

Introduction and Objective: Anger is one of the most basic emotions that every person has. The severity, expression, or control of anger varies from person to person. On the other hand, the concept of schema is the mental structures that are developed to understand and evaluate what stimuli are. People are aware of what is happening around them through schemes and continue to live by reacting appropriately to these stimuli. As long as these schemes are positive, they contribute to our lives, but sometime schemes may not always be positive. Here we see the concept of early-term adjustment disorder, which is the main concept of schema therapy. Jeffrey E. Young defines this concept as a pattern that develops during childhood and adolescence, consists of memories, senses, cognitions, and sensations, and is dysfunctional, negatively affecting a person's life and repeats throughout life. The aim of this study is to investigate whether there is a relationship between early adjustment disorder schemas, the main concept of schema therapy, and anger control of individuals. Thus, when counselors reveal Early Adjunctive Disorder Schemes, they can have a general idea about their anger control levels and manage the therapy process in accordance with this information and provide a more effective therapy process.

Materials and Method: Adults 18 years of age and over participated in the study. A total of 291 people, 167 women and 124 men, participated in the study voluntarily. Participants were asked to complete the Demographic Information Form, Young Schema Questionnaire – Short Form 3, and State Trait Anger Expression Inventory prepared within the scope of the study. The data obtained from the data collection scales were expressed numerically in computer environment and statistical analyzes were made by using statistical package program for social sciences (SPSS 25).

Results: When the Young Schema Scale and Demographic Information Form were examined according to the findings obtained from the research, when the relationship between early maladaptive schemas and gender was examined, it was seen that the Suppression of Emotions, High Standards, Defectiveness schemas were higher in male participants and pessimism schema was higher in female participants. Results found between Early

Maladaptive Schemas and age show that Failure, Inadequate Self-Control and Dependency schemes are high in the 18-25 age range. When education level is examined, there is no significant relationship between early maladaptive schemas and education level. No significant relationship was observed between the Income Status and Early Maladaptive Schemas. There was no significant difference between gender and age and anger when the relationships between the State Trait Anger Expression Inventory and Demographic Information Forms were examined. Besides, external anger, which is the sub-dimension of State Trait Anger Expression Inventory, was found to be higher in individuals with educational level of university. Finally, when the income level is analyzed, it is seen that the external anger score is higher in the people with high income. When the Young Schema Scale and State Trait Anger Expression Inventory results were examined, it was seen that anger control showed a significant relationship with 14 schemes and no significant relationship with 4 schemes. The schemas in the Separation and Rejection field, which is the sub-dimension of Young Schema Scale, a negative relationship with anger control, which is the sub-dimension of the State Trait Anger Expression Inventory, a negative relationship between schemas in the field of Damaged Autonomy and anger control; a negative relationship, a positive relationship between schemas and anger control in the area of Tendency to Others, and a negative relationship between schemas and anger control in the field of Over-Trigger. Finally, when the significance of the regression coefficients were examined, it was seen that the pessimism, self-sacrifice, abandonment and punishment schemes were significant predictors of Anger Control.

Key Words: Anger Control, Early Maladaptive Schemas

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR	X
TABLolar LİSTESİ	XI
EKLER LİSTESİ	XII
ÖNSÖZ	XIII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
1.1. Araştırmanın Amacı:	2
1.2. Araştırmanın Önemi:.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi:	2
1.4. Hipotezler:.....	2
1.5. Varsayımlar:.....	2
1.6. Sınırlılıklar:.....	2
1.7. Tanımlar:.....	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
ŞEMA TERAPİ KURAMSAL MODEL	4
2.1. Şema Terapinin Oluşum ve Gelişim Süreci:	4
2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temeli:.....	5
2.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar:	10
2.3.1. Ayrılma ve Reddedilme Alanı:	10
2.3.1.1. Terk Edilme / İstikrarsızlık:	11
2.3.1.2. Güvensizlik / Kötüye Kullanılma:	12

2.3.1.3. Duygusal Yoksunluk:.....	13
2.3.1.4. Kusurluluk / Utanç:	14
2.3.1.5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma:.....	15
2.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Alanı:	16
2.3.2.1. Bağımlılık / Yetersizlik:	17
2.3.2.2. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık:.....	18
2.3.2.3. İç içe Geçme / Gelişmemiş Benlik:	19
2.3.2.4. Başarısızlık:.....	20
2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı:	21
2.3.3.1. Haklılık / Büyükleme:.....	22
2.3.3.2. Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin:	23
2.3.4. Diğer Yönelimlilik Alanı:.....	24
2.3.4.1. Boyun Eğicilik:	25
2.3.4.2. Fedakarlık / Kendini Feda:.....	27
2.3.4.3. Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık:	27
2.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı:	28
2.3.5.1. Karamsarlık / Kötümserlik:.....	29
2.3.5.2. Duyguların Bastırılması / Duygusal Ketlenme:	29
2.3.5.3. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik:	30
2.3.5.4. Cezalandırıcılık:.....	31
2.4. Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri:	32
2.4.1. Teslim Tepkileri:	33
2.4.2. Kaçınma Tepkileri:.....	34
2.4.3. Aşırı Telafi Tepkileri:.....	35
2.5. Şema Modları:	36
2.5.1. Çocuk Modu:	37
2.5.2. Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları:.....	37

2.5.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları:.....	39
2.5.4. Sağlıklı Erişkin Modu:.....	39
2.6. Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Yapılan Çalışmalar:.....	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	41
ÖFKE KONTROLÜ.....	41
3.1. Öfkenin Tanımı ve Öfke ile ilgili Kavramlar:	41
3.2. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar:.....	44
3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım:.....	45
3.2.2. Biyolojik Yaklaşım:	47
3.2.3. Varoluşçu Yaklaşım:.....	47
3.2.4. Bütüncül Yaklaşım:.....	49
3.2.5. Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım:	49
3.2.6. Davranışçı Yaklaşım:.....	50
3.2.7. Akılcı- Duygusal Davranışçı Yaklaşım:.....	51
3.2.8. Sosyal Öğrenme Kuramı:	52
3.2.9. Gestalt Kuramı:	53
3.2.10. Frankl ve Keder Kuramı:.....	53
3.3. Öfke Çeşitleri: Durumluk ve Sürekli Öfke:.....	54
3.4. Öfkenin nedenleri:.....	56
3.4.1. Çevresel (Dışsal) Nedenler:	57
3.4.2. Psikolojik (İçsel) Nedenler:.....	59
3.5. Öfke Sırasında Ortaya Çıkan Tepkiler:	61
3.5.1. Fizyolojik Tepkiler:.....	61
3.5.2. Zihinsel Tepkiler:	62
3.5.3. Duygusal Tepkiler.....	62
3.5.4. Davranışsal Tepkiler:.....	63
3.6. Öfkenin İfadesi:.....	63

3.6.1. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi:	64
3.6.2. Öfkenin İçe Yöneltilmesi:	65
3.7. Öfke Kontrolü:	66
3.7.1. Bilişsel Yöntemler:	66
3.7.2. Duyuşsal Yöntemler:	67
3.7.3. İletişim Yöntemleri:	68
3.7.4. Duygusal Yöntemler:	68
3.7.5. Davranışsal Yöntemler:	69
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	71
YÖNTEM	71
4.1. Araştırma Şekli:	71
4.2. Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer:	71
4.3. Araştırmanın Evrem ve Örnekleme:	71
4.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları:	71
4.4.1. Demografik Bilgi Formu:	71
4.4.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3:	71
4.4.3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği:	72
4.5. Toplanan Verilerin Analizi:	72
BEŞİNCİ BÖLÜM	74
BULGULAR	74
ALTINCI BÖLÜM	93
TARTIŞMA VE YORUM	93
6.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Demografik Değişkenler ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	93
6.2. Öfke Kontrol Düzeyi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	94
6.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Öfke Kontrol Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	97

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99
KAYNAKÇA	101
EKLER LİSTESİ	A
ÖZGEÇMİŞ.....	D



KISALTMALAR LİSTESİ

- YŞÖ-KF3** : Young Şema Ölçeği – Kısa Form
SÖÖTÖ : Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği
BKB : Borderline (Sınır) Kişilik Bozukluğu
EDUŞ : Erken Dönem Uyumsuz Şema



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1 Şema Alanları ve Şema Boyutları.....	10
Tablo 5.1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	74
Tablo 5.2 Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	75
Tablo 5.3 Öfke-Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	76
Tablo 5.4 Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Öfke-Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 5.5 Young Şemanın Öfke-Kontrol Etkisi.....	80
Tablo 5.6 Örneklem Çalışma Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	81
Tablo 5.7 Örneklem Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	82
Tablo 5.8 Örneklem Gelir Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	83
Tablo 5.9 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	84
Tablo 5.10 Örneklem Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Young Şema Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	86
Tablo 5.11 Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Göre Young Şema Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	89

EKLER LİSTESİ

EK-A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-B: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

EK-C: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecinde akademik birikimini ve desteğini benden esirgemeyerek sorduğum her soruyu sabırla yanıtlayan ve bana zaman ayıran kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecinde araştırmamın veri toplama aşamasında sonsuz destek veren Sinangin Matbaacılık ve Ambalaj San. Ve Tic. Ltd. Şirketi genel müdürü Mehmet ÇAKIRCA'ya, Sanatçı Çocuklar Anaokulunun eğitim koordinatörü Aylin DEVELİOĞLU ve çok sevgili öğretmen arkadaşlarıma ve Sertim Tekstil Dış Tic. Ltd. Şirketi genel müdürü İbrahim SEVER'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca gerek derslerde gerekte tez döneminde desteğini esirgemeyen, birbirimizi hep motive ettiğimiz değerli arkadaşım İdil KORKMAZ ve yine her adımda yanımda olan çok değerli arkadaşlarım Buse BAŞBUĞ ve Gaye ÇOBAN başta olmak üzere bu süreçte yanımda olan isimlerini saymakla bitiremeyeceğim tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca benden desteğini, sevgisini ve güvenini hiç esirgemeyen, zorlu tez sürecinde maddi ve manevi bana güç veren ve sabırla motive eden annem Diler ÇAKIRCA'ya, yine bir an olsun bana güvenmekten vazgeçmeyen babam Mehmet ÇAKIRCA'ya ve kardeşim Kerem ÇAKIRCA'ya, yine desteğini hep yanımda hissettiğim teyzem Eda AKDAĞ'a ve son olarak sevgisini ve desteğini hep gösteren eşim Barış SEVER'e sabırları ve emekleri için minnettar olduğumu söylemeyi borç bilirim. Sizlerin desteği olmadan bu yoğun süreci atlatamazdım. İyi ki varsınız.

İstanbul
Şubat 2020
Feyza ÇAKIRCA

GİRİŞ

Şema kavramı kısaca insanların dış dünyayı anlamasını, algılamasını sağlayan örüntülerdir. Bu şemalar insanların hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Ancak bazen bazı şemalar kişileri olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Erken dönem çocuklukta oluşan bu şemalar yetişkinlik dönemlerinde de insanları etkilemektedir. Şema Terapinin asıl amacı ise bu olumsuz şemaları bulmak ve onları iyileştirmektir.

Öfke insanların en temel duygularından biridir. Öfke duygusu her insanda farklı şekillerde görülmektedir. Özellikle öfke anında verilen tepkiler oldukça farklılık göstermektedir. Öfke Kontrolü ise öfkeye karşı verdiğimiz bu tepkileri kontrol edebilme becerisidir. Yine Öfke Kontrol becerisi veya yöntemleri de kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar insanları birçok farklı yönde etkilemektedir. Yaşanan olayları anlama ve tepki verme biçimlerini etkilediği gibi öfkeyi anlamalarını ve öfkeye verdikleri tepkileri de etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın asıl amacı ise kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Öfke Kontrol düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını anlamaya çalışmaktır. Şemalar ile Öfke Kontrol düzeyi arasında bir ilişkinin bulunması ve hangi Şemaların Öfke Kontrol Düzeyi ile nasıl bir ilişkisinin bulunduğu bilmesi Şema Terapi sürecinde danışmana bir öngörü kazandırarak terapi sürecine katkı sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı:

Yapılan araştırmanın asıl amacı kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar ile öfke kontrol becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bununla birlikte; ilişkili olduğu düşünüldüğünde, hangi şemalar ile öfke kontrol becerisi arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamaktır. Son olarak yapılan bu araştırmanın bir diğer amacı ise literatüre katkı sağlamaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi:

Günümüzde oldukça önemli bir hal alan öfke sorunlarının temelinde kişilerin öfke kontrol becerileri yer almaktadır. Öfke kontrol becerilerinin kişiler arası farklılıklar düşünüldüğünde bu konu oldukça karmaşık bir hal almaktadır. Şema terapinin oldukça yoğun kullanılmaya başladığı düşünüülerek, kişilerin şemaları ve onların öfke kontrol becerileri arasında bir ilişki olduğunun saptanması terapi sürecinde etkili olacaktır. Araştırmanın önemi kişilerin belirlenen erken dönem uyum bozucu şemalarına göre öfke kontrol becerileri hakkında danışmana bir öngörü kazandırması ve terapi programının buna göre düzenlenmesinin terapi sürecine önemli ölçüde fayda sağlayacağıdır.

1.3. Araştırmanın Problemi:

Araştırmanın temel problemi:

Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasında bir ilişki var mı?

Araştırmanın alt problemleri ise:

Hangi şemalar ile öfke kontrol becerisi arasında pozitif bir ilişki vardır?

Hangi şemalar ile öfke kontrol becerisi arasında negatif ilişki vardır?

1.4. Hipotezler:

H1: Kişilerin öfke kontrol düzeyleri, sahip oldukları erken dönem uyum bozucu şemalara göre farklılık gösterir.

1.5. Varsayımlar:

Çalışmadaki katılımcıların herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmadığı varsayılmaktadır. Bir diğer varsayım ise öz-bildirime dayalı olan ölçekleri katılımcıların objektif ve doğru bir şekilde doldurmuş olduğudur.

1.6. Sınırlılıklar:

Yapılan araştırmanın önemli sınırlılıklarından biri örneklemin yapısına ilişkindir. Araştırma örnekleminin gerçekleştirilen analizler için uygun olduğu ancak sonuçların

genellenebilmesi için yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında verilerin toplanma zamanı ile ilgili kısıtlılıklar da dikkate alınmalıdır.

Ek olarak bir diğer sınırlılık ölçeklerin öz-bildirime dayalı olduğudur. Erken dönem uyum bozucu şemaların örtük yapılar olmasından kaynaklı olarak zorluklar bulunmaktadır. Katılımcıların ölçekleri objektif ve doğru doldurduğu varsayıldığı halde bu noktada katılımcıların sorulara yanlı cevap verebileceği dikkate alınmalıdır. Ölçeklerle ilgili bir diğer sınırlılık kullanılan anketlerdeki maddelerin çok olmasından kaynaklı olarak, katılımcılarda yorgunluk ortaya çıkabileceği ve bunun araştırma üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğidir.

Bahsedilebilecek bir diğer sınırlılık ise cinsiyet konusunda eşit sayıda katılımcı bulunduğu halde katılımcıların yaşı farklılık gösterdiğinden, bu durum araştırmanın yaşa göre farklılık gösterip göstermediğinin açıklanmasında yetersiz kalmaktadır.

Son olarak, araştırma yalnızca ilişkisellik sınırları içerisinde değerlendirilmektedir, nedensellik ile ilgili çıkarımların yapılmaması bir diğer sınırlılık olarak düşünülebilir.

1.7. Tanımlar:

Şema: Gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan, kişilerin uyarılarına anlamasına, açıklamasına ve algılamasına yardımcı olan tecrübe veya örüntüdür.¹

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema: Yaşamın erken dönemlerinde oluşan ve yaşam boyunca gelişen, anılar, duygular bilişler ve fiziksel duymalardan oluşan, kişilerin kendisini veya başka kişiler ile ilişkisini konu alan örüntülerdir.

Şema Terapi: Young ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen şema terapi, bilişsel-davranışçı tedavileri ve kavramları önemli derecede genişletilmiş, bütüncü ve yenilikçi bir terapi modelidir.

Öfke: Öfke, hormonal ve duygusal değişimler sonucu beyinde ortaya çıkan ve yoğun fiziksel belirtiler gösteren bir duygudur.²

Öfke Kontrolü: Öfke kontrol, öfke yaşantısını, öfkenin ifade edilmesini önlemeyebilme veya kontrol edebilme becerisini yansıtan bir kavramdır.³

¹ Jeffrey E. Young vd., **Şema Terapi**, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, s.23-26

² William Davies, **Öfke ve Tahammülsüzlük**, Çev. Duygu Günkut, Kuraldışı Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul, 2018, s.5-15

³ C.D. Spielberger vd., "Anger and Anxiety in Essential Hypertension", **Stress and Emotion: Anxiety and Curiosity**, 1991, volume:14, s. 265-279

İKİNCİ BÖLÜM

ŞEMA TERAPİ KURAMSAL MODEL

2.1. Şema Terapinin Oluşum ve Gelişim Süreci:

Bilişsel-davranışçı araştırmacılar, duygudurum, anksiyete, cinsellik, yeme, somatoform ve madde kullanımı bozukluklarını içeren Eksen-I bozuklukları için psikolojik tedaviler geliştirmede etkili bir yol aldılar.⁴ Bilişsel-davranışçı tedaviler genellikle kısa sürelidir ve güncel yaşamdaki problemler üzerine odaklanarak, danışanın yetenekler geliştirmesine ve semptomlarını azaltmasına odaklanır. Ancak bu durumda birçok hastaya bu tedaviler yardım edebilirken birçoğuna da edemez. Özellikle karakterolojik problemlerde bilişsel-davranışçı tekniğin yeterince etkili olmadığı görülmüştür.⁵ Tanımlanmış birçok nedenden dolayı, Young geleneksel bilişsel-davranışçı terapinin yeterli gelmediği kronik karakterolojik problemlere sahip bireylerin tedavisinde fayda sağlayabilmek adına şema terapiyi geliştirdi.⁶ Şema Terapinin, akut semptomlar için değil, bozuklukların kronik yönlerini tedavi etmek için tasarlanmıştır ve kronik depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, çift sorunları gibi problemlerde faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Ek olarak, madde kullanımına geri dönülmesinde de önleyici olduğu görülmüştür.⁷

Temelini bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımından almasına rağmen Şema Terapi modeli, bilişsel-davranışçı modelden farklı olarak sadece belirtilerin devamlılığını sağlayan faktörlere değil, direkt bu belirtilerin oluşumu ve gelişimi ile ilgilendirir. Şema Terapi modeli özellikle terapist-danışan ilişkisinin önemi üzerine vurgu yapar. Bilişsel-davranışçı terapiden ayrılan bir diğer yönü ise bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı, Gestalt ve yaşantısal terapi gibi birçok methodu bir araya getiren bütüncül bir yaklaşım oluşudur.⁸ Dolayısıyla Şema Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapinin genişletilmiş hali olarak düşünülebilir.

Şema Terapide; erken dönemde karşılanamayan duygusal ihtiyaçlara bağlı olarak gelişen ve çeşitli psikopatolojilerin temelinde bulunduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalara odaklanılarak, bilişsel, duygusal ve kişiler arası teknikler kullanılarak, kişilerin temel duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi için uyumlu yollar keşfetmeleri hedeflenmektedir.⁹

⁴ Jeffrey E. Young vd., **Şema Terapi**, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, s.17-19

⁵ Young vd., **a.g.e.**, s.s.18

⁶Young vd., **a.g.e.**, s.23-24

⁷ Young vd., **a.g.e.**, s.23-24

⁸ Jeffrey E.Young vd., **Şema Terapi**, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 7-9

⁹ Jeffrey E. Young vd., **Schema Therapy: A practitioner's Guide**, Guilford Press, New York, 2003

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temeli:

Young Şema Modelinde, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda 3 ana sürecin etki olduğunu belirtir.

1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar: Young ve arkadaşlarını temel görüşü, şemaların çocuklukta temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklandığıdır. Çocukluk döneminde çocuklar, güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimseme gibi maddeleri içerir), özerlik, yetenek ve pozitif kimlik algısı, ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve rol yapma, mantıklı sınırlar ve özdenetim gibi bir takım duygusal ihtiyaçlara sahiptir. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey, bu ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde giderebilir. Ancak bazen çocuğun doğuştan gelen mizacı ve erken dönem çevresi bu ihtiyaçların karşılanmasında engel teşkil eder.¹⁰ Tam bu noktada karşılanamayan bu ihtiyaçlar ise erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda ve şemalar ile baş etme yollarının gelişmesine neden olur.¹¹ Bu ihtiyaçların içeriklerine bakacak olursak;

- i) Diğerlerine Güvenli Bağlanma: Bağlanma terimi bebekler ile ebeveyn arasında olumlu ve karşılıklı yardım edici bir ilişkinin kurulmasını belirtir.¹² Bowlby bağlanma kuramında çocuğun en yakını olan bağlanma figürü ile ilişkisine odaklanır. Eğer çocuk bağlanma figürü ile güvenli bağlanmışsa sosyallik becerilerinin gelişmesi, anne-baba ile uyum içinde olması, etkili duygu düzenlemesi yapabiliyor olması ve psikolojik açıdan iyi olması beklenir. Diğer yönden çocuk güvensiz bağlanma geliştirdiyse ileride zayıf sosyal ilişkilerini olması, zayıf duygu düzenlemesi yapabilmesi ve psikolojik rahatsızlıklardan daha fazla zarar görmesi beklenmektedir.¹³ Bu bilgilerden yola çıkacak olursak erken dönemdeki bağlanma ilişkisinin sonraki yıllarda etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

¹⁰ Young vd., **a.g.e.**, s.29-33

¹¹ Jeffrey E. Young ve Janet S. Klosko, **Hayatı Yeniden Keşfedin**, Çev. Diana Güler, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012

¹² Mary J. Gander ve Harry W. Gardiner, **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, Çev. Prof. Dr. Ali Dönmez, İmge Kitabevi, Ankara, 1993, s.195-206

¹³ Oliver Mason vd., "Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population", **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 2006, 78, s.549-564

Bağlanmanın kalitesinin bebek ve bakım veren kişi arasındaki etkileşim özelliklerine bağlıdır.¹⁴ Eğer bebek stresli bir durum karşısında sağlıklı tepki veren bir bakım veren ile karşılaşır, ileride stresli durum ile karşılaştığında bu stres ile baş etme için uygun yollar aramayı öğrenir. Tam tersi durumda bakım veren ilgisiz veya duyarsız olursa, çocuk kendi stresini uygun olmayan baş etme yöntemleri ile uzaklaştırmaya çalışacak ve böyle bir durumun sonucunda güvensiz bağlanma geliştirecektir.¹⁵ Ebeveyni şiddete eğilimli olan, duygusal anlamda çocuğuna mesafeli duran, çocuğunun ihtiyaçlarını göz ardı eden veya reddedici tutum içinde olan bakım verenlerin çocuğu bunlar sonucunda güvensiz bağlanma geliştirecek ve bu kişilerin kötüye kullanılma, terk edilme veya duygusal yoksunluk şemaları gelişebilir. Dolayısıyla erken dönemde kurulan bağlanma stilinin, kişinin yaşamı boyunca şekillenen olumlu veya olumsuz, uyum sağlayıcı veya uyumsuz şemalarını etkilediği söylenebilir.¹⁶

- ii) Otonomi, Yeterlilik ve Kimlik Algısı: Özerkliği güven duygusu, yeterlilik hissi ve güçlü bir kendilik algısı oluşturur. Çocuk ebeveynleri tarafından korunmaya ihtiyaç duyduğu kadar, bağımsız hareket etmeye, öznel deneyimlerini yaşayarak özgüvenini oluşturmaya da ihtiyaç duyar. Ancak aile çok koruyucu olduğu zaman çocuk bu ihtiyacını karşılayamaz. Böyle ebeveynler dünyanın tehlikeli olduğunu öğrenmişlerdir ve çocuklarını sürekli uyarılmışlardır. Çocukları için her şeyi öncede yapmış ve çocuklarının kendi hallerinde bir şeyler yapma eğilimlerini engellemişlerdir. Böylece çocuklarda iç içe geçme, başarısızlık veya dayanıksızlık gibi şemalar gelişebilir hale gelmiştir.¹⁷
- iii) Duyguların ve İhtiyaçların İfade Edilmesi: Kendini ifade etmek; kişinin ihtiyaçlarını, duygularını ve düşüncelerini ifade

¹⁴ Taner Güvenir, "Bağlanma Kuramı", **Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, İstanbul, 2007, Golden Print, ss.41-53

¹⁵ Joseph P. Allen vd., "Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning", **Child Development**, 1998, 69(5), ss.1406-1419

¹⁶ Jeffrey E. Young, **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schemafocused Approach**, Professional Resource Press., U.K., 1999

¹⁷ Young ve Klosko, **a.g.e.**

edebilmesidir. Kendini ifade etmenin onaylanmadığı ortamda yetişen çocuklar ihtiyaçlarını, tercihlerini veya duygularını söylediklerinde ailesi tarafından suçlu hissettirilmiş, cezalandırılmış veya güçsüz hissettirilmiştir.¹⁸ Dolayısıyla böyle ortamda yetişen çocuklar çevreleri tarafından kabul edilmek amacıyla tüm hislerini, ihtiyaçlarını, düşüncelerini ifade etmeme ve bastırma yolunu seçmişlerdir. Erken dönemde bu şekilde yetişen çocuklar kendini feda, boyun eğicilik ve onay arayıcılık şemaları geliştirmeye yatkındırlar.

iv) Gerçekçi Limitler ve Özdenetim: Ebeveynler burada çocuklarının her istediğini yapmıştır, çocuklarını aşırı serbest bırakmışlardır ve yeteri kadar denetlememişlerdir. Böylece çocuklar kendilerini disiplin etme ve kontrol etmeyi öğrenememişlerdir. Bu yolla yetiştirilen çocuklar başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmezler, başkalarının haklarına saygı göstermezler, her zaman önceliğin kendilerinde olmasını beklerler.¹⁹ Kısaca gerçekçi limitler ile ilgili yaşanan problemin, kendini ifade etme ile ilgili yaşanan problemin tersi olduğunu söyleyebiliriz. Bu ortamda yetişen çocuk kısa vadede ulaşılan doumlara yönelir, rutin işleri ve sıkıcı görevleri yerine getirmekten kaçır, fazla dürtüsel davranabilir ve uzun vadeli hedeflere ulaşmakta zorluk çekebilirler. Bunun nedeni çocukluklarından beri ebeveynleri tarafından ayrıcalıklı oldukları ve her şeyi kendi bildikleri gibi yapmaları öğretilmiştir. Tüm bunlar sonucunda bu kişiler yetersiz öz denetim ve haklılık şemalarını geliştirmeye daha yatkındırlar.²⁰

v) Kendiliğindenlik ve Oyun: Genellikle ebeveynleri mükemmeliyetçi, katı kuralcı ve talepkar çocuklar kendiliğinden oluşan bir takım duygu ve dürtüleri bastırma eğilimi gösterirler. Bu şekilde yetişen kişiler yüksek standartlar, cezalandırıcılık, duyguları bastırma ve karamsarlık şemalarını geliştirmeye daha yatkın olurlar.²¹

2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri: Erken dönem uyumsuz şemaların birinci temeli, olumsuz çocukluk deneyimleridir. Çocukluk döneminde

¹⁸ Young ve Klosko, **a.g.e.**

¹⁹ Young, **a.g.e.**

²⁰ Young ve Klosko, **a.g.e.**

²¹ Young vd., **a.g.e.**

çekirdek ailede temeli atılan bu temalar çok güçlüdür. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde okul, arkadaş gibi etkileşimlerde bulunulan kişiler ve sosyal çevrenin de şemaların oluşumunda etkisi vardır. Ancak çocuklukta olaylar ile gelişen şemalar daha güçlü ve daha yaygın bir yapıya sahiptir. Örneğin sosyal izolasyon çocukluk veya ergenlikte sonradan gelişen bir şemadır ve çekirdek ailenin dinamiklerini yansıtmayabilir.

Erken dönem yaşam deneyimlerini dört madde ile inceleyebiliriz.

- i) İhtiyaçların olumsuz bir şekilde engellenmesi: Çocuk çok az olumlu yaşantı deneyimlediğinde ortaya çıkar ve erken dönem yaşamındaki eksiklerin nedeni ile Terk Edilme veya Duygusal Yoksunluk şemaları edinebilir.
- ii) Travmatizasyon veya kurban olma: Burada çocuk zarar görür veya kurban olur, böylece ortaya Güvensizlik ve Kusurluluk gibi şemalar ortaya çıkar.
- iii) İhtiyaçların olduğundan fazla karşılanması: Anne ve Baba bir çocuk için sağlıklı ve yeterli olandan çok daha fazla imkan sağlar. Bunun sonucunda Bağımlılık, Yetersizlik veya Büyüklenmecilik gibi şemalar oluşur.
- iv) Seçici içselleştirme veya önem verdiği kişilerle özdeşleşme: Çocuk burada ailesinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve yaşantılarını içselleştirir. Bu özdeşimler ve içselleştirmelerin bazıları; şemalar, modlar ve baş etme biçimleri olarak karşımıza çıkar.²²

3. Duygusal Mizaç: Şemaların oluşumunda erken dönem deneyimleri ile etkileşime giren mizaç ve kişilik yapısı da oldukça etkilidir. Her çocuk birbirinden farklı kişilik özellikleri taşır.²³ Bu noktada kişiliğin biyolojik temellerinin önemini destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bunlardan biri Kagan ve çalışma arkadaşlarının çocuklukta mizaç özellikleri üzerine yaptıkları çalışmadır. Zamanla bu özelliklerin belirgin biçimde stabil hale geldiklerini buldular. Bu duygusal mizaç alanlarından bazıları tepkisiz, iyimser, dingin ve keyiflidir.²⁴ Bu noktada mizaç, bireyin bu alanlar kümesinin üzerindeki noktadaki benzersiz karışımı olarak

²² Young vd., **a.g.e.**, s.29-33

²³ Gander ve Gardiner, **a.g.e.**, s.195-206

²⁴ Jerome Kagan vd., "Childhood derivatives of inhibition and lack of inhibition to the unfamiliar", **Child Development**, 1988, 59(6), s.1580-1589

düşünülebilir. Duygusal mizaç, şemaların biçimlenmesindeki üzücü çocukluk deneyimleriyle etkileşim halindedir. Farklı mizaçlar, çocukların benzer yaşam deneyimlerinden farklı biçimlerde etkilenebilmesini mümkün kılar.²⁵ Şemalar, çocuğun mizacı ile çocuklukta şekillendirici çevresi arasındaki etkileşimle birlikte oluşur. Mizaci yatkinlıklar arasında, kusurlu bilgi işleme, duygusal düzensizlik veya bozuk kişilerarası davranışlar yer alır. Erken dönemde zor yaşam durumları ile karşılaşılırsa şemalar mizaci yatkinlıkları olmayan bireylerde de ortaya çıkabilir. Ancak mizaci yatkinlık arttıkça, şema oluşumu için gerekli çevre katkısı azalır.²⁶ Böylece bireylerin şema oluşumları üzerinde sadece yaşam deneyimleri değil, kişinin mizacı doğrultusunda bunlar nasıl anladığı da önemli bir etkiye sahiptir.



²⁵ Young vd., **a.g.e.**, ss.32

²⁶Young vd., **a.g.e.**, s.17-23

2.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:

Şema terapi modeli “şema alanları” olarak isimlendirilen ve karşılanamamış duygusal ihtiyaçların 5 genel kategorisi içinde gruplandırılmıştır. Bu gruplandırma içerisinde toplam 18 uyumsuz şema bulunmaktadır. Bu Sınıflandırma Tablo 1.1’de gösterilmiştir.

Tablo 1.1. Şema Alanları ve Şema Boyutları

GEREKSİNİM VE ŞEMA ALANI	İLGİLİ ŞEMA BOYUTLARI
Kopukluk ve Reddedilmişlik	1. Terk Edilme / İstikrarsızlık 2. Güvensizlik / Suistimal Edilme 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk / Utanç 5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma
Zedelenmiş Özerklik	6. Bağımlılık / Yetersizlik 7. Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık 8. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme / Büyükleme 11. Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin
Başkalarına Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	15. Olumsuzluk / Karamsarlık 16. Duygusal Baskılama / Ketleme 17. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık / Acımasızlık

2.3.1. Ayrılma ve Reddedilme Alanı:

Çocuğun kendi ile zaman geçiren bireylere ağılanabildiği güvenli bir yuvaya ihtiyacı olur ve bu yuvada ona bakım veren kişilerin devamlılığı ve tutarlı hareketler sergilemesi gerekmektedir.²⁷ Bu alandaki şemalara sahip kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde sorun vardır. Bu kişiler tatmin edici ve güvenli bir bağlanma oluşturamazlar. İstikrar, sevgi, empati, duyguları paylaşma, bakım, güvelik, ait olma

²⁷ John Bowlby, *Bağlanma*, Çev. Tuğrul V. Soylu, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012,

gibi ihtiyaçlarının kimse tarafından karşılanamayacağına inanırlar.²⁸ Bu ihtiyaçlar Maslow'un Hiyerarşisinde karşılanması gereken en temel ihtiyaçlardır.²⁹ Genelde ailenin kökeni dengesiz, istismarcı, reddedici, soğuk ya da dış dünyadan izoledir, ev içerisinde tartışmanın hakim olduğu bir ortam vardır ve bu kişiler kendisine zarar verecek ilişkilerden hemen uzaklaşma ya da tümüyle yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterirler. Ayrılma ve Reddedilme alanı genellikle çok zarar verici olur. Çoğu kişi travmatik bir çocukluk geçirmiş ve zedelenmişlerdir.³⁰ Genelde bu hastalarda tedavinin en önemli noktası terapi ilişkisidir.³¹

Bu alana ait 5 farklı şema vardır. Bu şemalar, Terk Edilme / İstikrarsızlık, Güvensizlik / Kötüye Kullanım, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanç, Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma olarak adlandırılır. Özellikle sırasıyla ilk dört şema kişilere oldukça zarar verir.

2.3.1.1. Terk Edilme / İstikrarsızlık:

Terk Edilme / İstikrarsızlık şeması geliştiren kişiler önemsedikleri insanlar ile iletişim kurmada istikrarsızlık gösterir. Bunun nedeni ayrılık anksiyetesine karşı biyolojik bir yatkınlık, küçük yaşta ebeveynlerinden birinin ölümü veya evi terk etmesi, erken dönem çocukluğunda ebeveyninden ayrılması veya çok sık tartışmaları, yeni bir kardeşin doğumu ile ebeveynin ilgisinin azalması, çocuğun aşırı korunması gibi durumlar olabilir. Burada şemanın şiddetini çocuklukta yaşanan bu durumların zamanı da etkiler. Örneğin ebeveyn kaybı ne kadar erken olursa çocuk o kadar savunmasız olacağı için şema da bu doğrultuda daha da güçlü gelişir. Şemanın oluşması için yaşanan olaylar terk edilmenin meydana getirdiği yoğun hisleri tetiklemelidir.³²

Bu şemaya sahip kişiler, duygusal olarak değişken ve öngörülemez olan hayatlarındaki önemsedikleri kişilerin bulunmaya devam etmeyeceği duygusuna sahiptirler. Önemli kişilerin güvenilir olmadıklarına, aniden ölebileceklerine veya kendilerini daha iyi biri için bırakacaklarına inanmaktadırlar ve bu inanç nedeniyle

²⁸ Melis Caner, Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2009, s. 9-10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁹ Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation*, Psychological Review, <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (Erişim Tarihi: 16.02.2019)

³⁰ Kadir B. Salimoğlu, "Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015, Cilt:4, 131-155, s.134

³¹ Young vd., *a.g.e.*, s.33-35

³² Young ve Klosko, *a.g.e.*, s.98-100

kendileri için önemli kişilerin ihtiyaç duyduklarında kendilerine duygusal destek, güç, iletişim ya da koruma veremeyeceğini düşünebilirler.³³

Terk Edilme / İstikrarsızlık şemasına sahip kişiler diğer insanlara derinden bağlanırlar ve yalnız kalmayı tolere edemezler bu nedenle sevdikleri kişileri kaybetmeye karşı aşırı hassas olurlar.³⁴ Hassas oldukları bu nokta yüzünden ya önem verdikleri kişilere yapışırlar ya da tam tersi yakın ilişkiler kurmaktan tamamen kaçınırlar. İlişki kurduklarında ise genel olarak güvenilir olmayan ilişkiler kurarlar ve bu nedenle şemaları da sürekli onaylanarak daha da güçlenir. Tam tersi terk dilme tehdidi olmayan durağan ilişkilerinde dahi en küçük olaylar bile abartılı ve yararsız kayıp veya terk edilme hissini uyandırır böylece şema yine güçlenir.³⁵

2.3.1.2. Güvensizlik / Kötüye Kullanılma:

Güvensizlik / Kötüye Kullanma şemasına sahip kişiler kısaca mahkum edilmişlerdir. Bu şemada birilerinin size zarar vereceği, sizi kötüye kullanacağı, aşağılayacağı, aldatacağı, size yalan söyleyeceği, ya da sizi kullanacağı beklentisi barındırır. Bu kişilerin, diğerlerine imkan verildiğinde diğer insanların bencil amaçlar doğrultusunda onları kullanacakları düşüncesi vardır.³⁶ Bu sebeple genel olarak şüphelidirler. Karşısındaki kişi arkadaşça davrandığında bile genellikle karşısındaki insanın onlara zarar vermek adına gizli planları olduğuna inanırlar.³⁷ Zararın genelde bilerek verildiği veya haksız ya da çok fazla ihmal sonucu ortaya çıktığı algısını içerir. Başkalarına kıyasla bu kişiler her zaman kandırılacak veya “kısa çöpü çekecektir”.³⁸

Güvensizlik / Kötüye Kullanma şemasına sahip kişilerin çocukluk yaşantılarına bakıldığında, kendini kötüye kullanan ebeveynler ile yaşadıkları görülür. Bu durumlarda en çok rastlanılanı cinsel niteliklidir; ancak fiziksel, duygusal ve sözel kötüye kullanım da yoğun kötüye kullanım şemalarının oluşmasına sebep olur.³⁹ Şemanın kökenine baktığımızda, aileden birinin çocuğa küçükken fiziksel ve/veya cinsel tacizde bulunması, çocukla alay etmesi, onu sürekli aşağılaması veya çocuğu inciten kelimeler ile sürekli hitap etmesi ve çocukken istenileni yapmadıklarında sürekli cezalandırılmış olmaları gibi durumlar ile karşılaşırız.⁴⁰ Tüm bunlar dışında çocukluk döneminde sınıf arkadaşlarının zorbalığı gibi akranlar tarafından yapılan

³³Young vd., **a.g.e.**, s.33-39

³⁴ Young ve. Klosko, **a.g.e.**, s. 91-98

³⁵ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, s.10

³⁶Young vd., **a.g.e.**, ss.38

³⁷ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, s.11

³⁸Young vd., **a.g.e.**, ss.26

³⁹ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.11

⁴⁰ Young ve Klosko, **a.g.e.**, ss.128

acımasız davranışların da sıklığı yoğun başarısızlık ya da utanma ile birleşerek, aşırı kötüye kullanım şemalarının oluşumunda etkilidir.⁴¹

2.3.1.3. Duygusal Yoksunluk:

Duygusal Yoksunluk şeması kısaca bireyin duygusal bağlantı kurma isteğini yeterince karşılayamayacağı beklentisidir. Bu şemanın en iyi tanımı boşluk hissi olabilir. Bunun anlamını en iyi yakalayan imge, ihmal edilmiş çocuktur. Üç biçimi belirlenmiştir; ilgi eksikliği (sıcaklık, arkadaşlık, önemsenme ve şefkat yoksunluğu), empati eksikliği (kendini açma, duygularını paylaşma, anlama ve dinlenme yokluğu) ve korunma eksikliği (başkalarından gelen yön, rehberlik ve güç yokluğu).⁴²

Duygusal yoksunluk şemasının kökenleri, çocuk için anne figürü olan kişide veya başlıca görevi çocuğu duygusal olarak beslemek olan sorumlu kişide yatar. Baba figürü de ayrıca önemlidir ancak yaşamın ilk yıllarında çocuğun dünyasının merkezini anne oluşturur. Bu ilk ilişki ise daha sonraki ilişkiler için prototiptir. Kişinin gelecek yaşantısında kuracağı ilişkilerinin birçoğu anne ile olan ilk deneyimin izlerini taşıyacaktır. Burada çocuk ortalamanın altında bir bakım almıştır. Bu şemaya sahip kişiler çocukluklarından düzgün ve iyi olarak bahsederler ancak yaygın olarak sıcaklık ya da sevgi dolu bir bakım yaşanılmamış ve gerçekten güvende, sevilmiş ve rahat ettirilmiş hissedememişlerdir.⁴³

Duygusal yoksunluk şemasında yoğun hisleri göremeyiz. Bu sebeple bundan etkilenen kişinin yaşamında bunaltıcı bir hal alana kadar çoğu zaman sorunsuz bir biçimde varlığını sürdürür. Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının güvende ve sevildiğini hissetmesine çabalamalarına rağmen yeteri kadar güvende ve sevilmiş hissetmezler. Bu nedenle de bu kişiler çok sıkıntı yaşamazlar. Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin etrafındaki insanlar ise bu şemayı açık bir şekilde hissederler çünkü o kişilere yaklaşamayacaklarını ya da onlara sevgiyle veya destekle ulaşamayacaklarını düşünürler. Bu şemaya sahip kişiler bir biçimde diğerleri tarafından sevildiklerini algılayamamakta ve bunu kabul edememektedirler.⁴⁴

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bazı insanlar ilişkilerinde çok ısrarcı olma eğilimindedir. Bu şemanın doyumsuz bir özelliği vardır. Bazı kişiler karşı saldırıya geçer, ilgi isteyen ve saldırgan hale gelerek yoksunluğunu bastırmaya çalışırlar. Şemaya sahip kişiler, insanlar onlara ne kadar verirlerse versinler, hiçbir zaman yeterli olduğunu düşünmezler. Bu durumda şemaya sahip kişiler özellikle romantik

⁴¹ Arntz ve Jacob, *a.g.e.*, s.11

⁴² Young vd., *a.g.e.*, ss.38

⁴³ Young ve Klosko, *a.g.e.*, ss.159

⁴⁴ Arntz ve Jacob, *a.g.e.*, ss.12

ilişkilerden tümüyle kaçınabilir veya bu ilişkileri sadece kısa süreli yaşayabilirler. Bu başa çıkma stratejisi olarak kaçmayı kullananlar için tipiktir. Ancak romantik ilişkilere istekli birinde büyük olasılıkla ilişki içerisinde bu şeması çok belirgin olacaktır.⁴⁵

2.3.1.4. Kusurluluk / Utanç:

Kusurluluk / Utanç şeması, kusurlu, aşağı, kötü veya değersiz olma duygusudur. Kusurlar, örtük (bencillik, saldırganlık, kabullenilemez cinsel istekler) veya açık (itici görüntü, sakarlıklar ve sosyal yeteneksizlik) olabilir ve bu sebeple teşhir edilirse başkaları için sevimsiz olur.⁴⁶ En belirgin duygu eğer gerçek benliği başkaları tarafından görünürse, önemli ötekiler tarafından sevilmez olabileceği duygusudur. Şema genelde eleştiriye, reddedilmeye veya suçlanmaya karşı aşırı duyarlılığı, başkaları arasında kendinin aşırı farkında olma, güvensizliği ve kıyaslanmayı, ya da kişinin algılanan hatalarına karşı utanç duygularını barındırır.⁴⁷ Bu şema sıklıkla Sınır Kişilin Bozukluğu olan kişilerde ve genellikle güvensizlik / kötüye kullanma şeması ile bir arada görülmektedir. Bu şemaya sahip olan insanlar çocukluklarında genellikle yoğun bir biçimde değersizleştirilmiş ve küçümsenmişlerdir.⁴⁸ Ebeveynler genelde aşırı eleştirel ve cezalandırıcı olur ve birey ebeveynleri tarafından reddedildiğini düşünür. Şema kökeninde yer alan durumlara örnek olarak; bir aile üyesi tarafından cinsel, fiziksel veya duygusal olarak tacize uğrama, ailede ters giden şeyler için çocuğun suçlanması, ebeveynin çocuğa sürekli değersiz veya kötü olduğunu söylemesi, olumsuz bir şekilde kardeşler ile kıyaslanma gibi durumlar verilebilir. Özellikle büyük olan kardeşler bu şemayı tetikler çünkü onlar daha büyük olduğu için daha iyi olmaları kolaydır.⁴⁹

Kusurluluk / Utanç şemasına sahip kişiler kendisinin kusurlu, istenmeyen, kötü, değersiz olduğunu hissederler. Başkalarıyla etkileşim halindeyken bile sürekli kendileriyle meşgul olurlar ve kendilerinde buldukları hatalardan dolayı utanç duyarlar. Bu şemaya sahip kişiler kusurluluğun içinde olduğunu hissederler fakat bu kusur çoğunlukla dışarıdan herhangi biri tarafından görülebilecek bir kusur değildir. Çok yaygın görülen şemalardan biridir ancak genellikle fark edilmesi zordur. Örneğin, yüzeysel ve gözlemlenebilir nitelikler ile ilgili olan Sosyal İzolasyon şeması ile karşılaştırıldığında, Kusurluluk daha içsel bir durumdur. Bu şema ile başa çıkma kişiden kişiye büyük ölçüde farklılık gösterir. Bazılarının kendine güveni yoktur ve

⁴⁵ Young ve Klosko, **a.g.e.**, ss.164-170

⁴⁶ Young vd., **a.g.e.**, ss.38

⁴⁷ Young vd., **a.g.e.**, ss.26

⁴⁸ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, s.13

⁴⁹Young ve Klosko, **a.g.e.**, s.276-283

güvensiz görünür. Bazıları normal gözükür ve bazıları o kadar iyi durur ki, onlarda bu şemanın varlığına asla inanmazsınız. Eğer birincil başa çıkma yolu kaçış ise, bağımlılıklar veya kompülsiyonlar olabilir. Eğer başa çıkma yolu karşıt saldırı ise bu duyguları kapatmak için yollar bulunur ve bu noktada şema Haklılık veya Yüksek Standartlar şeması ile karışmaya başlar. Bazense kişiler bir kabuk oluşturur ve bu kabuk içinde her şey iyi gidiyor gibi hissederler ancak bu bir yanılsamadır, içten içe hala kusurlu ve sevilmez hissedilir ve saklı kalan gerçek benlik iyileşemez. Kusurluluk şeması genellikle gerçek bir kusur üzerine kurulmaz. Ciddi bir fiziksel veya zihinsel engeli olan kişiler bile bu şemayı geliştirmeyebilir. Burada kritik etken ebeveyn veya ailenin kişiye ne hissettirdiğidir. Bu şema kişilerde yakın ilişkilerden kaçınmaya yol açabilir veya kurdukları ilişkiler kısa süreli olabilir ya da birlikte olursa bile yakın olunmayan ilişkiler kurabilirler. Mazoşistik ilişkiler içine girenlerde Kusurluluk şemasına rastlanır, çünkü temelde kendilerinin hak ettikleri şeyin bu olduğunu düşünürler.⁵⁰

2.3.1.5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma:

Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma şeması, farklı olma düşüncesi veya aile dışındaki sosyal dünya içerisinde uygun olmama duygusunu içerir. Tipik olarak bu şemaya sahip kişiler, herhangi bir grup ya da topluluğa ait hissedemezler.⁵¹ Bu kişilerin aileleri de dış dünyadan izole bir hayat yaşarlar. Buradaki diğer dört şemayla aynı karşılanmamış ihtiyaçlara benziyor olmasına rağmen, bu şema genel olarak ev dışındaki sosyal hayattaki dışlanma sonucu oluşur.⁵² Diğer insanlar tarafından grubun içerisinde görülse bile, şema sahibi kişiler kendilerini o sosyal gruba ait hissetmezler ve diğer bireylerin kendilerini aralarına almadığını, yok saydıklarını ya da aralarına almayacaklarını ve yok sayılacağına inanırlar.⁵³ Çocuklarında birçok farklı sebepten kaynaklı olarak tek başına kaldıklarını ifade ederler. Bu sebepler yaşadığı bölgenin dilini konuşmamaları, diğer çocuklar ile kreşe gitmemeleri ya da spor aktivitelerine dahil olmamaları olarak örneklendirilebilir. Bu örnekler dışında şemanın kökeninde kişinin fark edilen birkaç özelliğinin olması nedeniyle kendisini aşağı hissetmesi, ailesinin komşulardan ve çevredeki insanlardan farklı olması, çocukken pasif bir tutu içinde olup, beklenileni yapıp böylece asla bireysel ilgi ve

⁵⁰ Young ve. Klosko, **a.g.e.**, s.276-293

⁵¹ Young vd., **a.g.e.**, ss.39

⁵² Young vd., **a.g.e.**, ss.27

⁵³ Sedat Bağdaççık, Majör Depresyon Ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması, Psikiyatri Kliniği, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Aratırma Hastanesi, İstanbul,2009, s.37(**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**)

seçim alanı geliştirmemiş olmak gibi durumlar da bulunabilir.⁵⁴ Genellikle çocuğun sosyal ve ailesel geçmişi ile yaşamın sonrasında elde edilen başarılar arasında bir uyumsuzluk olduğu görülebilir. Sık rastlanan örneklerden biri, düşük eğitilmiş ve yoksul bir ailede büyüyen çocuğun ailenin ilk ve tek eğitilmiş bireyi olmayı başarmasıdır. Bu kişiler kendilerini ailelerine de diğer eğitilmiş insanlara da ait hissetmezler. Böyle kişilerde bu şema, özellikle de kendi sosyal art alanı daha aşağı olarak algılandığında, Kusurluluk / Utanç şemasıyla birlikte görülebilir.⁵⁵ Sosyal izolasyonun bir başka kökeni de Bağımlılık ve Boyun Eğicilik şemaları ile ilişkilidir. Çünkü sosyalleşmeyi öğrenmenin önemli bir yanı da aktif ve kendini yönlendirebilen bir kişilik geliştirmektir.⁵⁶

Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma şemasına sahip bireyler sosyal aktivitelerden kaçınmakta ve insanlarla birlikteken bile yalnızlık duygusuna kapılmaktadır. Bu kişiler ailesinin kusurlarının üstesinden gelmeye çok çaba harcarlar. Bu kişilerde detaylı incelemeye ve bunun sonucunda olumsuz olarak değerlendirilmeye ve yargılanmaya karşı güçlü bir kaygı vardır. Ayrıca bu kişiler çoğunlukla kalp ve mide sorunları, uyku problemleri, baş ağrıları gibi psikosomatik belirtiler hissetmeye ve depresyona daha yatkındırlar.⁵⁷

2.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Alanı:

Erken dönem uyum bozucu şemaların ikinci alanı Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma alanıdır. Bu alan özerklik ve rekabet gibi temel evrensel ihtiyaçların eksikliği ile ilişkili olan şemaları barındırır.⁵⁸ Çocukluk çağının başka gereksinimi, bağımsız olarak hareket etmenin kazanımıdır. Ebeveyn veya bakım veren kişilerin desteği ile çocuğun kendi yeterliliğini ve becerilerini farkına varması sağlanır. Çocuğun yeni beceriler kazanımıyla ve bu yeteneklerin çoğalması ile kendine olan güveni de bu ölçüde yükselir. Ebeveyn, çocuğun kendi performansını zamanı geldiğinde dener, uygun ortam sağlayarak veya bu niteliklere engel teşkil etmeyerek, ona gerçek hayatta kendi hareket serbestliğini, becerilerinin yeterli olup olmadığını hissettirir. Buna ek olarak çocuğun kendilik algısı kazanımını da kademeli olarak ayrılmayı doğrulamayla sağlatılır.⁵⁹

⁵⁴ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s.184-194

⁵⁵ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, s.13-14

⁵⁶ Young ve. Klosko, **a.g.e.**, ss.189

⁵⁷ Young ve Klosko, **a.g.e.**, ss.185

⁵⁸ Young vd., **a.g.e.**, ss.27

⁵⁹ Alev Ulu, Menstruasyon Döngüsü ve Şema Özellikleri İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.33-35 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

Özerklik, akranı olan insanlar gibi bağımsız hareket edebilme ve aileden ayrı kalabilmek olarak açıklanabilir. Bu alandaki şemaya sahip insanlar, özgür hareket edebilme ve ebeveynlerden kendilerini ayırma yetisiyle çatışan dünya ve kendileri ile ilgili beklentilere sahiptir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler, çocukken genelde ebeveynleri onlar için her şeyi yapmış, onları olması gerekenden fazla korumuşlardır ya da tam tersi onlara hemen hemen hiç bakmamışlar veya onlarla ilgilenmemişlerdir. Bu her iki fazlalık da özerklik alanında problemlere yol açar. Burada ebeveynler genellikle çocukların özgüvenlerine zarar vermişler ve onları evin dışında hayatını düzgünce sürdürebilmesi için desteklememişlerdir. Dolayısıyla, bu kişiler kendi kimliklerini oluşturamamakta ve kendi yaşamlarını kuramamaktadırlar. Kişisel amaçları olmaz ve ihtiyaçları olan becerileri edinemezler. Yeterlilik konusunda, erişkin yaşamlarında da çocuk olarak kalırlar.⁶⁰ Kişiler genellikle kendilerini bağımlı olarak algırlar, güvensiz hissederler ve kendi geleceklerini kendilerinin belirleyemeyeceği hissinden dolayı sıkıntı yaşarlar. Özerk olarak alınan kararların ilişkilerini bozabileceğinden korkarlar ve karar almaları gerekirse başarısız olacaklarına yönelik düşüncelere sahiptirler. Bu alandaki şemalar sosyal öğrenme ile model olarak edinilebilir.⁶¹

Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma alanında dört şema yer almaktadır. Bunlar Bağımlılık / Yetersizlik, Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık, İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlık'tır.

2.3.2.1. Bağımlılık / Yetersizlik:

Bağımlılık; cinsiyet, kültür ve etnik kökenlerden bağımsız olarak her birey tarafından paylaşılan evrensel bir deneyimdir ve sadece çocuklukta değil, yetişkinlik döneminde de insan ilişkilerinde önemli bir yer alır.⁶² Bağımlılık / Yetersizlik şemasına sahip kişiler, başkalarından yardım istemeden günlük sorumluluklarını idare edemediklerini düşünürler. Örneğin, problemlere pratik çözümler bulamadıklarını, iyi değerlendiremediklerini veya doğru kararlar alamadıklarını düşünürler. Şema genelde kendini pasiflik ve savunmasızlık olarak kendini gösterir.⁶³ Bazı durumlarda bu çaresizlik hissi daha sınırlı olabilir ve sadece belirli durum veya yerlerde tetiklenebilir. Bu duruma eş seçimi ve işle ilgili profesyonel kararlar alma örnek olarak gösterilebilir.⁶⁴

⁶⁰ Young vd., *a.g.e.*, ss.39

⁶¹ Arntz ve Jacob, *a.g.e.*, s.14-15

⁶² Duygu Yakın, "Bağımlı Kişilik Örüntüsü ve Terapötik İşbirliği: Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması", *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2014, 1 (2), s.1-13,

⁶³ Young vd., *a.g.e.*, ss.39

⁶⁴ Young vd., *a.g.e.*, ss.28

Bağımlılık / Yetersizlik şemasının kökenlerine baktığımızda ya aşırı korumacı ya da olması gerektiği kadar korumayan ebeveynlere rastlanır. Tamamıyla ebeveynlerine bağlı olarak doğan insanlar iki adımlı net bir gelişimsel süreç içerisinde. Güven alanı oluşturmak ve özerk olmak için bu alandan uzaklaşmak diye ayrılan bu iki adımdan biri eksik kalırsa kişilerde Bağımlılık / Yetersizlik şeması gelişebilir. Aşırı korumacı olan ebeveynler çocuklarını kendilerine bağımlı kılar ve bağımlı davranışlarını pekiştirirken bağımsız davranışlarının ise önüne geçer. Çocuklarına özgürlük hakkı tanımazlar veya kendi kendilerine yetebilmeyi öğrenmelerini desteklemezler. Burada ebeveynler çocuklarına olduklarından küçükmiş gibi davranır, çocukları adına kararlar verir, çocukların ödev veya sorumluluklarını kendileri üstlenir, sürekli olumsuzluk veya tehlikelere karşı uyarılar ya da çocuklarının hayatının tüm detayları ile o kadar ilgilenirler ki çocuk asla o ayrıntılarla ilgilenmeyi öğrenemez. Böylece aileden dışarı attığı ilk adımda sıkıntı yaşamaya başlar. Tam tersi yeterince korumacı olmayan ebeveynler ise, çocuklarına bakmada başarısız olurlar. Çok küçük yaşlardan itibaren çocuklar dünyada tek başlarına bırakılır ve kendi yaşlarının çok ilerisinde bir seviyede işlevsel olmak zorunda kalırlar. Bu ailelerde çocuklar yeterli rehberlik ve yönlendirme almamışlardır, yaşları küçük olmasına rağmen kendi başlarına kararlar almak zorunda kalmışlardır, kendilerini çocuk gibi hissetseler bile büyük gibi olmak zorunda bırakılmışlardır veya kendilerini aşan şeyler yapmaları veya bilmeleri beklenmiştir. Böyle çocuklar özerk olduklarının yanılması verebilirler ancak aslında güçlü bağımlılıklara ihtiyaç duyarlar. ⁶⁵ Bu kişiler yakın ilişkilerinde genellikle kendilerini kollayabilecek, güçlü, koruyucu ve baskın kişileri seçerler. ⁶⁶

2.3.2.2. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık:

Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şemasında birincil duygu kaygıdır. Bu şema iki taraflıdır; birincisi tehlikenin riskini abartırsınız, ikincisi kendi başa çıkma kapasitenize güvenmezsiniz. ⁶⁷ Genellikle felaketin çok yakın olduğuna, her an birinin başına kötü bir şey gelebileceğine ve kişinin bunu engelleyemeyeceğine yönelik duyduğu abartılı korkuyu içinde barındırır. Beklenen felaketler dış kaynaklıdır ve kişi üç alt başlıktan bir veya birden fazlasına odaklanabilir. ⁶⁸

⁶⁵ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s.211-225

⁶⁶ Reyhan Arslan, Algılanan ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁶⁷ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s247-257

⁶⁸ Young vd., **a.g.e.**, ss.28

- a) Tıbbi Felaketler: Burada kişi sağlıkla ilgili korkular barındırır. Doktor ciddi bir durum olmadığını söylese bile bu kişiler, kanser, kalp krizi, AIDS gibi ölümcül hastalıkları olduğuna inanırlar.
- b) Duygusal Felaketler: Burada kişi duygularıyla ilgili bir takım zorluklar çekeceğinden korkar. Kendi kontrolünü kaybetmek, sinir krizi geçirmek, ıldırılmak gibi psikolojik temelli felaketlerden korkarlar.⁶⁹
- c) evresel Faktörler: Burada kişi daha çok doğal afetlerden veya dış kaynaklı olası kazalardan dolayı sıkıntılar yaşar. Deprem, terör, sel, uçak kazası, cinayete kurban gitmek veya asansör düşmesi gibi durumların düşünceleri kişide ciddi korkulara sebep olur.⁷⁰

Zarar Görme veya Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık şeması genellikle hipokondriyak ya da yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde görülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin aile kökenine baktığımızda annelerinin veya bykannelerinin aşırı sakıngan, sürekli endişeli, ciddi hastalıklara ve hayattaki diğer tehlikelere karşı sürekli olarak tetikte duran ve çocukluklarında aşırı zen ve dikkat talep eden kişiler olduğunu görürüz. Bu durumun tersi olarak çocukluğunda ailesi tarafından gereği kadar korunmayan, bu sebeple başına fiziksel, duygusal veya çevresel zararlar gelen kişilerde de bu şema görülebilir. Aynı zamanda ailenin etkisi dışında bu şema, yaşamlarında doğal afet veya ciddi hastalıklar gibi gerçekten ağır ve kontrol dilemeyen olayların kurbanı olmuş kişilerde de bulunabilir.⁷¹

2.3.2.3. İ içe Geçme / Gelişmemiş Benlik:

İ içe geçme / Gelişmemiş Benlik şeması tam bir bireyleşme sağlayamama veya normal sosyal gelişim gösterememe uğruna, bir veya daha fazla kişi ile aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık içine girme davranışını içerir. Genellikle bu kişilerden an az birinde, diğerinin sürekli desteği olmadan yaşayamayacağına veya mutlu olamayacağına dair bir inanç bulunur. Özellikle bu kişi anneleri olur ve ondan güvence almadan günlük kararlar veremeyeceklerini hissederler. Özel olan kişiden ayrı olarak fikir üretme becerisinden yoksundurlar. Bu durum “birey” olamamaya kadar gidebilir. Kişiler bu i ie geçtikleri kişiyle olan ilişkilerinin çok yakın ve sıklıkla çok duygusal olduğundan bahsederler.⁷² Aynı zamanda bu şemaya sahip kişiler diğerleri tarafından boğulduğunu veya kimliğinin yetersiz kaldığını hissedebilir. Bu şema genellikle

⁶⁹ Young ve Klosko, **a.g.e.**, ss.251

⁷⁰ Young vd., **a.g.e.**, ss.39

⁷¹ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.16

⁷² Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.17

boşuna çabalama duyguları, bir istikameti olmama veya daha ileri düzeylerde varlığını sorgulama şeklinde ortaya çıkar.⁷³ İç içe geçme şemasına sahip kişiler çok zeki ve eğitilmiş olabilirler ancak bu onların kendi duygularını fark etmelerine ya da kendi kararlarını vermelerine yardımcı olmamaktadır. İç içe geçmiş kişiler ilişkilerini genellikle olumlu deneyimlediğinden doğrudan bu şemadan şikayetçi olmamaktadırlar. Özerkliğin ve sosyal işlevselliğin geriye gitmesi veya hastanın eşinin iç içe geçmeden dolayı engellenmiş hissetmesinden kaynaklı olarak ikincil sorunlar ortaya çıkabilir. İç içe geçme şeması olan ailelerde herkesin aynı fikirde olması beklenir aksi durumda ikna çabaları veya kavgalar gibi olumsuzluklar ile karşılaşılır.⁷⁴

2.3.2.4. Başarısızlık:

Başarısızlık şeması başarı alanlarında başaramayacak olma ve başarı açısından kişinin yaşantılarına kıyasla daha yetersiz olduğu inancıdır. Şema genelde akılsız, yeteneksiz ve başarısız olma düşüncelerini ve hislerini barındırır.⁷⁵ Bahsi geçen başarı alanları okul, kariyer, spor gibi birçok farklı alan olabilir. Şemaya sahip kişiler ailelerinde veya okul içerisinde çoğu zaman tüm kişilik değerini düşüren olumsuz geri bildirim yaşantılarına eğilimindedirler. Çocukluk veya ileri dönemlerde mükemmeliyetçi ve başarı odaklı aktiviteler içerisinde olan kişiler de bu şemayı geliştirebilirler. Sınavlar gibi talepkar ve gerilimli durumlar bu kişiler için çok sorunludur. Bu şemada bazen kendini doğrulayan kehanet işlevine rastlarız. Şöyle ki; bu şemaya sahip kişiler bahsedilen talepkar durumlardan korktukları için tümüyle kaçınabilirler, kötü hazırlık yapabilirler ve dolayısıyla kötü bir sonuç ortaya çıkar.⁷⁶ Başarısızlık şemasına sahip kişiler genellikle zaten sonunda başarısız olacaklarını düşündükleri için bu şema ile başa çıkmak adına Kaçınmayı kullanırlar. Teslim olma yolunu seçen kişiler ise olumsuzlukları abartıp, olumluları küçülterek şamalarına teslim olurlar. Aşırı telafi yolunu seçen kişiler ise başarısızlık ile ilgili duygularını başka rollere girerek veya başarılı eşler seçerek kapatmaya çalışırlar. Bu şemaya sahip kişilerin davranış veya seçimlerine örnek vermek gerekirse: kariyerlerinde somut beceriler adına gereken adımları atamazlar, çok göze batmamaya çalışırlar, potansiyellerinin altında işler seçerler, basamakları tırmanmaktan kaçındıkları için oldukları yerde sayma, işe giriyorlar ancak kötü performans veya erteleme sebepleriyle kovulurlar, insiyatif almaktan ve bağımsız karar vermekten kaçınırlar, eş

⁷³ Young vd., **a.g.e.**, ss.28

⁷⁴ Ceylan Daş, **Bütünleşmek ve Büyüme: Gestalt Terapi Yaklaşımı**, HYB Yayıncılık, Ankara, 2010

⁷⁵ Young vd., **a.g.e.**, ss.40

⁷⁶ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.18

olarak başarılı kişiler seçerek onların başarıları üzerinden hayatlarına devam ederler gibi bir çok farklı davranışlar ile karşılaşırız.

Başarısızlık şemasının kökenleri genellikle çocukluktaki başarısızlıklara dayanır. Çok eleştiren ebeveynler, çocuğa başarısızlıklarından dolayı hakaret eden ebeveynler, çok başarılı olan ebeveynler sebebiyle onlar kadar başarılı olamama düşüncesi, ebeveynlerin başarılı adımlar karşısında tepkisiz kalması veya çocuğun bu durumda tehdit altında hissetmesi, kardeşler veya yaşlıları ile sürekli kıyaslanarak onlar kadar başarılı olamama düşüncesi, ebeveynlerin yeterli limitleri koymaması dolayısıyla sorumluluk almadan yaşamak gibi bir çok farklı sebep bu şemanın temellerini oluşturur.⁷⁷

2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı:

Zedelenmiş Sınırlar alanı içsel sınırlar, uzun süreli hedef odaklılıkta problemler veya başkalarına karşı sorumlulukta eksiklikler barındırır. Bu şemalar, başkalarının haklarına saygı gösterme, onlarla iş birliğinde bulunma, sözünü tutma veya gerçekçi hedefler belirleme ve bu hedefleri gerçekleştirmede zorluklara yol açar. Bu şemaya sahip kişiler genellikle bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk veya narsisistlik özellikler gösterirler. Kısaca öz disiplin veya karşılıklılık hakkında yeterli içsel sınırlar geliştirilememiştir.⁷⁸

Zedelenmiş Sınırlar alanındaki şemaların kökenlerine baktığımızda genellikle fazla hoşgörülü ve müsamahalı ailelerde büyümüş olduklarını görürüz. Genellikle bu tür aileler uygun yüzleştirmeden, disiplinden veya sınırları belirlemeden yoksun ve sorumluluk alma, karşılıklı iş birliği içinde olma veya hedefler belirleme gibi davranışlar bakımından model olamamışlardır. Bazı durumlarda, çocuktan normal rahatsızlıklara katlanmasını bile beklemeyen veya yeterli bir denetim, yönlendirme ya da rehberlik sağlayamamış ailelerdir.⁷⁹ Bu ortamlarda yaşamını sürdüren yetişkinler olarak dürtülerini kontrol edebilme ve gelecek faydalar uğruna memnuniyetini erteleyebilme gibi yetenekler zayıftır. Aksi yönde bu şemalar çok katı ailelerde de ortaya çıkabilir, bu durumda şemaların ortaya çıkışı ebeveynlerin abartı disiplinine veya katı kurallarına bir başkaldırı olarak ortaya çıkar.⁸⁰

Zedelenmiş Sınırlar alanında bulunan ilk şema Haklılık şemasıdır. Bu şemaya sahip kişiler çoğunlukla haklı hissederler ve genellikle büyülenmeci davranışlara sahiptirler. Bu alandaki ikinci şema ise Yetersiz Özdenetim şemasıdır. Yetersiz Özdenetim ve Kontrol şeması özellikle zayıflamış disiplin ve doyumun ertelenmesi

⁷⁷ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s. 318-325

⁷⁸ Young vd., **a.g.e.**, ss.40

⁷⁹ Young vd., **a.g.e.**, ss.29

⁸⁰ Caner, **a.g.e.**, ss.46

gibi konularda zorlukları barındırır. Diğer alanlarda da olduğu gibi bu alandaki şemalarda model alma ve sosyal öğrenme yolu ile ortaya çıkabilir.⁸¹

2.3.3.1. Haklılık / Büyükenmecilik:

Haklılık / Büyükenmecilik şeması kısaca kişinin kendini başka insanlara göre daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu inancıdır. Bu sebeple özel hakları ve ayrıcalıkları olduğuna inanırlar. Young ve Klosko haklılık şemasının üç türü olduğunu belirtir: 1. Şımarık Haklılık, 2. Bağımlı Haklılık ve 3. Dürtüsel Haklılık. Şımarık haklılık türünde olan kişi kendini özel görür, talepkar ve kontrolcüdür, her şeyin onların istediği şekilde olmasını bekler. Bağımlı haklılık türünde kişi başkalarına bağımlı olmaya hakkı olduğunu düşünür, zayıf ve yetersiz kişi rolüne bürünerek diğerlerinin güçlü hissedip ona bakmasını bekler. İnsanların ona bu bakımı borçlu olduğunu düşünür. Dürtüsellik türünde ise kişinin dürtü kontrolünde sıkıntı vardır. Dürtüsellik davranış ve duyguları kontrol edememe hali olarak açıklanabilir. Burada kişiler sonuçlarını düşünmeden sadece istek ve duyguları ile hareket ederler. Özellikle sıkıcı ve rutin işlerde kaçınırlar veya bu işleri tamamlarken yaşanan sıkıntıları tolere edemezler. Genel olarak disiplinsizlik hakimdir.⁸² Genel olarak şemadan bahsetmek gerekirse, bu şemaya sahip kişiler, sosyal etkileşimlere sebep olan karşılıklılık kurallarına sınırlama hissetmezler. Bu şema genel olarak neyin gerçekçi olduğuna, başkalarının neyi makul gördüğüne veya başka insanlara verilen zarara bakmadan, kişinin her istediğini yapması ve istediğine sahip olması gerektiği konusunda ısrarcı davranmasını içinde barındırır. Güç elde etmek için üstünlüğe aşırı odaklanmayı devam ettirebilirler.⁸³ Bazı zamanlarda ise öteki kişilerin ihtiyaçları ve duygularına yönelik herhangi bir empati ve endişe hissetmeden, farklı yollardan onlarla aşırı bir rekabet içine girmeyi veya onlar üzerinde hüküm kurmayı içerir. Bu kişiler aşırı derecede talepkar ya da basındırlar ve empatiden yoksundurlar.⁸⁴ Bu şema genelde narsistik kişilik özellikleri ile de ilişkilidir. Şemaya sahip kişiler güç ve denetim için bir savaş içine girer ve diğer insanlar ile hep rekabetçi bir ilişki kurar. Bu kişiler genelde babaları gibi önemli bir figürün, bu şemaya model olan narsistik bir rol modeli ya da çok başarılı ve güçlü biri olduğundan bahsederler. Bu güçlü be denetleyici yönlerinin çocukluk döneminde doğrudan pekiştirilmesi söz konusudur. Özellikle bu kişilerin babaları çocuklarını, arkadaşlarını yönetebildiği için pekiştirmiş veya çocuklarına çok özel hissetmeleri gerektiğini çünkü sahip oldukları ailenin çok özel olduğunu anlatarak

⁸¹ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.19

⁸² Young ve Klosko, **a.g.e.**, s. 407-415

⁸³ Young vd., **a.g.e.**, ss.29

⁸⁴ Young vd., **a.g.e.**, ss.41

büyütmüşlerdir. ⁸⁵ Haklılık şeması olan kişiler durumlarıyla ilgili bir rahatsızlık duymazlar, bu da haklılık şemasını diğer şemalardan ayıran en önemli özelliktir. ⁸⁶

Haklılık şemasının kökenleri de üç farklı şekilde incelenebilir. İlk köken zayıf sınırlardır. Zayıf sınırlar haklılık şemasının en çok rastlanan nedenidir. Bu tip ailelerde ebeveyn çocuklarının üzerinde yeterli disiplin ve kontrolü sağlayamaz. Çocukları farklı şekilde şımartırlar. Çocuk ne isterse hemen yaparlar, çocuğun onları yönetmesine göz yumarlar, çocuğun isteği "bana karışmayın" şeklinde olsa da bunu yerine getirirler. Çocuklarına engelleri tolere edebilme becerisi öğretilmemişlerdir. Sorumluluk almaları ve görevlerini bitirmeleri beklenmemiştir. Yani ebeveyn çocuğun sorumsuz oluşuna izin verir ve çocuklara bu sorumsuzluklarının bedelini ödemelerini sağlamazlar. Ayrıca çocuğa dürtülerini de kontrol etmeleri öğretilmemiştir, örneğin çocuğun öfkesini sınırsızca dışa vurmasını engellememiş ve bu davranışlarının olumsuz sonuçlarını görmelerini sağlamamışlardır. Şemanın ikinci kökeni bağımlı aşırı şımarıklıktır. Burada ebeveyn çocukları kendilerine bağımlı yapacak şekilde şımartırlar. Günlük sorumlulukları, kararları ve zor işleri onlar için yaparlar. Çevre o kadar güvenlidir ve çocuktan o kadar az şey beklenir ki, çocuk bu derece ilgiyi talep etme hakkını kendinde görmeye başlar. Son köken ise diğer şemalara karşıt saldırı olarak haklılıktır. Kişilerin çoğu için, haklılık başka şemalarına karşıt saldırı ya da onları aşırı telafi çabası sonucu ortaya çıkar. Örneğin kişide kusurluluk veya duygusal yoksunluk şemaları varsa bunlarla başa çıkabilmek adına kişi haklılık şeması geliştirir. Eğer kişi duygusal yoksunluk şeması ile başa çıkmak için haklılık şeması geliştirdiyse, çocukluğunda ciddi bir biçimde kandırılmış veya yoksun bırakılmış olabilir veya bu kişi maddi olarak yoksun kalmışsa, çocukken istediklerini elde edememişse şimdi bir yetişkin olarak istediklerini elde etmesi gerektiğine inanır. Son olarak haklılık şeması sadece duygusal yoksunluk ile değil farklı şemalar sebebi ile de ortaya çıkabilir. ⁸⁷

2.3.3.2. Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin:

Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin şeması genel olarak kişisel amaçlar doğrultusunda yeterli bir öz-denetim ve engellenme toleransı uygulayamama olarak açıklanabilir. Şemaya sahip kişiler, duygularını ve dürtülerini ifade etmeyi düzenleyemezler. Bu şemanın daha hafif biçimdeki kişileri, rahatsızlıktan kaçınma üzerine aşırı vurgu gösterirler. Örneğin kişisel soyum, bağlılık veya bütünleşme

⁸⁵ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.19

⁸⁶ Simge Alevsaçanlar, Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2015, ss.25 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁸⁷ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s. 416-420

pahasına, acıdan, yüzleşmeden ve birçok çatışma ya da sorumluluktan kaçınırlar.⁸⁸ Özellikle disiplin ve sabır gerektiren işler için yeterli sabra sahip değildirler. Diğer insanlar için bu şemaya sahip kişiler genellikle tembel, sadece kendi iyiliklerini düşünen ve gerekliliklerini yerine getirmek için yeterli derecede çalışmayan kişiler olarak görürler. Bu şemanın yaşamsal kökenlerine bakıldığında genellikle “haklılık” ile benzerdir. Ancak yetersiz öz-denetim ve kontrol çocukluklarında kötüye kullanıma maruz kalmış bireylerde de görülebilmektedir. Çocuklarını kötüye kullanan ya da onları ihmal eden ebeveynlere sahip ailelerde çocuklar çoğunlukla gerekli öz-disiplini öğrenecek yönlendirmelerden yoksun olmaktadır.⁸⁹ Şemaya sahip kişiler genellikle engellere karşı tolerans gösterirken güçlük yaşarken bir yandan başarısız olacağına inanır.⁹⁰

2.3.4. Diğer Yönelimlilik Alanı:

Diğeri Yönelimlilik alanı, temel evrensel ihtiyaçlardan kendi-yönelimlilik ihtiyacının karşılanmasındaki eksiklikler ile ilişkili şemaları içeren bir alandır. Bu eksiklikler kişinin kendi ihtiyaçları uğruna, başkalarının isteklerine ve duygularına aşırı odaklanmasına neden olur. Bunun sebebi sevgi ve onay kazanma olabileceği gibi misillemeden kaçınma da olabilir. Bu şemalar genellikle kişinin kendi duyguları, düşünceleri, ihtiyaçları veya isteklerine yönelik bir bastırmayı içinde barındırır ve kendini ifade ile özerklik alanlarında zorluklara yol açar.⁹¹ Bu alandaki şemalarda kişiler duygusal bağlantılarını sürdürebilmek, olası tepkilerden kaçınabilmek ve onay alabilmek adına kendi ihtiyaçlarından vazgeçme yolunu seçerler. Kurdukları ilişkilerde ise başkalarının tepkilerine aşırı odaklanma eğilimindedirler ve genelde öfke ve tercihlerinde farkındalık eksikliği yaşarlar. Çocukken ise doğal seçimlerini, eğilimlerini veya tercihlerini izleme konusunda özgür bırakılmamışlardır. Bu sebeple erişkinlikte de çoğu zaman başkalarının isteklerine uyum sağlarlar. Bu çocukların ailelerinin tipik kökeni, koşulları kabullenmeye dayanır: çocuklar sevgi, ilgi ve onay alma uğruna benliğinin önemli özelliklerini baskılamak zorunda hisseder. Pek çok ailede, ebeveynlerin duygusal ihtiyaç ve isteklerine çocukların özgün ihtiyaç, istek ve duygularından daha fazla önem verilmiştir.⁹² Ancak bu kişilerin geliştirdikleri şemalara göre davranış ve girişimleri de farklılık göstermektedir. Örneğin güçlü bir boyun eğme şeması olan kişiler kendi davranışlarını başkalarının fikirleri ve ihtiyaçlarına en iyi

⁸⁸ Young vd., **a.g.e.**, ss.41

⁸⁹ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.21

⁹⁰ Young vd., **a.g.e.**, ss.30

⁹¹ Young vd., **a.g.e.**, ss.31

⁹² Young vd., **a.g.e.**, ss.41

şekilde uydurmaya çalışmaktadırlar. Ancak kendini feda şeması olan kişilerde odak, başkalarının sorunlarını çözmeye yönelik aşırı sorumluluk duygusu hissetmektedir, bu şemaya sahip bireyler genellikle herkesin iyi hissetmesini sağlamayı kendilerine görev edinirler. Diğer taraftan onay arayıcılık şemasına sahip kişilerde ise tek amaç başkalarını memnun etmektir, bu nedenle de tüm hareketleri ve uğraşları kendi isteklerindense bu amaca yönelik şekillenmektedir.

Biyolojik aktarım ve çocukluk gelişimi göz önüne alındığında bu şemalar genellikle ikincildir. Birincil şemalar ise daha çok “kopukluk ve reddedilme” alanından gelmektedir. Örneğin, “başkaları yönelimlilik” alanından olan bir şema “kopukluk ve reddedilme” alanındaki şema ile baş etmek için geliştirilmiş olabilir. Örneğin, sarhoş bir babaya sahip olmak ile “güvensizlik ve kötüye kullanılma” şemasını geliştirmiş bir birey, bu baba ile başa çıkabilmek adına sürekli babasına oyun eğerek “boyun eğme” şemasını geliştirmiş olabilir.⁹³

2.3.4.1. Boyun Eğicilik:

Boyun eğicilik şeması kısaca kişinin zorlandığını hissettiği için kontrolü başkasına bırakmasıdır. Boyun eğicilik şemasının temel işlevleri, öfkeden, tepki almaktan veya terk edilmekten kaçınmaktır. İki şekilde gözükür;

1. İhtiyaçların boyun eğmesi: kişinin arzularını ve seçimlerini bastırması
2. Duyguların boyun eğmesi: Özellikle öfke gibi duygusal tepkilerin bastırılması.

Boyun eğicilik şeması genellikle, kişinin kendi ihtiyaçlarının ve duygularının geçerli veya önemli olmadığı düşüncesini içinde barındırır. Bu durum, sık sık tuzağa düşme duygusuna aşırı hassasiyetle birleşir ve itaat etme veya memnun etme isteği olarak kendini belli eder. Boyun eğicilik, genellikle pasif-agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları veya geri çekilen sevgi hissi gibi uyumsuz semptomları içerisinde açığa çıkan öfke birikimine yol açar.⁹⁴

Bu şemaya sahip olan bireyler, kişiler arası ilişkilerde çoğunlukla etraflarındaki insanların kendileri üzerinde üstünlük kurmasına izin vermektedirler. Kendi davranışlarını diğerlerinin isteklerine ve düşüncelerine göre şekillendirmektedir. Hatta bazı durumlarda bu istekler açık olarak belirtilmemiş ancak sadece çıkarım yapılmış veya tahmin edilmiş bile olabilmektedirler. Bu şemaya sahip kişiler için terapist onları keşfetmelerine yardım etmeye çalışsa bile, kendi gereksinimlerine ayak uydurmak onlar için yine de çok zor olur. Bu kişiler çocuklukları boyunca, bir ebeveynin diğer ebeveyne boyun eğdiği tehlikeli ailevi durumlar deneyimlemiş olabilirler. Belki de

⁹³ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.21

⁹⁴ Young vd., **a.g.e.**, s.41-42

babaları şiddet eğilimli olduğunda anneleri bu duruma çok boyun eğici davranmıştır ya da kendi isteklerini dile getirdiği için ciddi bir şekilde cezalandırılmıştır.⁹⁵ . Boyun Eğicilik şemasına sahip kişiler, kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları sıkıntılar dolayısıyla iş hayatlarında da birtakım sorunlarla karşılaşabilirler. Örneğin, maaşlarına zam veya terfi gibi konuları konuşamazlar ve oldukları yerde kalırlar, başarılarını önemsiz gösterirler, kendi haklarına sahip çıkamazlar veya otoriter kişiler ile anlaşamazlar. İş hayatında yakalayamadığı mutluluk veya iş hayatında bastırıldığı öfke özel hayatlarına da yansır.

Boyun eğicilik şeması kişileri ne istediği ve neye ihtiyacı olduğu algısından mahrum bırakır, yani bu kişiler kim olduklarını tam anlamıyla bilemezler. Çünkü hep başkalarının isteklerine, duygularına, düşüncelerine ve ihtiyaçlarına yönelmişlerdir. Boyun Eğicilik şemasının iki türünden söz edilebilir:

1. Kendini feda eden / Suçluluk duyanlar: Bu kişiler başkalarının iyi hissetmelerinin sorumluluğunu kendilerinde hissederler. Çocukluklarında başkalarının fiziksel ve duygusal bakımlarına özgü çok fazla sorumluluk almışlardır ve bu sebeple kendilerini hep ihmal etmek durumunda kalmışlardır. Burada kendini başkaları için feda etmek aşırı bir erdem olarak gözüktür. Başkalarının huzurunu ve rahatını sağlamak, takdiri hak eden bir durum gibi düşünülür. Bu kişiler empati duygusuna sahiptir ve sürekli başkalarının acılarını dindirmek isterler. Hayatta gördükleri her şeyi düzeltmek isterler. Bu kişilerde de diğer Boyun Eğicilik şeması türüne sahip olanlara göre daha az da olsa öfke vardır. Tüm bu yaptıklarından dolayı kendini suçlamasalar da farkında olmadan bu durum zorlarına gitmekte ve öfkeye sebebiyet vermektedir. Ancak ne zaman kural dışına çıkmak isteseler kendilerini suçlu hissettikleri için bu duruma geri dönerler.
2. Teslimiyetçi / Korku duyanlar: Boyun Eğicilik şemasının ikinci türü, istem dışı biçimde bu şemaya teslim olmak anlamına gelir. Bir kararları olsa da olmasa da sanki bir seçimleri yokmuş gibi hissederler. Çocukluklarında aileleri tarafından cezalandırılmaktan veya terk edilmekten kaçınmak için bu şemayı geliştirmişlerdir. Bu boyun eğicilik türünde zorlama da vardır. Öfkelerini tanımasalar da çoğu zaman öfkeli olabilirler. Bu boyun eğicilik aslında yanlış bir inanç içerir. Kişileri boyun eğici yapanlara olduklarından daha fazla güç atfederler. Aslında şema sahibi kişiler de bu şemayı sonlandıracak güce sahiptir ancak bunu farkında değillerdir.⁹⁶

⁹⁵ Armtz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.21

⁹⁶ Young ve Klosko, **a.g.e.**, s. 341-381

Diğeri yönelimlilik alanında yer alan şema boyutlarından yalnızca boyun eğcilik şema boyutunun obezitesi olan kişilerde, normal kilolu bireylere göre farklılaştığı, obezitesi olan grupta boyun eğcilik şema boyutunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁹⁷

2.3.4.2. Fedakarlık / Kendini Feda:

Kendini Feda şemasına sahip bireyler, gönüllü olarak kendi memnuniyetleri uğruna öncelikle başkalarının ihtiyaç ve isteklerini giderirler. Bunu muhtaç olarak gördükleri kişilerle duygusal bağlantılarını devam ettirmek ya da öz saygısını kazanmak, suçluluk hissinden kurtulmak veya başkalarını acıdan korumak için yaparlar. Şema genelde başkalarının dertlerine yönelik yüksek bir hassasiyetten kaynaklanır. Kendi ihtiyaç ve isteklerinin yeteri kadar giderilmediği duygusunu içinde barındırır ve dolayısıyla kızgınlık veya kırgınlık duygusuna yol açabilir. Bu şema “12 adımlı eş bağımlılık” kavramıyla örtüşür.⁹⁸ Bu şema çok benzer görünse de Boyun Eğcilik şemasından farklıdır. Asıl hedef birincil olarak başkalarının fikirlerine uymak ve onlara karşı koymamak değildir, bunun yerine buradaki asıl hedef, diğerlerinin ihtiyaçlarını veya durumsal gereklilikleri mümkün olduğunca hızlı şekilde keşfetmek ve bunlara yönelmektir. Bu sebeple daha etkin ve gönüllüdür. Bu şemaya sahip kişiler genellikle kendi ihtiyaçlarına yöneldiklerinde suçlu hissederler. Başkalarının acılarına karşı aşırı duyarlı olurlar. Sonunda kendi ihtiyaçları karşılanmadığı için önem verdiği kişilere alınır, sinirlenirler.⁹⁹ Bakım ve yardım sağlayan alanlarda çalışan insanlarda bu şemaya daha fazla rastlanmaktadır. Bu şema sıklıkla kişilerin destek sisteminin yeterince sağlıklı olması koşulu ile ve genellikle de klinik bir sonuca neden olmaksızın sağlıklı yetişkinler arasında da görülebilmektedir.¹⁰⁰

2.3.4.3. Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık:

Onay arayıcılık / Kabul Arayıcılık şemasına sahip bireyler başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmaya çok önem verirler. Görünüşlerini, sosyal durumlarını, davranışlarını ve daha fazlasını geliştirmek için çok fazla enerji ve zaman harcarlar. Ancak buradaki asıl hedef narsistik büyükenmecilik gibi en iyi olmak değil, başkalarının onayını, beğenisini ve takdirini kazanmaktır. Böyle kişiler, başkalarının

⁹⁷ Leen Van Vlierberghe ve Caroline Braet, “Dysfunctional Schemas and Psychopathology in Referred Obese Adolescents”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2007, 14, s. 342-351

⁹⁸ Young vd., *a.g.e.*, ss.42

⁹⁹ Arnoud Arntz ve Hannie Van Genderen, *Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi*, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2013,

¹⁰⁰ Arntz ve Jacob, *a.g.e.*, ss.22

görüş, onay ve statülerini her zaman ön planda tutarlar, böylece kendi gereksinimleri ve arzularına ayak uydurmakta zorlanırlar.¹⁰¹ Bu şemaya sahip kişiler güvenli ve gerçek kendilik duygusunu geliştirmek yerine başka insanların onaylarını almaya yöneldiklerinden, öz saygıları kendilerinininkinden çok başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bu şema çoğunlukla gerçekçi ve tatmin edici olmayan büyük hayati kararlara neden olur. Kişiler onay alabilmek veya kabul görebilmek adına büyük kararları hızlı bir şekilde alabilirler.¹⁰²

2.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı:

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanındaki şemalar kendiliğindenlik ve oyun gibi temel evrensel ihtiyaçlarının yok sayılması ile alakalı şemaları içinde barındırır. Bu şemalara sahip kişiler, anlık oluşan duyguları ve dürtüleri baskı altında tutma eğilimine sahiplerdir. Genellikle mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler veya sağlık uğruna kendi yaşamlarıyla ilgili katı kurallara uymaya çaba gösterirler. Tipik kökeni, sert, baskıcı veya kuralcı olan ve bunun yanında özdenetimin, kendiliğindenlik ve memnuniyete göre daha önemli olduğu çocukluk yaşantısıdır. Bu şemalara sahip kişiler, çocukken oyun oynaması ve mutluluğu izlemesi için teşvik edilmemiş olan kişilerdir. Olumsuz olaylara karşı aşırı tetikte olmayı, hayata karşı soğuk durmayı öğrenmektedirler. Bu bireyler sürekli dikkatli ve tetikte olmada başarısız olursa yaşamlarını bozabilecek korku, endişe ve karamsarlık duyguları içine girebilirler.¹⁰³ Çocukluk dönemlerinde acımasız, talepkar ve bazen cezalandırıcı bir aile ortamı olanlarda bu şemalar ortaya çıkabilir. Böyle ailelerde kendini ortaya koyma, sorumluluklar, görevler, kurallara uygun davranma zorunluluğu sıklıkla keyif veya oyun gibi alanlara göre daha önemlidir. Burada çocuklar genellikle duygularını bastırmaları, hatadan kaçınmaları ve mükemmellik için uğraşmaları gerektiğini düşünerek büyürler.¹⁰⁴

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanında 4 şema vardır. “Duygusal Ketlenme” şeması olan kişiler duygular, kendiliğinden eğlence ve çocuksu gereksinimler gibi içsel deneyimleri gereksiz ya da toy şeyler olarak nitelendirerek değersizleştirirler. “Karamsarlık / Kötümserlik” şeması çok olumsuz bir dünya fikrine karşılık gelmektedir ve bu şemaya sahip kişilerin zihinleri her zaman durumların olumsuz taraflarına odaklanırlar. “Yüksek Standartlar” şeması olan insanlar başarıya yönelik olarak sürekli bir baskı hissederler, çok şey başarmış olsalar dahi standartları

¹⁰¹ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.23

¹⁰² Young vd., **a.g.e.**, ss.42

¹⁰³ Young vd., **a.g.e.**, s.42-43

¹⁰⁴ Young vd., **a.g.e.**, ss.32

aşırı yüksek olduğundan tatmin olamazlar. “Cezalandırıcılık” şeması ise ne zaman bir hata yapılırsa, hatanın bilerek ya da kazayla yapılmış olmasından bağımsız olarak, çok cezalandırıcı olan ahlak kuralları ve tutumları içinde barındırmaktadır. Bu alandaki şemalar sosyal öğrenme veya pekiştirme ile kazanılmış olabilirler. Bu şemalara sahip kişiler genellikle çocukluk dönemlerinden olumsuz deneyimler ile bahsederler.¹⁰⁵

2.3.5.1. Karamsarlık / Kötümserlik:

Karamsarlık / Kötümserlik şeması, yaşamın pozitif yönlerini küçültürken, yaygın olarak ve ömür boyu negatif yönlere odaklanır. Bu olumsuz yönlere acı, kayıp, ölüm, ihanet gibi birçok örnek verilebilir. Şema genellikle eninde sonunda iş, mali, kişiler arası konularda ve hatta kişinin hayatında iyi gidiyormuş görünen kısımların bile ciddi biçimde bozulacağı düşüncesini içerir. Bu şemaya sahip kişiler, olabilecek olumsuz sonuçları abartırlar. Bu kişiler genellikle endişeli, aşırı dikkatli, şikayetçi ve kararsız olarak nitelendirilebilir.¹⁰⁶ Bu kişiler genellikle, kendileri de aşırı derecede karamsar ve hemen hemen her şeye dair olumsuz bir bakış açısı olan ebeveynlere sahip olduklarını dile getirirler. Bu şema diğer insanlar için çok fazla engelleyici olabilir çünkü şemaya sahip olan bireyler, diğerleri durumları daha olumlu biçimde görmek konusunda onlara yardım etmek için çalışsa da olumsuz dünya bakışına hemen geri dönerler.¹⁰⁷ Bu kişiler sürekli endişeli ve yüksek uyarılmışlık seviyesindedir. Genellikle karar verme cesaretine bile sahip değillerdir.¹⁰⁸

2.3.5.2. Duyguların Bastırılması / Duygusal Ketlenme:

Duyguların Bastırılması / Duygusal Ketlenme şemasına sahip kişiler, kendiliğinden ortaya çıkan duyguları göstermeyi saçma olarak nitelendirirler. Duyguları önemsiz ya da gereksiz olarak görürler. Bu sebeple kendiliğinden oluşan eylemlere, duygulara ve iletişime engel olurlar. Bunu genelde dürtülerin kontrolünü kaybetmeyi ve eleştirilmek istemedikleri için yaparlar. Baskılamanın en yaygın olduğu alanlar: 1. Öfke baskılaması, 2. Olumlu dürtüleri baskılama, 3. Kırgınlığı zorlukla ifade etme ve 4. Duyguları önemsemezken akılcılığa aşırı bir vurgu yapma olarak ayrılabilir. Bu bireyler, genellikle donuk, sıkılgan, soğuk veya geride duran kişiler olarak nitelendirilirler.¹⁰⁹ Böyle bireylerin ebeveyn figürlerine dair anılarında, çoğunlukla sinirli veya üzgün oldukları için ebeveynlerin onlarla alay ettiğinden bahsetmektedirler.

¹⁰⁵ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.23

¹⁰⁶ Young vd., **a.g.e.**, ss.43

¹⁰⁷ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.24

¹⁰⁸ Arntz ve Genderen, **a.g.e.**,

¹⁰⁹ Young vd., **a.g.e.**, ss.43

Bu kişiler daha sonra kendi duygularını saçma ve çocukça algılamayı ve tümüyle duygularını değersizleştirmeyi öğrenmişlerdir. Bazı durumlarda kişiler bu şemayı aile üyelerinin dile getirdiği duyguların başa çıkmak için çok zor ve yoğun olduğunu hissetmiş olmalarından dolayı geliştirmişlerdir. Aile üyeleri aile içi çatışmalarla aşırı derecede duygusal bir şekilde başa çıkmışlardır veya çocukla, ailenin diğer üyeleri hakkında öfkeli bir şekilde konuşmuşlar ya da diğer aile üyeleri ile ilgili olarak çocuğa yakınmışlardır. Bu durumlarda çocuk duyguları tehdit edici ve bunaltıcı olarak yaşamıştır. Bu şemanın tedavisinde bireyin duyguları saçma mı yoksa tehdit edici olarak mı nitelendirdiğini belirlemek önemlidir.¹¹⁰

2.3.5.3. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik:

Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik şeması, kınanma ve utançtan kendilerini korumak için benimsenmiş yüksek standartları karşılamayla ilgili zorunluluk hissetme duygusu olarak özetlenebilir. Bu şema genel olarak kendisine ve başkalarına yönelik sürekli baskı ve aşırı eleştiricilik duygusuna sebebiyet verir. Erken Dönem Uyumsuz Şemayı göz önüne aldığımızda, kişinin sağlığı, öz saygısı, ilişkileri veya memnuniyet deneyimlerinde önemli bozulmalar olması gerekiyor. Bu şema ise genelde, 1. Mükemmeliyetçilik, sürekli doğru şeyler yapma isteği, detaylara gereğinden fazla takılma 2. Akıl dışı ahlaki, kültürel veya dinsel standartlar içeren hayatın pek çok alanında katı kurallar ve zorunluluklar, 3. Zaman ve verimlilik kaygısı olarak görülür.¹¹¹ Bu şemaya sahip kişiler kendilerini sürekli başarı ve iddialı hedeflere ulaşmak konusunda baskı altında hissederler. Çoğunlukla, yaptıkları her şeyde en iyi olmaya çabalarlar. Eğlenceli ve kendiliğinden etkinlikler yapmak konusunda kendilerini serbest bırakamazlar ve başarı ile ilişkili olmayan aktiviteleri değersiz olarak görürler. Genellikle açıkça ulaşılamaz olsa ya da bunların olumsuz sonuçları olsa da kendi yüksek standartlarını sorgulamazlar, bunları olması gereken şeyler olarak görürler.¹¹²

Yüksek Standartlar şemasının üç türü vardır;

1. Zorlantılılık: Zorlantılı kişiler, her şeyi kusursuz bir düzende tutmayı isterler. Ne kadar küçük olursa olsun her ayrıntıya dikkat eden, en küçük bir hatadan korkan kişilerdir. Eğer her şey düzgün olmazsa kendilerini gergin hissederler. Hayatlarının her alanlarında kontrolleri olmadığını hisseden kişilerde, örneğin dayanıksızlık şeması olanlarda, zorlantılar (kompülsiyonlar) kontrolün onlarda

¹¹⁰ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.25

¹¹¹ Young vd., **a.g.e.**, ss.43

¹¹² Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.26

olduğunu hissettirecek bir başa çıkma mekanizması olarak da karşımıza çıkabilir.

2. **Başarı Odaklılık:** Bu kişiler işkolik olarak tanınanlardır. Diğer ihtiyaçlarını feda ederek sadece yüksek başarıya ulaşmak için çalışırlar. Birçok işkolik kronik gerginlik ve düşmanca bir tutum içerisindedir. Bu A tipi kişiliktir. Bu kişiler, onları geçen ya da hırslarının önüne geçen herkese öfke duyabilirler. Eğer kendileri engel ise kendilerine de kızarlar.
3. **Statü Yönelimlilik:** Statü yönelimlilik, saygı, statü, zenginlik, güzelliğe, sahte bir benliğe verilen aşırı önem olarak tanımlanabilir. Genellikle Kusurluluk ve Sosyal İzolasyon temel duygularını telafi etmek için kullanılan bir karşıt saldırdır. Bu kişiler ne yaparlarsa yapsınlar kendilerini yeterince iyi hissedemezler. Yüksek beklentilerini karşılayamadıklarında kendilerini cezalandırırlar ya da utanç hissederler. Aynı zamanda statü yönelimlilik, Duygusal Yoksunluk duygularını telafi etmenin bir yolu olarak da gelişebilir. Yüksek Standartlar şemasının kökenlerine baktığımızda, bu kişilerin ebeveynlerinin sevgisi, onların yüksek standartlarını yerine getirmesine bağlıdır. Kişi yüksek beklentileri karşılayamadığında ise ebeveynleri veya başka birisi onları ayıplamış veya aşırı eleştirmiş olabilir. Bir ya da iki ebeveyn de yüksek, dengesiz standart modelleridir. Yüksek standartlar kusurluluk, sosyal izolasyon, yoksulluk veya başarısızlık duygularını telafi etmek için gelişebilir. Burada koşullu sevgi ortamında büyümek ilk ortak kökendir. Ebeveynlerin fazla başarılı oluşu da çocukları üzerinde kurdukları baskıyı büyütebilir ve bu şemaya sebebiyet verebilir. Şemaya sahip kişiler genellikle, çocukluk hikayelerinde kendilerini kusurlu, dışlanmış veya yalnız çocuklar olarak anlatırlar.

2.3.5.4. Cezalandırıcılık:

Cezalandırıcılık şeması, bireylerin hata yaptıkları için sertçe cezalandırılmak zorunda oldukları inancını içerir. Bu şema, kişinin standartlarını karşılamayan kişilere hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimini içinde barındırır ve bu kişi kendileri bile olsa sonuç değişmez. Genelde güçlkle unutulmuş hatalar görülür çünkü hafifletici unsurları hesaba katma, duygular ile empati yapma, insani kusurları kabullenmede veya kişinin niyetini göz önünde bulundurma konularında isteksizlerdir.¹¹³ Kendilerine ve

¹¹³ Young vd., *a.g.e.*, ss.44

başkalarına karşı çoğunlukla acımasız ve sabırsızlardır. Genellikle çocukluklarında aile ortamında benzer modeller olduğunu dile getirirler.¹¹⁴

2.4. Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri:

Erken dönem uyum bozunu şemalar düşüncelerin, dürtülerin ve duyguların deneyimlenmesi sebebiyle hem şemaya sahip kişilere hem de yakın çevresindeki kişilere acı verici olabilmektedir. Kişiler oluşan bu yoğun acı ile başa çıkabilmek için çeşitli davranışsal stratejiler geliştirirler. Şemaların ortaya çıkardığı bu duygular ile baş edebilmek için en temel uygulanan iki işlem; şemanın iyileşmesi ve şemanın sürdürülmesidir.¹¹⁵

Şema sürdürme, bireyin şemanın devamlılığını sağlamak adına içsel veya davranışsal olarak gerçekleştirdiklerini ifade eder.¹¹⁶ Bilişsel çarpıtmalar, kendine zarar verici yaşam olayları ve şema başa çıkma biçimleri bu amaçla kullanılan temel mekanizmalardır. Bilişsel çarpıtmalar nedeniyle kişi, şemayı gerçekleştiren bilgiyi büyüterek ve şemayı yadsıyan bilgili küçümseyerek veya inkar ederek, şemanın pekiştirdiği bir tavır içerisinde durumları yanlış algılar. Kişi duygusal olarak şemaya bağlı duyguların ortaya çıkışını engelleyebilir. Bu duygular engellendiğinde, şema bilinçli farkındalık düzeyine ulaşamaz. Yani kişi, şemayı değiştirmeye ve iyileştirmeye çabalamaz. Kişi davranışsal olarak şemayı iyileştirme olasılığı olan ilişkilerden kaçınırken, kendilik yıkıcı kalıplar, bilinçsiz seçimler, şemayı tetikleyen ve devam etmesine sebep olan ilişkiler ile meşguldür.¹¹⁷

Şemanın iyileşmesi; şema terapi çerçevesinde temelde hedeflenen kısımdır. Bu yol ile şemayla ilgili bilişsel çarpıtmalar, anılar, bedensel duyumlar ve duygusal yüklerde azalma hedeflenir. Şema iyileştirme tanıdık ve uyumsuz bile olsa kişinin kimlik duygusunun merkezinde olmasından dolayı çoklukla direnç ortaya çıkar. Çünkü bir şemayı bırakmak kim olduğu ve neye benzediği bilgisinden vazgeçmek olduğundan altüst edicidir. Bu direnci yenebilmek için kararlılık, disiplin, sık alıştırma ve isteklilik gereklidir. Bu sürecin sonunda şema tamamen ortadan kalkmasa da şemanın ilişkili olduğu duygunun gücü azalır. Şema terapi aracılığı ile şema iyileştirildiğinde daha seyrek aktive olmakta ve aktive olduğunda ise kişiler bu durumun farkına varıp daha kolay üstesinden gelebilmektedirler. Ayrıca kişiler uyumlu davranış örüntüleriyle uyumsuz başa çıkma biçimlerinin yerini değiştirmeyi

¹¹⁴ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.27

¹¹⁵ Alevsaçanlar, **a.g.e.**, ss.30

¹¹⁶ Nermin Taşkale, Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Şema Terapi Modeli Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014 ss.19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹⁷ Young vd., **a.g.e.**, ss.56

öğrendikleri için şema iyileşmesi davranış değişimini de içerir. Böylelikle şema tetiklendiği zaman kişi daha sağlıklı davranabilir. Fakat önceden de bahsedildiği üzere şemaların kendilerini sürdürücü özellikleri vardır ve değişimleri oldukça zordur. Şemalar uyum bozucu biçimde başa çıkma yollarının geliştirilmesi şemanın iyileşmesini zorlaştırmakta ve dolayısıyla şemanın sürdürülmesine neden olmaktadır. Bu yollar alışılmış davranışlar olmakta ve otomatik olarak ortaya çıkmaktadırlar. Bu uyum bozucu başa çıkma yolları “şema eylemleri” olarak ifade edilmekte ve bu eylemler kişiden kişiye farklılık göstermektedir.¹¹⁸

Şema eylemleri olarak adlandırılan bu uyum bozucu başa çıkma yolları şema aktivasyonu ile ilgili olumsuz duyguları etkili şekilde azaltmasına rağmen, bu davranışlar aslında kendi kendine zarar verici, temel ihtiyaçların giderilmesi ve sürecin değişmesi için aslında birer engel olarak etkide bulunmaktadır. Şema terapi, şemanın kendisi ve kişinin şemayla baş etmek için uyguladığı yollar farklılaşır. Şemaları, başa çıkma biçimlerinden ayırmamızın nedeni, her kişinin baş etmek için aynı şemayla yaşamlarının farklı düzeylerinde, farklı ortamlarda değişik baş etme biçimlerini kullanmasıdır. Davranış, şemanın bir parçası değil, baş etme biçiminin parçasıdır. Şema eylemleri denen şemalar ile başa çıkma yolları 3 şekilde gerçekleşmektedir: 1. Teslim Olma, 2. Kaçınma ve 3. Aşırı Telafi Etme. Bu başa çıkma yolları, genellikle çocuklukta uyumlayıcıdır ve sağlıklı mekanizmalar olarak görülebilir ancak koşullar değiştiğinde ve kişi daha fazla seçeneğe sahip olduğunda bile başa çıkma biçimlerinin şemayı devam ettirmesi sebebiyle, çocuk büyüdüğünde uyumsuz olurlar.¹¹⁹

2.4.1. Teslim Tepkileri:

Kişiler, şemaya teslim olduklarında ona uyum sağlarlar. Kişiler ondan kaçınmaya ya da onunla savaşmaya çalışmazlar ve şemanın gerçek olduğunu kabul ederler. Şemayı onaylayan biçimlerde hareket ederler. Şemanın verdiği duygusal acıyı doğrudan hissederler.¹²⁰ Genellikle yaptıklarının farkında olmadan, şema yönelimli kalıplarını tekrarlarlar, yetişkin olduklarında şemayı yaratan çocukluk dönemi yaşantılarını tekrar yaşamaya devam ederler. Şemalarını tetikleyen durumlarla karşı karşıya geldiklerinde duygusal tepkileri orantısızdır, duyguları bütünüyle ve bilinçli yaşarlar. Davranışsal olarak “incitici ebeveyn” gibi davranan partnerleri seçme olasılıkları yüksektir ve şemayı sürekli kılan pasif ve itaatkar şekilde, bu partnerler ile ilgilenirler. Bu kişiler terapi ilişkisinde ise “çocuk” rolündeki kendileri

¹¹⁸ Young vd., **a.g.e.**, s.58-59

¹¹⁹ Young vd., **a.g.e.**, ss.60

¹²⁰ Arntz ve Genderen, **a.g.e.**

ve “incitici ebeveyn” rolündeki terapist ile şemayı bitirebilirler.¹²¹ Şemalarına teslim olan bireyler yaşantılara, şemanın mesajları gibi teslim olur ve böylelikle onları kabul ederler. Bu kişiler şema doğruymuş ve başkalarının kötü davranışlarının kaldırmak dışında başka bir seçenek yokmuş gibi davranırlar. Örneğin, boyun eğme şeması olan kişilerin çocukluk çağında şiddetli cinsel istismar yaşantıları olan kişilerde sık rastlanan bir olgu olarak yaşamın sonraki dönemlerinde de yakın ilişkilerinde kötüye kullanımı kabul etmek yer alır.¹²²

Teslim olma biçimi anlaşılması en zor olan başa çıkma biçimidir. İnsanların kendilerine kötü davrananlara karşı çekim hissetmeleri, ihtiyaçlarının karşılanmadığı ilişkileri kronik biçimde devam ettirmeleri mantığa ters görünür. Ancak yine de şemaya teslim olmanın örneklerine sıkça rastlanır. Psikanalistler bu fenomeni “tekrar zorlanımı” olarak adlandırır ve bu durumu geçmiş travmalar ile ilişkilendirir. Geçmişte acı veren olayları şimdiki zamanda, hafızada ve davranışta, tekrar etme zorlanımı, bu olaylara hükmetme girişimi olarak kabul edilir.¹²³ Başka psikanalistler, bazı öz-zedeleyici davranışları mazoşizmin bir formu olarak tanımlamışlardır. Bu fikirlere ters olarak Şema Terapi herhangi bir bilinçdışı mazoşist ihtiyaçtan söz etmez. Şema terapi çerçevesinden bakıldığında, teslim olan kişiler duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerine engel olan kalıplar içinde sıkışıp kalmışlardır. Teslim olma davranışı sayesinde kişiler geçici olarak kendilerini güvende hissetmektedirler. Teslim olma başa çıkma biçimi genellikle “Diğeri-yönelimlilik” alanındaki şemalar ile ilişkilidir.¹²⁴

2.4.2. Kaçınma Tepkileri:

Kaçınma tepkileri, kişinin şemalarını tetikleyen insanlardan veya durumlardan kaçınmasını içinde barındırır. Kaçınma başa çıkma biçimi, bazı kişilerin, ihtiyaçları olan sevgiyi elde etme, çalıştıkları işlerde tatmin sağlama veya günlük aktivitelerden zevk alma yetenekleriyle önemli ölçüde çatışarak, bu insanların hayatlarında oldukça yaygın hale gelebilir. Kaçınma başa çıkma yöntemi basit fobi, sosyal fobi, TSSB gibi kaygı bozukluklarında veya DSM-IV Eksen II’de yer alan “C Kümesi” olarak adlandırılan kişilik bozukluklarında oldukça sık görülür. Kaçınma tepkilerinin genelde gözden kaçan bir özelliği çok zor değişim sağlamasıdır. Bunun başlıca sebeplerinden biri, olumsuz pekiştirme olarak bilinen bir edimsel koşullanma biçimi aracılığıyla

¹²¹ Young vd., *a.g.e.*, ss.61

¹²² Arntz ve Jacob, *a.g.e.*, ss.31

¹²³ Hans W. Loewald, **Some Considerations on Repetition and repetition Compulsion, Papers On Psychoanalysis**, CT:Yale Press, New Haven, 1980, s.87-101

¹²⁴Young vd., *a.g.e.*, ss.41

kaçınma tepkilerinin kendini sürekli güçlendirmeleridir. Korkudan veya acıdan geçici uzaklaşma, bu uzaklaşmayı yaratmış olan kaçınma davranışını ödüllendirdiği için varlığını devam ettirir. Kısaca, kaçınma başa çıkma biçimi kaygıyı anlık olarak düşürse de uzun vadede güçlenmesine sebep olur. Kaçınma tepkileri davranışsal olduğu gibi bilişsel de olabilir, örneğin kişiler şemalarını etkileyecek durumları düşünmekten veya hatırlamaktan da kaçınabilirler.¹²⁵ Bazen kişiler sabit bir uyarılma seviyesini korumak için o andaki duygularından kaçınmalarına yardımcı olduğundan kendilerini sürekli olarak meşgul etmektedirler. Bu uğraşlar bilgisayar oyunları, işkoliklik, aşırı yeme veya madde kullanımı olabilir. Terapötik ilişki içerisinde terapist hasta ile bağlantı ve temas yokluğu hissettiği zaman bu başa çıkma biçimi aktif olmaktadır.¹²⁶

2.4.3. Aşırı Telafi Tepkileri:

Aşırı telafi tepkileri, şemayı uyaran durumlar karşısında atakta bulunmak için saldırganlık, güç, manipülasyon, kendine aşırı güven ya da statü arama, istismar, pasif-agresif ve aşırı düzenlilik gibi davranışları içermektedir.¹²⁷ Kısaca aşırı telafi tepkileri, şemaların tam tersini yapma girişimlerini temsil eder. Örneğin ihmal edilmiş bir çocuk, başkalarının ilgisini çekebilmek için alımlı, cilveli veya abartılı olmayı tercih edebilir ya da zorbalığa maruz kalmış bir çocuk korkusunu sert görünümü arkasına saklayarak bir zorbaya dönüşebilir. Aşırı telafi tepkileri, “B Kümesi” veya dramatik küme kişilik bozukluklarına sahip kişilerde görülebilir. Özellikle bu tepkiye narsisistik kişilik bozukluğu sahibi kişilerde sıkça rastlanır. Bu kişiler başkalarını küçümser ve kendilerinin özel veya üstün olduklarını düşünürler. Birçok kuramcı, narsisistik kişilerin, temelde olan boşluk, yalnızlık ve aşağılık duygularını aşırı telafi ederek büyülenmeci bir benlik geliştirdiklerini savunur. Aşırı telafi tepkileri de şemalarla ilişkili olan duygusal acının bir kısmını geçici olarak hafifletse bile şemaları tedavi etmez. Aşırı telafinin bir başka biçimi de aşırı kontrolcülüktür. Zorbalık örneğinde olduğu gibi saldırganlık da aşırı telafinin farklı bir biçimi olarak sayılabilir.¹²⁸ Aşırı telafi, sağlıklı bir başa çıkma biçimi olarak görülse de şema iyileşmek yerine devam eder.

129

¹²⁵Young vd., **a.g.e.**, ss.46

¹²⁶ Arntz ve Jacob, **a.g.e.**, ss.31

¹²⁷ Young, **a.g.e.**

¹²⁸ Young vd., **a.g.e.**, s.49-52

¹²⁹ Young vd., **a.g.e.**, s.62-64

2.5. Şema Modları:

Şema modları borderline kişilik bozukluğu (BKB) olan hastalar ile yapılan çalışmalardan ortaya çıkan bir kavramdır. Aşırı duygulanım ve baş etme tepkilerindeki farklılaşmalar olduğundan dolayı sadece şema kavramı yeterli olmadı. Çok fazla şema sahibi olan bu hastalarda grup şemalarına birliktelik kazandıracak ve onları daha yönetilebilir hale getirecek farklı bir analiz birikimi ihtiyacı ortaya çıktı. İhtiyaç sonucu ortaya çıkan şema modları oldukça karışık bir kavramdır çünkü birçok unsuru içinde barındırır. Bireyin bir şeması olması demek o şemanın sürekli aktif olduğu anlamına gelmez. Yani şema hem aktif olabilen hem de olmayan bir özelliktir. Benzer şekilde, kişiler, karakteristik baş etme biçimlerine de sahiptir ki bunu da belli bir anda kullanır veya kullanmazlar. Her kişi, belli karakteristik şema modları sergiler ki bunlarla şemaların ya da baş etme tepkilerinin karakteristik bir şekilde gruplanmalarını kastetmekteyiz. Şema modları kısaca, tümünü deneyimlediğimiz anlık duygusal durumlar ve uyumlu veya uyumsuz baş etme tepkileridir. Genellikle şema modları aşırı hassasiyet içeren yaşam olaylarına göre tetiklenir. Şema terapide, şema iyileşme faaliyetinin bir parçası da işlevsiz modları sağlıklı modlara çevirmektir. Zamanın herhangi bir anında şemanın ya da faaliyetlerinin bazıları aktive olup mevcut hal ve davranışlarımızda baskın olurken bazıları ise tamamen hareketsiz kalır. Zamanın herhangi bir anında bulunan baskın hal “şema modu” olarak adlandırılır. Bu bilgiler ışında “şema modu” kavramını şu şekilde açıklayabiliriz: Birey için o anda aktif olan şemalar veya uyumlu / uyumsuz şema faaliyetleri.

İşlevsiz şema modu, belli uyumsuz şema ya da baş etme biçimleri, benimsenen ve bireyin işleyişini kontrol eden sıkıntılı duygular, kaçınma tepkileri veya kendilik yıkıcı davranışlar içinde patladığında aktif hale gelir. Kişi, bir işlevsiz şema modundan diğerine geçebilir ve bu geçiş olduğunda farklı şemalar ya da baş etme tepkileri cansızken bu yolla aktive olurlar.

Genel olarak genel kategoride gruplanan 10 şema modeli vardır. Çocuk Modları, İşlevsiz Baş Etme Modları, Ebeveynlik Modları ve Sağlıklı Yetişkin Modu. Çocuk modlarının doğuştan ve evrensel oldukları düşünülüyor. Tüm çocuklar onları açığa çıkaracak potansiyel ile doğuyor. Belirlenen 4 adet çocuk modu vardır: İncinebilir çocuk, Öfkeli çocuk, Dürtüsel / Disiplinsiz çocuk ve Mutlu çocuk. İşlevsiz Baş Etme Modları ise 3 adettir. Söz dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan ve Aşırı Telifci. Son olarak 2 adet işlevsiz ebeveyn modu vardır: Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn.¹³⁰

¹³⁰ Young vd., *a.g.e.*, s.73-75

2.5.1. Çocuk Modu:

İncinebilir çocuk, pek çok çekirdek şema deneyimleyen moddur: Terk Edilmiş Çocuk, Suistimal Edilmiş Çocuk, Yoksun Çocuk, Reddedilmiş Çocuk. Bu mod ile ilgili diğer şemalar, sosyal izolasyon, bağımlılık, yapışıklık ve başarısızlık olabilir. Birçok şema incinebilir çocuk modunun bir parçasıdır. İncinebilir çocuk modundaki bir kişi, korkmuş, aciz veya üzgün görülebilir. Bu mod, hayatta kalabilmek için yetişkinin ilgisine ihtiyaç duyan fakat yeterli ilgiyi görmeyen bir çocuk gibidir. Burada çocuk ümitsizce bir ebeveyne ihtiyaç duyar ve birini almak için neredeyse her şeye dayanacaktır. İncinebilir çocuk modu şema çalışması doğrultusunda çekirdek mod olarak dikkate alınır ve bu modun iyileşmesi fazlasıyla önem arz eder.¹³¹

Kızgın / Dürtüsel / Öfkeli çocuk, giderilemeyen ihtiyaçlar sebebiyle öfkelenen ve sonuçlarına bakmadan öfke ile hareket eden kısımdır. Neredeyse tüm çocuklar çekirdek ihtiyaçları giderilmediği zaman belli bir noktada öfkeli olurlar. Öfkeli çocuk modundaki kişiler, terk edilme, güvensizlik, boyun eğicilik veya diğerlerini içeren bağlantılı şemalarla ilgili haksız davranış veya giderilmemiş ihtiyaçları fark etmeye karşılık olarak direkt öfke duygusuna başvururlar. Bir şema tetiklendiği zaman ve hasta terk edilme, yoksunluk hissettiğinde bu kişiler öfkelenir, bağırabilir, sözlü olarak saldıracak veya şiddet güdülerine sahip olabilirler.

Dürtüsel / Disiplinsiz Çocuk, kendi ve başkaları için oluşabilecek sonuçlara bakmadan ve sonunu düşünmeden duygularını dışa vurur, istekleri ile hareket eder ve umursamaz bir tavırda doğal eğilimlerini izler. Bu mod, doğal bir halde, ketlenmemiş 'vahşi', sorumsuz ve bağımsız çocuktur, başkalarının sınırlarını ya da kaygılarını dikkate almadan kendi hazlarının peşinde koşarlar. Bu kişiler zayıf engelleme toleransına sahiptir ve uzun vadeli amaçlar uğruna kısa süreli memnuniyeti erteleyemezler. Bu kişiler mod içinde, şımarık, dikkatsiz, tembel odaksız veya kontrolsüz görünebilirler. Hak görme ve yetersiz öz-denetim bu mod ile ilgili şemalardır.

Mutlu Çocuk, çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmış olduğu moddur. Mutlu çocuk, sevgi ve mutluluk hisseder. Bu mod erken dönem uyumsuz şemalar ile alakalı değildir çünkü çocuğun çekirdek ihtiyaçları yeterince karşılanmıştır. Mutlu çocuk bize şema aktivasyonunun sağlıksızlığını gösterir.¹³²

2.5.2. Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları:

Uyum bozucu baş etme modları, teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi başa çıkma biçimlerinin karşılığıdır.

¹³¹ Young vd., *a.g.e.*, s.57-59

¹³² Young vd., *a.g.e.*, s.390-392

Söz dinleyen temsilci, bir kez daha başkalarına boyun eğmek zorunda kalan pasif ve aciz çocuk olarak şemaya boyun eğer. Başkaları onlardan ne yapmalarını isterse onu yaparlar. Bu modda kişiler, daha güçlü bir figür karşısında kendilerini savunmasız olarak görürler. Hiçbir seçeneklerinin olmadığını fakat çatışmaktan kaçınarak adına bu kişiyi memnun etmek zorunda olduklarını düşünürler. Bağlantıyı korumak veya intikamdan kaçınmak adına başkalarının onları istismar, ihmal veya kontrol etmelerine bile izin verebilirler.¹³³

Kopuk Korungan, insanlardan kaçınma, öz uyarım, madde kullanımı, duygusal olarak ayrılma ile şemanın acısından psikolojik olarak geri çekilme gibi davranışlar ile kendini belli eder.. Bu modda kişiler diğer kişilerden kopuktur ve incinebilir olmanın acısından kendilerini korumak adına duygularını kapatırlar. Mod, içerisinde sakladığı daha incinebilir modlarla koruyucu zırh veya duvar gibidir. Bu modda kişiler duygusuz ve boş hissederler. Duygusal olarak insanlara veya aktivitelerden kaçınmak için soğuk ve alaycı bir tutum takınabilirler. Bu modda aşırı kendine güven, sosyal geri çekilme, hayal kurma gibi davranışlar görülebilir. Bu mod, özellikle BKB olan karakteristik kişilerin çoğu için sorun oluşturur ve değişmesi en zor moddur. Bu kişiler küçük bir çocukken Kopuk Korungan modunun gelişimi uyumlu bir stratejiydi. Çok fazla acı oluşturan travmatik bir ortamda bulunmuş ve bu, onlar için kendilerinden uzaklaşma ve kopmaya sebep olmuştur. Bu çocuklar ergenliğe doğru giderken ve daha az saldırgan veya daha az yoksun dünyaya girerlerken Kopuk Korungan serbest bırakmak için uyumlu, dünyaya ve kendi duygularına tekrar açık hale gelirler. Fakat bu kişiler, otomatik olan bu modda olmaya alışkındır ve artık bundan nasıl kurtulacaklarını bilemez hale gelmişlerdir.

Aşırı Telificiler ise ya başkalarına kötü davranarak ya da sonunda işlevsizlik sağlayan bir tavırla şemayı çürütme girişiminde aşırı biçimde davranarak karşı koyarlar. Örneğin; eğer kusurlu hissederlerse başkaları için mükemmel ve üstün görünmeye uğraşırlar. Eğer suçluluk hissederlerse başkalarının üstüne atarlar veya kullanıldığını düşünürlerse başkalarını sömürmeye çalışabilirler. Ancak bazı aşırı telifici kişiler, pasif agresiftir. Gizlice intikam alırken açık biçimde ılımlı gözükürler veya geciktirme, hainlik, yerine getirmeme veya sızlanma aracılığı ile gizlice karşı çıkarlar. Diğer aşırı telificiler ise obsesiftir. Katı düzeni, sıkı öz denetimi veya planlama, rutinlere aşırı bağlılık veya aşırı tedbir ile üst düzeyde öngörülebilirliği devam ettirirler.¹³⁴

¹³³ Young vd., **a.g.e.**, ss.65

¹³⁴ Young vd., **a.g.e.**, s.392-394

2.5.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları:

İşlevsiz ebeveyn modlarında kişiler içselleştirilmiş ebeveyn haline gelmektedir. Kişiler bu modda iken kendi ebeveynleri haline gelirler ve kendilerine ebeveynlerinin çocukken onlara davrandığı gibi davranırlar. Genellikle kendi kendine konuşmalarında ebeveynlerinin sesini üstlenirler. İki yaygın tipi vardır: Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn.¹³⁵

Cezalandırıcı ebeveyn, "kötü" olduğundan dolayı çocuk modlarından birini cezalandırır, eleştirir veya kısıtlar. Cezalandırıcılık ve Kusurluluk en yaygın ilgili şemalardır. Bu mod ile özellikle ağır depresyonu olan veya BKB olan kişilerde karşılaşılır.

Talepkar ebeveyn, gerçekçi olmayan yüksek ebeveynlik beklentilerine ulaşmak için çocuğa baskı kurarlar. Kişiler, doğru yolun mükemmel olduğunu ve yanlış yolun kendiliğinden olduğunu düşünürler. Genelde ilgili şemalar Yüksek Standartlar ve Kendini Feda olarak görülür. Bu mod, narsistik ve obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerde yaygındır. Kişiler, kendileri için yüksek standartlar hazırladıkları ve onları karşılamaya kendilerini şartlandıkları Talepkar Ebeveyn moduna geçerler. Ancak talepkar ebeveyn cezalandırıcı olmaz, birçok şey beklerler fakat suçlama yapmayabilirler. Çok sık biçimde çocuk ebeveynin hayal kırıklığını fark eder ve utanç duyar. Ancak bu iki modun birleştirilmesi de oldukça sık rastlanan durumlardan bir tanesidir.¹³⁶

2.5.4. Sağlıklı Erişkin Modu:

Sağlıklı Erişkin Modu, kişiye, hafifletmeyi, ilgi göstermeyi ya da diğer modları iyileştirmeyi öğreterek terapide güçlendirmeye çabalanan moddur. Bu mod, çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmasına yardım eder. Pek çok kişi bu modun çeşitli versiyonlarına sahiptir fakat ondan nasıl etkilendikleri ciddi bir şekilde değişkenlik gösterir. Daha sağlıklı daha üstün, faaliyet gösteren hastalar, daha güçlü Sağlıklı Erişkin moduna sahiptir. BKB olan kişiler neredeyse hiçbir Sağlıklı Erişkin moduna sahip değildirler. Sağlıklı Erişkin modu 3 temel fonksiyona hizmet eder; 1. İncinebilir çocuğa bakar, onu kabullenir ve korur, 2. Karşılıklılık prensiplerine ve öz denetim prensiplerine uygun Öfkeli ve Dürtüsel çocuğa sınırlar koyar, 3. Uyumsuz baş etme ve işlevsiz ebeveyn modları ile savaşarak onları hafifletmeye çalışır.¹³⁷

¹³⁵ Young vd., **a.g.e.**, ss.69

¹³⁶ Young vd., **a.g.e.**, s.394-395

¹³⁷ Young vd., **a.g.e.**, s.395-396

2.6. Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Yapılan Çalışmalar:

Şema terapi alanında yurt dışında ve ülkemizde pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların bir kısmı Eksen I ve Eksen II bozukluklarına yöneliktir. Çalışmalar bu bozuklukların erken dönem şemalarla alakalı olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle son yıllarda şema terapinin yaygınlaşması ile birlikte şema terapi ile ilgili yapılan araştırmalarda da bir artış söz konusudur. Şema Terapinin çift terapilerinde kullanılmasıyla birlikte, modelin çift sorunlarıyla olan ilişkisini araştıran çalışmalar da yapılmaya başlanmış ve bu çalışmalar modeli destekler sonuçlar vermiştir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımızda depresyon hakkında Shah ve Waller'in 2000'li yıllarda, Renner ile arkadaşlarının 2012'de; çocukluk dönemi depresyonu olarak Rusinek, Charbonier, Boudoukha, Graziani ile Dafonseca'nın 2013'te ve Curtin'in 2002' deki araştırmaları bulunmaktadır. McGinn, Youn ve Sanderson'un 1995'te travma üzerine yaptıkları araştırmaları, yeme bozuklukları ile ilgili olarak da Meyer ve Gillings'in 2004'te, Turner, Rose ve Cooper'ın 2005'teki çalışmaları; Antisosyal Kişilik Bozukluğu ile ilgili ise Petrocelli, Glaser, Calhaun ve Campell'in 2001'de yaptıkları araştırmaları, Şema Modeli kapsamında çalışılan bozukluklardan bazılarıdır.

Ayrıca ülkemizde Çakır ve Soygüt'ün 2009'da yaptıkları 'Bireylerin karşılaştığı ebeveynlik biçimleri ile ilgili algıları ve ebeveynlerine karşı geliştirdikleri kişilerarası şemaların aracı rolünün incelendiği çalışması; Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt tarafından 2008'de Young Ebeveynlik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik araştırması ve yine Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt'ün 2009'da erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesinin de yapıldığı Youn Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün geçerlilik ve güvenilirlik araştırması, Barışkın ve Eldoğan'ın 2014'te erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal fobi semptomları arasındaki duyguları düzenleme zorluğunun aracı rolünün incelendiği çalışması ile Erden ve Yiğit'in 2015'te çocukluk çağı istismar yaşantılarının ve genel ruhsal sağlığın arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelendiği araştırmalar alana ait ülkemizde yapılan önemli çalışmalarındandır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖFKE KONTROLÜ

Bu bölümde öfkenin çeşitli tanımlarına, öfke ile ilgili kuramsal yaklaşımlara, öfkeye neden olan etmenlere, öfkenin fiziksel ve psikolojik belirtilerine, öfke çeşitlerine, öfke anında oluşan tepkilere, öfkenin ifadesine, öfke kontrolüne ve öfke ile ilgili yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

3.1. Öfkenin Tanımı ve Öfke ile ilgili Kavramlar:

Öfkeyi farklı şekillerde açıklarken, öfke ile ilgili olarak kullanılan bazı kavramlar vardır. Bunlar; Hiddet, gazap, kin ve nefret, düşmanlık ve saldırganlıktır. Öfkenin farklı bakış açılarına göre açıklamasının yapılmasından önce bu kavramları açıklamak daha faydalı olacaktır.

Hiddet: Arapçadan dilimize geçmiş bu kelime kısaca öfke, kızgınlık olarak açıklanır.¹³⁸ Hiddet bazen öfke ile aynı anlamda kullanılsa da genel olarak öfkenin aşırı şekli olarak tanımlanmaktadır.

Gazap: Gazap, sözlükte kısaca öfke, kızgınlık olarak açıklansa da öfkenin ifade edildiği duygusal alanın en uç noktası şeklinde tanımlanmaktadır.¹³⁹

Düşmanlık: Düşmanlığın kavramsal yönü, diğerleri hakkında kötü tavırlar ve şüphecilik gibi negatif inançları içermektedir. Düşmanlığın temelinde sadece öfke bulunmaz, aynı zamanda nefret ve aşağılama gibi negatif duygular da bulunur. Davranışsal olarak öfke ve düşmanlığın ifadesi birçok farklı şekilde olabilir. Direkt olarak saldırganlık düşmanlığın en açık davranışsal ifadesidir. Ancak bu durum günlük yaşamda az sıklıkta gerçekleşir.¹⁴⁰ Düşmanlık birikmiş bir olgudur, öfke bastırıldığı zaman düşmanlığa dönüşebilir. Bilinç dışı düzeyde yeni oluşan sorunlar bu birikimi genişletirler. Düşmanlık kişiyi hem fiziksel hem de duygusal olarak incitebilir.¹⁴¹

Kin / Nefret: Kişinin birikmiş öfkesi, bir süre sonra kendisine acı veren şey veya kişiye karşı nefret duymaya dönüşebilir. Nefret duygusu çok sevilen kişilerin zamanla fark edilen negatif özellikleri karşısında yaşanan hayal kırıklığı sonucu da gelişebilmektedir. Nefret karşımızdaki kişinin varlığından hoşnutsuz olmaya ve ona karşı öfke duymaya yol açabilir.¹⁴²

¹³⁸ Ahmet Doğan, **Büyük Türkçe Sözlük**, Akçağ Yayınları, Ankara, 2009, s.

¹³⁹ Sunita Sharma, **Dictionary of Psychology**, Anmol Publications Pvt. Ltd New Delhi, 2006, s.211.

¹⁴⁰ Aron W. Siegman ve Timothy W. Smith, **Anger, Hostility and The Heart**, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey, 1994, s.43

¹⁴¹ Doris Moreland Jones, **God's Gift of Anger**, Chalice Press, Danvers, 2004, ss.23-24

¹⁴² Hayati Hökelekli, **Psikolojiye Giriş**, Düşünce Kitapevi Yayınları, İstanbul, 2008, s.100

Saldırganlık: Öfke duygusunun ifade ediliş biçimlerinden biri de saldırganlıktır. İnsanlarda saldırganlık, başkalarına fiziksel veya psikolojik olarak zarar vermeyi hedefleyen tüm davranışları içinde barındırır.¹⁴³ Öfke ve saldırganlık ilişkisi şu şekilde açıklanabilir; Öfke, saldırganlık eylemi için yeterli olan gücü ve motivasyonu sağlar, böylece birey önce öfkeyi hisseder ve sonra öfkeye neden olan kişiye vurur veya incitici sözler sarf eder. Ancak her ne kadar yeteri görünse de bu ilişki mükemmel şekilde açıklayıcı değildir. Çünkü öfke her zaman saldırganlık davranışlarını açığa çıkarmaz.¹⁴⁴ Saldırganlık ikiye ayrılmaktadır: Tepkisel ve Proaktif. Proaktif saldırganlık maddi ya da bölgesel kazanç veya sosyal hakimiyet elde etmek adına gösterilir ve bu tip saldırganlık planlı ve öfkenin doğal sonucu değildir. Tepkisel saldırganlık ise öfke odaklı, savunmaya yönelik ve gerçek ya da algılanmış kışkırtmaya cevap niteliğindedir.¹⁴⁵

Öfke sözlükte, “engellenme, tehdit edilme, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve çoğunlukla neden olan şeye ya da kişiye karşı bir şekilde saldırgan davranışlar ile sonuçlanabilen oldukça yoğun ve negatif bir duygu” olarak açıklanmaktadır.¹⁴⁶ Öfkenin eş anlamlıları olarak hiddet ve gazap kullanılır.¹⁴⁷

Öfkenin tanımı ile ilgili araştırmacılar arasında kesin bir görüş birliği yoktur. Spielberger, farklı araştırmacılar tarafından öfke, saldırganlık ve düşmanlık kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığını belirtmiştir. Kassinove ve Sukhodolsky ise öfkeyi psikolojik değişiklikler, davranışsal tepkiler ve bilişsel bozukluklar ile ilişkili olumsuz bir duygu olarak betimlemişlerdir.¹⁴⁸

Öfke ile ilişkili kavramları inceledikten sonra öfkenin birçok farklı açıklamasına değinmek konuya hakimiyeti arttıracaktır. Öfkenin tek bir açıklaması olmadığı gibi birbirlerinden oldukça farklı fazlasıyla açıklama vardır.

Öfke varlığın korunma gereğinden doğan bir duygu tepkimesidir.¹⁴⁹ Öfke dışarıdan gelecek herhangi bir tehditi uzaklaştırmak adına insanlara verilmiş bir kuvvettir. Öfkeye, bütün kültürlerde ve hatta hayvanların yaşamında bile

¹⁴³ Charles G. Morris, **Psikolojiyi Anlamak**, Çev. H. Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul, 2002, s.421

¹⁴⁴ Paul Richard. **Robbins, Anger, Agression and Violence**, McFarland & Company Inc., North Carolina, 2000, s.19

¹⁴⁵ Julie A. Hubbard vd., **The Anger Agression Relation in Violent Children and Adolescents, Anger, Aggression and Interventions for Interpersonal Violence**, https://www.researchgate.net/publication/280948535_The_anger-aggression_relation_in_violent_children_and_adolescents s.270 (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

¹⁴⁶ Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000

¹⁴⁷ Feza Balkaya, “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 4(7), Haziran 2001, ss.22-23

¹⁴⁸ Deniz G. Sukhodolsky vd., “Cognitive-Behavioral, Anger-Control Intervention for Elementary School Children: A Treatment-Outcome Study”, **Journal of Child and Adolescent Group Therapy**, 10(3), 2000, s.160

¹⁴⁹ Fahrettin Tos, **Bilimin Işığında Psikoloji ve Dehaları**, Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2007, s.108

rastlanabilir.¹⁵⁰ Aynı zamanda öfke, güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının da tipik bir örneğidir. Bu heyecan, öfkeli bir insanın karşısına çıkarn her türlü engeli zorla ve hızlıca ortadan kaldırma gibi bir amacı olduğunu açık bir şekilde belirtir.¹⁵¹

Psikoloji alanında yapılan bazı araştırmalarda öfkenin, akıl kontrolünün bir süre yok olması olduğundan dolayı 'kısa süreli delilik' şeklinde de tanımlanmaktadır.¹⁵² Öfke anında kişiler, kendisine hakim olamaz, utanma duygusunu unuttur, dostluk ve aile bağlarını o an tanımaz, inatlaşır, akli ve diğer kişilerin uyarılarını umursamaz, anlamsız sebepler için yükselir, artık doğru ve gerçeği ayırt edemez.¹⁵³

Öfke 'ikincil duygular' olarak belirtilen duygulardandır, bu çoğunlukla incinme veya korku gibi başka bir duygunun arkasından gelmesi anlamındadır. Öfke genellikle kişiyi zayıf gösteren bu tür duyguların kendisinden veya diğer insanlardan gizlenmesi amacıyla ortaya çıkmaktadır. Kişinin değiştirmeyeceği durumları kabul etmesi, bu derin duygular ile yüzleşmesi anlamını taşımakta ve bu duygular öfke ile korunduklarında, gerçekleri kabul etmek ve duygular ile yüzleşmek daha uzun sürebilmektedir.¹⁵⁴

Thomas öfkeyi, belirgin şekildeki bir tahrik karşısında yaşanan güçlü bir memnuniyetsizlik ve üzüntü duygusu olarak tanımlarken, düşmanlığı ise kindarlığın daha geniş bir şekilde yaşanması olarak açıklamaktadır.¹⁵⁵ Sullivan ise öfkeyi, hayatın doğru ve yanlışlıklarına yol gösteren içgüdüsel bir rehber olarak açıklar.¹⁵⁶

G. Hankins ve C. Hankins'e göre öfke, içerisinde iyilik veya kötülük barındırmayan normal ve oldukça doğal bir duygudur. Aslında onun değeri kişinin öfkeye verdiği tepkinin şekline göre değişmektedir. Öfke duygusunun, kişinin yaşamında olumlu veya olumsuz bir duygu olmasına kendisi karar vermektedir.¹⁵⁷

Öfke içerisinde karışık hisler barındırır. Öfke, sinirlenmeye, hiddetlenmeye, engellenmiş ve incinmiş hissetmeye neden olan farklı tepkilerden meydana gelmektedir. Kişi vücuduyla, davranışlarıyla ve düşünce süreçleri ile bu öfkeye tepki verir.¹⁵⁸

¹⁵⁰ Stefan Konrad ve Claudia Hendl, **Başarılı ve Mutlu Bir Hayat İçin Duygularla Güçlenmek**, Çev. Meral Taştan, Hayat Yayınları, İstanbul, 2003, s.32

¹⁵¹ Alfred Adler, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev. Ayda Yörükan, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1995, ss.421-422

¹⁵² Nevzat Tarhan, **Duyguların Dili**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2007, s.183

¹⁵³ Armand Cuvillier, **Felsefe Yazarlarından Seçilmiş Metinler**, Çev. M. Mukadder Yakupoğlu, Doruk Yayıncılık, Ankara, 2003, s.322

¹⁵⁴ Arthur K. Robertson, **Stres Yönetimi**, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004, s.133

¹⁵⁵ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", **Türk Psikoloji Yazıları**, 4(7), Haziran 2001, ss.22-23

¹⁵⁶ Tammy Sullivan, **Pagan Öfke Majisi: Negatif Enerjileri Pozitif Dönüştürmek**, Çev. Hakan Bağcı, Kozmik Kitaplar, İstanbul, 2006, s.15

¹⁵⁷ Gary Hankins ve Carol Hankins, **Precription for Anger: Coping With Angry Feelings and Angry People**, Barclay Press, Newberg, 2000, s.6

¹⁵⁸ Rebecca R. Luhn, **Kızgınlıkla Başa Çıkmak**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2004, s.3

Yukarıda birçok farklı şekilde tanımlanan öfkenin ne olduğu konusunda ortak bir tanım olmasa bile, bazı noktalarda görüş birlikleri bulunmaktadır:

1. Öfke doğal ve insana özgü bir duygudur.
2. Öfke bir davranış değil, duygudur.
3. Kronik öfke sağlık için tehdit oluşturabilir.
4. Öfke çoğu kez ortaya çıkmadan önce tehlikesiz hale getirilebilir.
5. Öfke intikam ve saldırganlık değil, çözüme yönelik bir şekilde ifade edilebilir.

Öfke yapısı gereği çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır. Bu boyutlar arası etkileşim de öfkenin şiddetini etkilemektedir. Bunlar;

1. **Bilişsel Boyut:** Öfke anında oluşan tüm düşünceleri kapsar. Bu noktada bilişsel boyut bireylerin davranışlarını etkileyen ve öfkeye karşı tutumlarını oluşturan önemli boyutlardan biridir.
2. **İletişimsel Boyut:** Yaşadığımız öfkeyi çevremize ne şekilde aktardığımızla ilgili durumu kapsar. Kişiler genellikle öfkelerini dışa yansıtma eğilimindedir. Bunun için bu boyut iyi analiz edilmelidir.
3. **Etkileşim Boyutu:** Öfke anında çevreyi nasıl algıladığımızla ilgili boyuttur. Öfke anında kişi çevresini sağlıklı bir şekilde algılayıp değerlendiremez. Bu durumda temel olan kişinin algılarını sağlıklı bir şekilde düzeltmektir.
4. **Davranışsal Boyut:** Öfke sırasında sergilemiş olduğumuz tutum ve davranışları kapsayan boyuttur. Davranışsal boyut öfkenin dışa vurumu olarak görüldüğünden yıkıcı etkilere sebep olmaktadır. Birey öfke anında motor aktivitelerinde normalde olduğundan daha az kontrole sahiptir.
5. **Duygusal Boyut:** Öfke halinin yol açtığı fiziksel uyarılma ile ilgili alanları kapsamaktadır. Yapılan araştırmalara göre öfkelendiğimizde bu beş boyut birbirleriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁵⁹

3.2. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar:

Bir konuya farklı kuramlar çerçevesinden baktığımızda açıklamalarda yakınlık olduğu kadar farklılıklar da gözümüze çarpar. Her konuda olduğu gibi farklı yaklaşımların öfkeye getirdiği açıklamalar da birbirinden farklıdır. Bu başlık altında incelenecek kuramlar sırası ile; Psikanalitik Yaklaşım, Biyolojik Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım, Bütüncül Yaklaşım, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Davranışçı Yaklaşım, Akılcı- Duygusal Davranışçı Yaklaşım, Sosyal Öğrenme Yaklaşımı, Gestalt Yaklaşımı ve Frankl ve Keder Kuramı.

¹⁵⁹ David M. Coe ve David G. Zimpfer, Infusing Solution- Oriented Theory and Techniques, **Journal For Specialist In Groupwork**, 1996, 20(1), 49-58

3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım:

Psikanalizde öfke ve saldırganlık, ölüm içgüdüsünün veya ayrılık endişesinin bir ifadesi olarak kabul edilmektedir.¹⁶⁰ Psikanalitik kurama göre, insan davranışları iki temel içgüdü ile yönetilir. Bu temel içgüdüler, biri yaşam diğeri ise ölüm içgüdüsüdür. Psikanalitik kuramın önemli isimlerinden Freud, yaşam içgüdüsünün türevinin cinsellik, ölüm içgüdüsünün türevinin ise saldırganlık olduğunu savunmuştur. Cinsel içgüdü'nün amacı, gittikçe büyük birimler üreterek yaşamı devam ettirmek yani sürekli ilişki ve bağlantı kurmaktır. Ölüm içgüdüsünün amacı ise ilişkileri ve bağları çözerek, nesnelere ortadan kaldırmaktır.¹⁶¹ Freud'a göre saldırganlık, ölüm içgüdüsünün en temel temsilcisidir.¹⁶² Bir yandan da Freud öfke ve saldırganlığın kaynağının haz güdüsünün engellenmesinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır. Saldırganlık, insanın kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki objelere çevrilmesi olarak tanımlanabilir. İnsan diğer insanlar ile savaş halinde ya da onlara karşıt davranışlar geliştirme halindedir. Çünkü kendini yok etme isteği ve yaşamı devam ettirme içgüdüleri birbirlerini etkisizleştirebilir. Cinsel içgüdü'nün türevi olan sevgi, ölüm içgüdüsünün türevi nefreti nötrleştirebilir veya sevgi nefretin, nefret ise sevginin yerine geçebilir.¹⁶³

Freud saldırganlık ve öfke duygularının, çocuklukta kişiliğin olduğu gelişim dönemlerinde ortaya çıktığını savunmaktadır. Yaşamın ilk dönemi oral dönem dış çıkması ile karakterize edilen evredir. Bu dönemde, oral saldırganlık olan ısırma, tükürme, çiğneme ve ağlama tepkileri, insanda var olan yıkıcı eğilimlerin belirteçleridir. Ağızdan türeyen hazzın başlıca iki kaynağı, maddelerin ağıza konulmasıyla uyarılan, dokunma hissi ve ısırmadır. İlgi ve zevk alanı ağız olan bu dönemde çocukları karınları tok olsa bile emebilirler.¹⁶⁴ Bu dönemde çocuğun ihtiyaçlarının giderilmemesi ileriki hayatında kişiliğini temelden etkiler. Bu dönemde takılıp kalma veya bu döneme geri dönüş, saldırgan davranışların temelini atar. Sözel saldırganlıktan birini öldürmeye kadar varan geniş bir yelpazede yer alan bütün belirtilerin kökeni bu döneme dayanmaktadır. Çok konuşan, başkalarını kötüleyen, suçlayan, başkaları ile alay eden kişileri bu dönem ile ilgili saplantılarının tutsağı

¹⁶⁰ H. G. Kennedy, "*Anger and Irritability*", British Journal of Psychiatry, 161, 08.1992, ss.145-153 https://www.researchgate.net/publication/21634823_Anger_and_irritability (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

¹⁶¹ Sigmund Freud, *Psikanaliz Nedir ve Beş Konferans*, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2015, s.239

¹⁶² Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Çev. Şükrü Alpagut, Payel yayınevi, İstanbul, 1993, s.35

¹⁶³ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul, 2012, s.31

¹⁶⁴ Sigmund Freud, *Psikanaliz Üzerine*, Çev. Kamuran Şipal, Cem yayınevi, 1998, İstanbul, s.

olmasının yanında, çabuk öfkelenen, bağırarak, vurup kıran kişiler de gelişmemiş oral dönemi yaşamaktadırlar.¹⁶⁵

Öfkenin temellerinin atıldığı diğer bir evre ise anal dönemdir. Anal dönemde sadist eğilimler arasında ilişkinin temelinde iki öge bulunur. Bu ögelerden biri, dışkının püskürtülmesinin saldırgan bir davranış olarak yorumlanmasıdır. Bir başka deyiş ile dışkı ve öfke aynı anlamı taşır ve dışkı, çocuğun kızgınlık duygularını belirtmesinde başlıca araç durumuna gelir. Bu ögelerden diğeri ise, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasıyla sağlanan güçlülük duygusudur. Tuvalet eğitimi ise bu noktada çocuğa dışsal bir otorite tarafından verilen ilk ciddi disiplin deneyimi olmaktadır.¹⁶⁶ Anal dönemde tuvalet eğitimi barışçıl yollar ile tamamlanmamışsa farklı uyumsuz karakter özellikleri gelişir. Kızgınlık duygularını temsilen dışkıyı tutma çabası tüm duygusal tepkilerin ketlenmesine sebep olabilir. Annenin tutarsızlığı ve ilgisizliğine karşı hissettiği öfkeyi boşaltma alışkanlığı geliştiren çocuklarda, karşıt duyguları birlikte yaşama, öfke tepkileri gösterme başkaldırma gibi davranışlar yaşam boyu izlerini bırakır. Bu kişiler özellikle otoriteye, karşıt öneri de getirmeksizin sürekli karşı çıkarlar.¹⁶⁷

Freud'a göre öfke ve saldırganlık üzerinde rol oynayan diğer bir dönem ise fallik dönemdir. Genellikle 3 ve 4 yaşlarında geçilen fallik dönemde, başlangıçta cinsel bölge doyum kaynağıdır fakat amaç dışkı yapmaktır. Sonra doyum kaynağı cinsel oran üzerine yoğunlaşır ve kendi kendine doyum arama amaç olur. Freud'a göre çocuğun ilk erotik duygusu daima anneyi, ilk saldırgan eğilimi daima babayı amaç alır.¹⁶⁸ Çocukların anneye duyulan bu yasak cinsel arzu ve babadan nefret çocukta bir suçluluk hissine sebep olur ve bu da bilinçaltında "Oedipus Kompleksi"ne sebep olur. Bu kavram Freud'un psikanaliz yapısının temellerindedir. Oedipus Kompleksinin kızlardaki karşılığı ise "Electra Kompleksi"dir. Yine aynı biçimde kız çocuğu babasına sahip olmak isterken annesine karşı nefret duyar.¹⁶⁹

Psikanalizin kaydettiği gelişmeler cinsel azuların ruhsal yaşamda ne derece büyük rol oynadığını vurgulamaktadır. Bununla beraber çocukluk yıllarındaki yaşantı ve çatışmalar kişinin yaşamını etkileyerek öfke ve saldırganlık eğilimini artırabildiğini ortaya koymuştur.¹⁷⁰ Psikanalitik yaklaşım, öfkenin altında yatan güçlerin bilinç dışında gizlenmiş olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, eğer bireyler öfkelerinin altında yatan nedenleri anlarsa öfkeyi de çözebilirler. Psikanalitik görüş

¹⁶⁵ Sigmund Freud, **Cinsiyet Üzerine**, Çev. Ali Avni Öneş, Say Yayınları, İstanbul, 1997, s.72

¹⁶⁶ Calvin S. Hall, **Freudyen Psikolojiye Giriş**, Çev. Ersan Devrim, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016, s.120

¹⁶⁷ Engin Geçtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Metis Yayınları, İstanbul, 2012, ss.35-36

¹⁶⁸ Sigmund Freud, **Seçmeler**, Çev. A. Avni Öneş, Milliyet Yayınları, İstanbul, 1972, s.105

¹⁶⁹ Ali Köse, **Freud ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2005, ss.37-40

¹⁷⁰ Sigmund Freud, **Yaşamım ve Psikanaliz**, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2009, s.330

dürtülerle ilişkilidir ve öfke gibi güçlü duyguların bastırılmasını sağlıksız olarak nitelendirirler. Eğer bu duygular gerektiği gibi boşaltılmaz ise psikolojik ve psikosomatik hastalıklara sebep olabileceğini savunmaktadır. Öfke duygusunu ifade etmeyi engellemek veya bastırmak mümkündür ancak öfke bu durumda bitmiş olmaz ve bir süre sonra ülser veya depresyon gibi şekillerde tekrar ortaya çıkacaktır.¹⁷¹

3.2.2. Biyolojik Yaklaşım:

Biyolojik Yaklaşım dendiğinde akla gelen ilk isimlerden biri olan Darwin'in hayvanlar üzerinde yaptığı çalışma ve gözlemler sonucunda hayvanların da gurur, utanç, sıklık, kıskançlık ve öfke gibi insanların yaşadığı tüm duyguları yaşadığını ve bu duyguların ifadesinin iki canlı türünde de aynı amaca yönelik olduğunu iddia etmiştir. Hayatta kalmanın önemini vurgulandığı evrim teorisinde Darwin, canlıların kendini savunması, düşmana saldırması ve kendi varlığını sürdürebilmesi için öfkenin ve saldırganlığın içgüdüsel oluşundan söz etmektedir. Hayvanlar bir tehdit fark ettiklerinde, öfke tepkisinde olduğu gibi tepkiler gösterirler; tüyleri diken diken olur, kaslar gerginleşir, özgün sesler çıkarırlar, gözbebekleri genişler ve canlı kavga etmeye hazırlanır.¹⁷²

Benzer şekilde, Konrad Lorenz'in yaptığı hayvan araştırmaları sonucunda saldırganlık ve öfkenin, canlıların kendi varlığını koruması için gerekli olan vazgeçilmez bir içgüdü olduğu sonucuna varmıştır. Lorenz saldırganlık dürtüsünün türü korumaya yönelik gerçek ve birinci dereceden bir içgüdü olduğunun keşfinin, onun nasıl bir tehdit arz ettiğinin de ipuçlarını verdiğini savunmaktadır. Saldırganlığı bu ölçüde tehlikeli kılan sebep, onun spontan olma özelliğinde, yani dış uyaranlara gerek duymadan, kendiliğinden ortaya çıkabilmesindedir.¹⁷³

3.2.3. Varoluşçu Yaklaşım:

İnsancıl ve varoluşçu yaklaşım öfkeyi bir tepki olarak açıklamaktadır. İnsan ölüme, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepki olarak öfkeyi kullanmaktadır. Hümanizm ise kişi veya olayların etkilerinin duygular yoluyla aktarıldığı öfkenin yönelimsel özelliklerine vurgu yapmaktadır. Bu bakış açısı öfkenin bilgi niteliğindeki yönünü öne çıkarmaktadır. Hümanizm öfkeyi kişinin birtakım

¹⁷¹ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), Haziran 2001, s.35

¹⁷² C. Tavis, *Anger: The Misunderstood Emotion*, Simon ve Schuster Press, New York, 198c, s.32 <https://tr.scribd.com/document/403646840/1989-Anger-the-misunderstood-emotion-Tavis-1-pdf> (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

¹⁷³ Konrad Lorenz, *İşte İnsan*, Çev. Veysel Atayman, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul, 2008, ss.97-98

ihtiyaçları için gösterdiği doğal bir tepki olarak kabul etmektedir. Bu bakış açısıyla, bir lise öğrencisinde görülen öfkenin, kendisinin ailesinden farklı bir kişi olduğunu kanıtlama girişimi olduğu düşünülebilir.¹⁷⁴ Varoluşçu yaklaşımı savunanlar, öfke, utanç, sevgi ve nefret gibi duyguların içsel gerçekliğini reddetmektedir ve onların gözlemlenebilen davranış çeşitleri olduğunu kabul etmektedirler. Özel duyguların özel algı ve fizyolojik değişikliklere neden olduğu ve onların yerine geçtiğini bu yaklaşım reddeder. Varoluşçulara göre öfke sadece insanlara özgüdür. Öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu yaşamaktadır.¹⁷⁵

Maslow sağlıklı insanlarda öfkenin yaşanan duruma bir tepki olarak ortaya çıktığını savunmaktadır. Freud'un belirttiği gibi geçmişten edinilmiş bir içgüdü değildir. Haksızlık, istismar veya saldırılara karşı gerçekçi ve etkin bir tepkidir. Öfke, psikolojik acıdan sağlıklı olmakla ortadan kalkmaz, kararlılık, öz-onaylama ve kendini savunma, kötüye karşı savaşıma biçimini alabilir. Böylece insanlar haksızlıklar ile daha etkili savaşabilir.¹⁷⁶

Carl Rogers'e göre ise kişi hayatının ilk dönemlerinde ebeveyninin doğru ve yanlış yönlendirmeleri ile duygu koşullanması yaşamaktadır. Bu sebeple doğal olan bazı duygularını yaşamayı engellemektedir. Örneğin, bazı ebeveynler çocuklarına haklı bile olsalar, kız veya erkek kardeşine öfke duymasının yanlış olduğunu söylemekte veya küçük erkek çocuklarına ağlamanın veya korkmanın yanlış olduğu öğretilmektedir. Oysa bu iki duygu da insana özgü en doğal duygulardandır. Rogers'a göre bazı duygu ve deneyimleri olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmeyi öğrenmek, kişinin yaşamının devam eden yıllarında kendine değer vermesi ve öz saygısı ile doğrudan ilişkilidir.¹⁷⁷

¹⁷⁴ Francesca Giordano, **Helping Co-Habiting College Students Manage Angry Feelings to Prevent Relationship Violence, Sexual Violence On Campus: Policies, Programs and Perspectives**, Springer Publishing Company, New York, 2001, s.168 https://books.google.com.tr/books?id=OpjSCgAAQBAJ&pg=PA162&lpg=PA162&dq=Helping+Cohabiting+College+Students+Manage+Angry+Feelings+to+Prevent+Relationship+Violence,+Sexual+Violence+On+Campus:+Policies,+Programs+and+Perspectives&source=bl&ots=nU3TpxaXiS&sig=ACfU3U3vb1n1Oxeo5Th0aakXW8PJxSly0w&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi_1b7Fzb3hAhWOEBQKHQ6DA4Q6AEwAXoECAkQAQ#v=onepage&q=Helping%20Cohabiting%20College%20Students%20Manage%20Angry%20Feelings%20to%20Prevent%20Relationship%20Violence%20Sexual%20Violence%20On%20Campus%3A%20Policies%20Programs%20and%20Perspectives&f=false (Erişim Tarihi: 07.04.2019)

¹⁷⁵ Nick Crossley, **Emotion and Communicative Action: Habermas, Linguistic Philosophy and Existentialism, Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues**, Ed. Gillian Bendelow, Simon Williams, Routledge, New York, 1998, s.23 <https://books.google.com.tr/books?id=WveEAgAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Emotion+and+Communicative+Action:+Habermas,+Linguistic+Philosophy+and+Existentialism,+Emotions+in+Social+Life:+Critical+Themes+and+Contemporary+Issues&source=bl&ots=QJVekNwsNI&sig=ACfU3U2z77D3VXk4koxlq3iWqlqz3CwbA&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwiysZ6bz73hAhVNYhoKHTx6DLcQ6AEwAXoECAkQAQ#v=onepage&q=Emotion%20and%20Communicative%20Action%3A%20Habermas%20Linguistic%20Philosophy%20and%20Existentialism%20Emotions%20in%20Social%20Life%3A%20Critical%20Themes%20and%20Contemporary%20Issues&f=false> (Erişim Tarihi: 07.04.2019)

¹⁷⁶ Abraham Maslow, **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev. Okhan Gündüz, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2001, s.173

¹⁷⁷ Dennis Coon, **Psychology: A Journey**, Cengage Learning, Toronto 2009, s.430

3.2.4. Bütüncül Yaklaşım:

Horney kusurlu ebeveyn tutumları sonucunda çocukluk döneminde oluşmaya başlayan kaygıyı, “düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik” olarak tanımlamaktadır. Temel kaygının iç ögesi çaresizlik, düşmanlık ve insanlardan kendini soyutlama duygularıdır. Bu duygulara ek olarak çocuk, çevresine karşı tutumlarında üstü kapalı ikiyüzlülüğün varlığını da hissetmeye başlar. Temel kaygı, kızgınlık ve bu kızgınlığın sebep olduğu düşmanca duyguların dıştan fark edilmesi olasılığına karşı geliştirilen korku duygularını da içerir. Örneğin, bir görevli, üstünün kendisine bildirme gereği duymadan bir karar almasından kızgınlık hissedebilir ve eğer bu olaya duyduğu kızgınlığı açıklayamazsa, üstü de onu küçültücü davranışlarını sürdürebilir. Böylece, önceden var olan kızgınlık duygularına sürekli yenileri eklenir.¹⁷⁸

Nevrotik bir süreç de insanı saldırgan, boyun eğen veya kendine dönük tiplerden biri olmaya zorlayabilir. Böyle bir durum kişilikte köklü değişiklikler yapılmasını, belirli bir yaşam biçiminin geliştirilmesini, bir dizi ihtiyaçların, duyarlılıkların ve ketlenmelerin edinilmesini gerektirir. Ergenlik döneminden yetişkinliğe geçiş bireyi bir kimlik oluşturmaya da zorlar Nevrotik bireylerde bu kimliğin oluşum sürecinde bireyin istekleri önemli değildir. Tek amaç kendini koruyabilmektir. Bu sebeple insan çaresizliğe, kızgınlığa ve insanlardan kendini soyutlama duygularına yaklaşır ve kişiliğinin derinliğinde bir kofluk hisseder.¹⁷⁹

3.2.5. Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım:

Bilişsel Davranışçı kuramlar öfkenin formülasyonunda, düşünce süreçlerinin ele alınmasının önemli olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlar bireylerde farklı heyecansal tepkilere yol açmaktadır. Bu durum bireylerin duygularını da değişik şekillerde ortaya koymalarına sebep olur. Kişilerin nasıl tepkide bulunacağını, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve onlara yüklediği anlamlar belirlemektedir. Duyguların temelini kişinin algıları ve olaylara yüklediği anlamlar oluşturmaktadır. Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır ancak kişinin nasıl tepki vereceğine dair ipuçları, kişinin içinde bulunduğu durumun koşulları yani çevre tarafından belirlenmektedir.¹⁸⁰

¹⁷⁸ Engin Geçtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Metis Yayınları, İstanbul, 2004, ss.233-235

¹⁷⁹ Geçtan, **a.g.e.**, s.240

¹⁸⁰ Ahmet Özmen, “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmeler”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 39(1), 2006, s.47

Bilişsel Davranışçı görüş, öfkenin büyük ölçüde akla aykırı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların sonucunda ortaya çıktığını; başkalarının da ancak karşısındaki kişinin akla aykırı inançlarını etkinleştirdiği için onda öfkeye sebep olduğunu savunmaktadır. Böylece, öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların ortadan kaldırılması gerektiğini belirtmektedir.¹⁸¹

Bilişsel Davranışçı yaklaşımların, öfkenin, özellikle ifade ediliş biçimleri üzerinde durdukları görülmektedir. Bu yönüyle öfkenin ifade edilme biçiminin, öğrenilmiş bir davranış olduğu görüşünde birleşirler. Klasik davranışçı yaklaşıma sahip araştırmacılar duygu ve davranışların açıklanmasının sadece uyarı ve tepki koşullanması modeli ile yapmış ve duygusal tepkileri dış uyaranlara verilen tepkiler olarak açıklamışlardır. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma göre ise, öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebep olan şeyler uyarıcı değil, kişinin bu uyarana algılama biçimi ve uyarana yüklediği anlamdır. Bilişsel yaklaşıma göre, öfke duygusu ve öfkenin ifade edilmesi, fizik ve ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.¹⁸²

3.2.6. Davranışçı Yaklaşım:

Watson tarafından kurulan Davranışçılık akımı duygu, arzu, algı, düşünme ve heyecan gibi dolaysız olarak gözlemlenemeyen bütün öznel kavramları öznel olarak belirlendikleri için dışta bırakmıştır.¹⁸³ Watson'un psikolojiye karşı oluşan bu bakış açısı Ivan Pavlov'un hayvanlar üzerinde yaptığı çalışmalara dayanmaktadır.¹⁸⁴ Davranışçı yaklaşım, uyarıcı-davranış olarak da bilinmektedir. Uyarıcının şiddedi, cinsi ve tekrarı ile davranışın türü, frekansı ve kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemektedir.¹⁸⁵ Skinner da Watson ile aynı görüşe sahipti yani yalnızca gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışların incelenmesi gerektiği görüşündeydi.¹⁸⁶ Fakat duygular konusunda görüşleri ayrılmaktadır. Skinner, duygulara verilen tepki desenlerini sadece, işlevsel değişiklik veya refleks davranış olarak görmez aynı zamanda edimsel davranış olarak kabul etmektedir. Skinner arzu edilen sonucu üreten davranışın tekrar edilmeye eğilimli olduğunu savunmaktadır. Skinner Davranışın Analizi kitabında bunu şu şekilde anlatmıştır: Farklı duygusal durumlar altında, farklı olaylar uyarıcı görevi görmekte ve farklı edimsel gruplar duyguların dışı

¹⁸¹ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", **Türk Psikoloji Yazıları**, 4(7), Haziran, 2001, s.35

¹⁸² Ahmet Özmen, "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 39(1), 2006, ss.47-48

¹⁸³ Erich Fromm, **İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri**, Çev. Şükrü Alpagut, Payel yayınevi, İstanbul, 1993, s.58

¹⁸⁴ Charles G. Morris, **Psikolojiyi Anlamak**, Çev. H. Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul, 2002, s.22

¹⁸⁵ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s.28

¹⁸⁶ Morris, **a.g.e.**, s.23

vurum olasılığını artırmaktadır. Örneğin öfkeli bir insan masaya vurabilir, kapıları çarpabilir veya yumruk atabilir. Yani öfkeli bir insan, kesin edimsel davranışları yapmaya diğer bireylere göre daha yatkındır. Böylece öfke, masaya vurduran veya kapıları çarptıran edimsel bir davranış olmaktadır çünkü kışkırtıcı duygusal durumların sıklığındaki artış öfke duygusunu da uyarmaktadır. Skinner için bir duyguyu tanımlayan davranış, sadece ortamda istenilen değişiklikleri meydana getirmek için üretilen bir davranıştır.¹⁸⁷

Davranışçı araştırmacılar, psikanaliz yöntemiyle, özel yaşantının incelenmesinin, geçerli bilimsel veri yönünden eksik olduğu görüşündedir. Davranışçılara göre insan davranışlarının bilimsel ilkeleri yalnızca doğrudan gözlemlenebilir davranışların incelenmesi ile belirlenebilir. İçgüdü ve psikolojik kalıtımı reddeden davranışçılara göre psikolojinin konusu çevresel uyarıcılara insanların verdiği gözlemlenebilen tepkilerdir. Davranışçı yaklaşım insanı dışardan gelen etkilere tepki veren bir makine gibi görmektedir ve insanlardaki öfke ve uyumsuz davranışlar öğrenme sonucu oluşmaktadır. Bunun yanında davranışçı yaklaşıma göre insan doğduğu zaman boş bir levhadır ve refleksler dışında herhangi bir davranışa sahip değildir. Kazanılan bütün davranışlar, davranış potansiyelinde pekiştirme sonucunda meydana gelmektedir. Davranışçı araştırmacılara göre saldırgan ve anti-sosyal davranış eğilimleri diğer davranışlar gibi taklit ve öğrenme ile kazanılmaktadır.¹⁸⁸

3.2.7. Akılcı- Duygusal Davranışçı Yaklaşım:

Akılcı – Duygusal Davranış terapisinin kurucusu Albert Ellis'in teorisi Epictatus'a dayanmaktadır. Ellis, daha çok davranışçı yaklaşım ile öne çıkmış bunun yanında bilişsel yaklaşımın da önemli olduğunu savunmuştur. Ellis, duygusal rahatsızlığı olan insanların, mantıksız ve akılcı olmayan bir biçimde davrandıklarını ileri sürmektedir. Kişiler bu mantıksız düşüncülerini değiştiremediği veya esnetemediği zamanlarda nevrotik belirtiler gösterebilirler. Kişiyi, öfke gibi yıkıcı duygulardan kurtarmanın yolu, onun mantıksız olan düşüncelerini değiştirmek ve başarısızlık kimliğinden kurtulmasına yardımcı olmaktır.¹⁸⁹ Ellis duyguların büyük ölçüde insan düşüncesinin ürünü olduğunu savunmaktadır. Düşünce ve duygu döngüsel olarak neden sonuç ilişkisi ile çalışırlar, öyle ki bir kişinin düşüncesi duygusu, duygusu da düşüncesi haline

¹⁸⁷ William Lyons, **Emotion**, Cambridge Universit Press, Melbourne, 1985, s.22 https://books.google.com.tr/books?id=1bk2OU6_mklC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false (Erişim Tarihi: 11.04.2019)

¹⁸⁸ Ersin Altıntaş ve Mücahit Gültekin, **Psikolojik Danışma Kuramları**, Alfa Yayınları, Bursa, 2003, ss.223-227

¹⁸⁹ Altıntaş ve Gültekin, **a.g.e.**, s.151

gelmektedir. ¹⁹⁰ Birey, bir şeyin kötü olduğunu düşünmekte ve sonrasında o şey hakkında olumsuz duygular içerisine girmektedir. Bu nedenle duygusal karmaşa temelde bireye göre değişen, geçerliği olmayan ve akılcı olmayan bireysel inançların olumsuz etkisi sonucu ortaya çıkmaktadır. ¹⁹¹

3.2.8. Sosyal Öğrenme Kuramı:

Günümüzde saldırganlığın toplumsal güdülenme ile oluştuğunu ileri süren görüşler varsayımlarını öğrenme ve engellenme üzerine oturtmuşlardır. Saldırganlığa toplum ve kültür açısından yaklaşan öğretiler, çocuk yetiştirme biçimi, cezalandırma, öğrenme, alt kültür ve değer yargıları üzerinde durmuşlardır böylece saldırganlığı engellenme karşısında oluşan bir cevap olarak kabul etmişlerdir. Çocuğun veya gencin yaşadığı alt kültürde saldırganlık ve şiddetin değerlendirilmesi, övgü ile karşılanması, insanlar arasında kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık duygularının köruklenmesi saldırgan davranışları arttırmaktadır. ¹⁹²

Albert Bandura, insan öğrenmesinin sosyal ortamlarda oluştuğunu savunmaktadır. Bandura, sosyal becerilerin, etkileşimlerin ve davranışların gelişiminde gözlem, taklit ve kendini ödüllendirme ile öğrenmenin önemi üzerinde durmaktadır. ¹⁹³ Engellenme ne kadar erken başlarsa ve ne kadar güçlü olursa, saldırgan davranışlar da o ölçüde şiddetli olabilir bu sebeple saldırganlık doğuştan gelmez, öğrenilerek kazanılır. Bandura'ya göre daima saldırgan tutum ve davranışlar ile karşılaşan bir çocuğun, bunları bir davranış biçimi olarak benimsemesinin ve tekrarlamasının doğal olduğu düşünülebilir. Bu kuramı deneysel olarak doğrulayan Bandura ve arkadaşları, saldırgan davranan ebeveynin çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırıcı ve yıkıcı olduklarını göstermiştir. ¹⁹⁴ Bandura, çocukların istismar, suç ve şiddetten korunmaya ve kendini kontrol yöntemlerini öğrenmeye ihtiyaç duyduklarını düşünmektedir. ¹⁹⁵

Piaget'e göre ise, çocukta dilin gelişmesi ile davranışsal olarak öykünme ve sosyalleşme başlamaktadır. Böylece, küçük çocuklar, olduğu gibi yetişkin bireye uyar ve onu kendine göre yüksek bir yere yerleştirir. Toplumun benimsediği davranış kalıplarını kendilerine örnek alırlar. ¹⁹⁶

¹⁹⁰ Richard Nilson-Jones, **Danışma Psikolojisi Kuramları**, Çev. Füsün Akkoyun, Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 1982, s.48

¹⁹¹ Gerarld Corey, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar**, Çev. Tuncay Ergene, Mentis Yayıncılık, Ankara,2015, s.

¹⁹² Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Akdeniz Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss.163-165

¹⁹³ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2018, ss.422-423

¹⁹⁴ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005, s.164

¹⁹⁵ Albert Bandura, **Self-efficacy in Changing Societies**, Cambridge University Press, Melbourne, 1997, s.28

¹⁹⁶ Jean Piaget, **Çocukta Zihinsel Gelişim**, Çev. Hüsen Portakal, Cem Yayınevi, İstanbul, 2004, s.32

3.2.9. Gestalt Kuramı:

Gestalt kuramına göre öfke, organizmanın çevreyle etkileşiminden kaynaklanan, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri olan duygusal bir yaşantıdır. İnsanların yaşamları ve hareketleri, onun çevresi ile arasındaki dinamik ilişkinin ürünüdür. Öfke duygusu da bu bağlamda değerlendirilmekte ve kişi – çevre etkileşiminin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Öfkenin kökeni ve çözümlenmesi tek başına ne insana ne de çevreye aittir, özellikle her ikisinin de etkileşimini gerektirmektedir. Gestalt yaklaşımının üzerinde durduğu bir diğer durum, öfkenin nedeni ve hedefi arasındaki ilişkidir. İnsanlar, özellikle de çocuklar, öfkenin nedeni olmasalar da öfkenin hedefi haline gelebilmektedirler ve bu durum da bir karmaşaya sebep olabilmektedir. Gestalt terapisi bu noktada, kişinin kendisi ve çevresiyle olan etkileşiminin düzelmesi ve bütünleşmesi üzerinde durmakta ve kişinin öfkesine ilişkin farkındalığını artırarak kişide değişme isteği uyandırabileceğine inanmaktadır.¹⁹⁷

Gestalt terapisi öfke konusunda çocukluk dönemi olaylarına odaklanmaktadır. Gestalt terapinin kurucusu Frederick Perls terapiyi açıklamaktan çok tanımlamaya önem vermiştir. Öfke ile ilgili olarak en önemli şey, öfkeli kişinin sözleri yerine davranışlarına dikkat etmektir çünkü davranışlar söze göre daha çok bilgi vermektedir. Öfkeli kişinin sözleri yerine davranışlarına odaklanmak onun öfkesi ile ilgili farkındalığının daha çok artmasına neden olmaktadır. Boş sandalye tekniği Gestalt terapisinin diğer bir özelliğidir. Bu teknikte kişi, daha önce bastırıldığı öfkesinin farkına varmak ve onu sağlıklı bir şekilde boşaltmak için boş bir sandalyede oturan hayali bir kişi ile konuşur. Bu teknik kişiye diğer kişinin bakış açısını görmeyi ve kendisini başkasının bakış açısından görmeyi sağlaması bakımından oldukça faydalıdır.¹⁹⁸

3.2.10. Frankl ve Keder Kuramı:

Frankl, insanın hayata kalabilmesi için geleceğe yönelik inançlarının olası ve yaşadığı acılara bir anlam bulması gerektiğini savunmaktadır. Frankl'a göre yaşamın anlamı konusunda genel geçer bir kural konmaz, herkes için yaşamın anlamı farklıdır. Kederlenme ile birey, içinde yaşadığı ve boğuştuğu hayat içinde öfke duygusuna ve

¹⁹⁷ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), Haziran 2001, s.36

¹⁹⁸ Janice E. Williams, *Anger/Hostility and Cardiovascular Disease, International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes*, Editörler: Michael Potegal, Gerhard Stemmler Charles, Springer, New York 2009, s.502.

acılarına daha derin bir anlam kazandırmaya çabalar. Öfkenin hissedilmesi kedere ve buradan yapılan çıkarıma bağlıdır. Frankl yaşamdaki fiziksel zevklerin doyum getirmedeği zaman öfke hissedildiğini ve insanların gerçekte öfke oluşumuna neden olan durumları seçmekte özgür olduklarını öne sürmüştür. İnsanların merak, mizah ve ilgi gibi davranışlar ile öfkenin üstesinden gelebileceklerini ve bu durumları içinden çıkabilir, anlamlı hale getirebileceklerini belirtmiştir. İnsanların, öfkeyi doğru ifade etmeleri ile öfkenin ifade edilmesinden önceki durumlardan daha fazla anlam çıkarabildiklerini, sevgi üretici imajlar, aktif düşünceler geliştirebildiklerini ifade etmektedir. Frankl, öfkenin yeniden anlama, tanıma ve sevmek için bir araç olduğunu vurgulamıştır.¹⁹⁹

Frankl, 2. Dünya savaşında, kendisinin esir kampında kaldığı sürede, yaşadığı acılardan anlam çıkarmayan mahkumların bir kısmının nazilere öfkeli şeyler söyledikleri için öldürüldüğünü, bir kısmının depresyona girdiğini ve umutlarını kaybettiğini, diğer mahkumların ise intihar ettiğini gözlemlemiştir. Frankl toplama kampından kurtulduktan sonra “Logoterapi” adını verdiği bir terapi yöntemi geliştirmiştir. Logo kelimesinin manası Yunanca’da ‘anlam’ demektir. Frankl, duygulardan ve alışkanlık yapan kargaşadan dolayı acı çeken insanların kendiliğinden iyileşmeyi tecrübe edeceklerini ve bilinçli bir şekilde hayat görevlerinin farkına varacaklarını düşünüyordu. Frankl, bilinçli amaç ve görev duygusuna sahip olan insanların daha uzun ve mutlu yaşadıklarını düşünüyordu.²⁰⁰

3.3. Öfke Çeşitleri: Durumluk ve Sürekli Öfke:

Öfke genellikle sürekli ve yıkıcı öfke ile anlık, durumluk veya yapıcı öfke olarak 2 gruba ayrılmaktadır.

- a) Sürekli veya Yıkıcı Öfke:** Sürekli öfke, herhangi bir uyarıcıdan bağımsız, sürekli kalıcı olumsuz inançlar şeklinde ifade edilen, kötümserlikle ilişkili bir duygudur.²⁰¹ Bireylerde, öfkelenmeye eğilimli olma durumunu ifade eder. Enerji kaynakları sürekli savaşmak için hazır konumdadır. Öfke düzeyi yüksek olduğu için kontrol etmek de zordur. Öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkar.²⁰² Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler, sürekli öfke düzeyi düşük kişilere göre olayları daha çok öfkelenirici olarak algılamakta ve kızgınlık, hiddet, gibi

¹⁹⁹ Viktor E. Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Psikoloj Dizisi, İstanbul, 2007, ss.66-79

²⁰⁰ William Fleeman, **The Pathways to Peace Anger Management Workbook**, Hunter House, Minnesota, 2003, s.172

²⁰¹ Ronald T. Potter-Efron, **Handbook of Anger Management: Individual, Couple, Family, and Group Assroaches**, The Haworth Press Inc., New York 2005, s.153.

²⁰² Acar Baltaş ve Zuhâl Baltaş, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008, s.

duygularını daha sık ve daha uzun zaman aralıklarında yaşamaktadırlar.²⁰³ Genel olarak bu bireyler öfkelerini ifade ederken işe yarayan, yeni ve farklı tepkilerin var olduğunu reddederler. Kendilerinin verdikleri tepkilerin doğru olduğuna dair ısrarcı davranır ve farklı tepkilerin daha çok işlevsel olarak var olduğunu reddedip bu farklı tepkileri ortaya koyma konusunda sorunlar yaşarlar.²⁰⁴

Öfke yıkıcı olarak kullanıldığından nefret, kin, düşmanlık, üzüntü, saldırganlık, pişmanlık veya korku gibi duygular daha yoğundur. Durumun süreklilik arz etmesi hastalıklara yatkınlığı artırıp, hastalıkların kronikleşmesine neden olup beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler.²⁰⁵

b) Anlık, Durumluk ya da Yapıcı Öfke: Durumluk öfke, hareketlenmeyi artıran ve otonom sinir sistemini harekete geçiren hafif öfkeden şiddetli öfke ve gazaba kadar şiddeti değişen öznel duyguları içinde barındıran geçici bir duygusal ve psikobiyolojik durum olarak tanımlanabilir. Durumluk öfkenin, zamanla, engellenme, hakaretleri ve haksızlıkları algılama, sözlü veya fiziki şiddete uğrama durumuna bağlı olarak şiddetinde değişiklik görüldüğü kabul edilmektedir.²⁰⁶ Durumluk öfke, zaman içerisinde birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfke biçimidir. Durumluk öfke, görünürde öfke biçiminde sergilenmesine ve öyle adlandırılmasına karşın aslında bu duygunun temelinde yaşanan hayal kırıklığı, acı çekme, karşılanmamış beklentiler gibi yaşantılar vardır. Bireyin yaşadığı incinmişlik duygusu, benlik saygısına yöneltilen bir tehdit veya güvenliğinin tehlike altında olduğunu hissetmesi durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular öfkeye yol açabilmektedir. Durumluk öfke amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, hiddet, sinir gibi duyumsamaları yansıtan bir duygu durumu olarak açıklanabilir.²⁰⁷

Saldırganlık ile ifade edilen durumluk öfke, sınırlandırılmış bir sebebe veya duruma karşı sürekli, tutarlı ve güçlü bir öfke tepkisi olarak da

²⁰³Janice E. Williams, **Anger/Hostility and Cardiovascular Disease, International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes**, Editörler: Michael Potegal, Gerhard Stemmler Charles, Springer, New York 2009, s.436

²⁰⁴Suna Kaymak Özmen, Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2004, 37 (2), 27-39, <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423870024.pdf> (Erişim Tarihi: 15.05.2019)

²⁰⁵ Nevzat Tarhan, Üzüntü Duygusu; **aktaran** Dilek Tuna, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi, , Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2012, s. 17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁰⁶ Jerry L. Deffenbacher, **Trait Anger: Theory Findings and Implications, Advances in Personality Assessment**, Volume:9, Editör: Charles D. Spielberger, James Neal Butcher, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey 1992, s.177

²⁰⁷ Ahmet Özmen, **Öfke ile Başa Çıkma**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006, s.24

tanımlanabilmektedir. Kişinin saldırgan olmayan durumluk öfkесinin olup olmadığı, altı hafta ya da daha fazla bu duygunun etkisi altında kalmış olmasından anlaşılabilir. Durumluk öfke, sürekli öfkede olduğu gibi her zaman mevcut kronik bir ruh hali veya çok farklı uyarıcılara karşı her zaman hissedilen tepki biçimi olarak tecrübe edilmez. Aynı zamanda durumluk öfke, sosyal ilişkilerde iş ve okul aktivitelerinde bozulmaya neden olduğu gibi, derin düşüncelere ve uyarılmaya da neden olabilir. Saldırganlık şeklinde ifade edilen durumluk öfke ise sınırlı nedenlere tepki olarak gösterilen, şiddetli öfke ve saldırgan motor davranışlar olarak da tanımlanabilir. Kişilerin saldırgan durumsal öfkeli olup olmadığını, müstehcen konuşma ve eşyalara zarar verme gibi davranışları sergilemesinden anlaşılabilir. Kişinin bu şekilde öfkeli olup olmadığı tanısını koymak için, belirli ve tekrarlayan provoke edici durumlarla karşılaştığında tecrübe ettiği öfke ve saldırgan motor davranışlara karşı düzenli olarak verdiği tepkiler gözlemlenmelidir.²⁰⁸

3.4. Öfkenin nedenleri:

Literatüre bakıldığında öfke duygusuna neden olan birçok farklı etken ile karşılaşılır ve bu etkenler kişiden kişiye, yaşa veya cinsiyete göre farklılıklar gösterir. Öfke duygusuna neden olan içsel ve dışsal pek çok unsur vardır. Bu unsurlardan bir kısmı üzerinde kişinin etkisi varken, bir kısmı kişinin hiç etkisinin olmadığı dışsal nedenlerdir. Bu unsurlara kişilerin farklı tepkiler vermesi ise kişilerin yapıları, yetiştirilme tarzları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri gibi birçok sebepten kaynaklanmaktadır.

Geniş çerçeveden baktığımızda esas olarak öfkenin iki sebebi vardır. Bunların birincisinde kişi öylesine dolmuştur ki, herhangi bir olay bardağı taşıran son damla olabilmektedir. İkincisi ise, duygusal gelişmemişlik yani duygusal açıdan olgunlaşmamış kişilerin istediklerini seslerini yükselterek veya saldırganlık göstererek almaya çalışması durumudur.²⁰⁹ Çerçeveyi daralttığımızda ise, öfkenin nedenlerinden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz: Hastalıklar, alkol ve uyuşturucu kullanmak, eleştirilmek, tehdit edilmek, aldatılmak, umursanmamak, saldırıya uğramak, ölüm, değersiz görülmek, engellenmek, hayal kırıklığına uğramak, haksızlığa maruz kalmak, yaşamı beklenmedik anda alt üst eden durumlar, aile problemleri gibi birçok neden sıralayabiliriz.^{210 211}

²⁰⁸ Howard Kassinove, Raymond Chip Tafrate, **Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners**, Impact Publishers, California 2009, s.71.

²⁰⁹ Çiğdem Soykan, Öfke ve Öfke Yönetimi, **Kriz Dergisi**, 2003 11(2), ss. 19-27

²¹⁰ Z. Bengi Semerci, **Duyguların Şifresi**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2005, s.32

²¹¹ Carol A. Langelier, **Duygu Yönetimi**, Çev. Mehmet Bilgin, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006, s.59

Öfkenin nedenlerini açıklayan farklı bir araştırma ise maddeler halinde şu şekilde sıralanmıştır:

1. Keder, acı duygularına; sevilen kişinin ölümü, fiziksel olarak zarar görmenin yanında işsizlik gibi kayıp ve zararlar sebep olur.
2. Korku, kaygı, güvensizlik duygularına; suç, savaş, enflasyon gibi tehditler neden olur.
3. Çaresizlik, güçsüzlük ve yetersizlik duygularına; gereksinimlerimizi karşılarken karşılaştığımız engel ve aksilikler neden olur.
4. Değersizlik veya hiçlik duygularının doğmasına; reddedilme duygusu ya da itilmişlik benzeri acı verici yaşantılar sebep olur.²¹²

3.4.1. Çevresel (Dışsal) Nedenler:

Tedavisi olmayan ve yaşam kalitesini sınırlayarak ömür boyu devam eden hastalıklar kişilerde öfke duygusuna neden olabilen çevresel etkenlerdendir. Örneğin, MS hastalığına yakalanan kişiler ileri safhalarında yürüme yetisini yitirip, kendi ihtiyaçlarını yapamayacak duruma geldiklerinde bu durum kişilerde öfke duygusuna hatta ölme isteğine bile neden olabilir. Özellikle bu hastalığın özelliklerinden olan yüksek düzeyde depresyonun, öfkenin ve endişenin, sosyal destek ve hastalıkla başa çıkma şekilleri gibi psiko-sosyal faktörler kadar nörolojik hasar tarafından etkilendiği de bulunmuştur.²¹³

Öfkenin çevresel nedenlerinden olan alkol ve uyuşturucu genel olarak olumsuz duygular ile başa çıkmak için kullanılmasına rağmen her zaman problemi daha kötü hale getirir. Çünkü alkol, öfkenin ortaya çıkmasını kolaylaştıran önemli sebeplerden biridir.²¹⁴ Alkol veya uyuşturucu az bile alınsa böyle sonuçlar yaratmaktadır.²¹⁵ İlk başlarda yatıştırıcı etki gösteren bu maddeler bağımlılık oluşumundan sonra öfke ve saldırganlık davranışlarına sebep olabilir. Böylece öfke ve saldırganlığı bastırmak için kullanılan bu maddeler sonrasında öfke ve saldırganlığın sebebi olabilir.²¹⁶

Genel olarak güvensizlik hissi de öfkeyi açığa çıkaran çevresel nedenlerden bir tanesidir. Kişiler kendilerini tehdit altında veya güvensiz hissettiklerinde korkunun yanında öfke duygusunu da hissedebilirler. Öfkenin koruyucu bir etkisi olmadan kişiler

²¹² Nalan Yılmaz, Öfke İle Basa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin öfke İle Basa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2004, s. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

²¹³ Jenny Makros ve Marita McCabe, "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Adjustment, and Quality of Life among People with Multiple Sclerosis", **Journal of Religion and Health**, 42(2), 2003, s.144.

²¹⁴ Reneau Peurifoy, **Anger Taming the Beast**, Kodansha America Inc., New York 1999, s.16.

²¹⁵ Alfred Adler, **İnsanı Tanıma Sanatı**, Dergah Yayınları, İstanbul 2007, s.225.

²¹⁶ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Akdeniz Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss.170-173

çeşitli tehlikeler ile yüzleşme korkusuyla karşı karşıya kalacaklardır.²¹⁷ Aldatılmak da yine insanların özgüvenine karşı bir saldırı olduğundan kişideki öfkeyi açığa çıkaran çevresel faktörlerden biridir. Değersizlik hissi, kişinin kendisine yönelik öfkesine ve intihar eğilimine sebep olabilir. Bu duygu çok erken yaşlarda oluşmaktadır.²¹⁸ Değersiz hissetmek bireyin özvarlığında yara oluşumuna sebep olur ve bu yaralanma da öfkeyi açığa çıkarabilir. Umursanmamak da değersizlik gibi bireylerde öfkeyi uyandırabilir. Umursanmamak kişinin varlığı ile yokluğu arasında hiçbir fark olmaması halidir ve her insan varlığının farklılık yarattığını hissetmek veya diğerleri için önemli olmak ister. Bu durumda bir insanın önemsenmemesi, onun bir değeri olmadığı mesajını verir ve bu mesaj da öfkeyi yaratır.²¹⁹ Bireye yalan söylenmesi de aldatılmak gibi veya değersizlik gibi hisler uyandırarak öfke duygusunun açığa çıkmasına sebep olabilir. Yine kıyaslanmak ve haksızlığa uğramak bireylerde öfkeyi açığa çıkaran problemlerdendir. Kıyaslanmak özellikle çocuklarda öfkeyi uyandırır. Ebeveynlerin kendi çocuklarının kapasitelerini diğer çocuklar ile kıyaslaması çocukta rekabet duygusunu artırır ve bu da kıskançlık ve öfke duygularının güçlenmesinde etkili olabilir.²²⁰ Haksızlığa uğramak veya sevilen birinin kaybı da öfkeyi açığa çıkaran faktörlerdendir. Birey haksızlığa uğradığında öfke duygusunun ortaya çıkması sağlıklıdır. Kişini sağlıklı bir kişilik gelişimi için kendisine karşı haksızlık yapıldığı zaman öfke duyması gereklidir.²²¹

Duygusal sebeplerin yanında fiziksel problemler de öfkenin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Fiziksel veya cinsel taciz bu başlık altında verilecek örnek problemlerdendir. Özellikle üç yaşından ergenliğe kadar devam eden süreçte cinsel istismara uğrayan kişiler uzun vadede öfke ve depresyon gibi davranış problemleri ile karşılaşır. Bunun sebebi fiziksel veya duygusal tacizin insanda derin izler bırakmasıdır. Özellikle cinsel tacizin etkileri uzun yıllar silinmez. Bu kişiler insan ilişkilerinde güvensizlik ve öfke duygularını sıklıkla yaşarlar.²²² Her türlü saldırıya uğramak da öfke duygusunun açığa çıkmasına sebebiyet verebilir çünkü öfke duygusu temelinde kişiye tehlikeye karşı savaşma enerjisi sağlamaktadır. Uysal bir hayvan bile saldırıya maruz kaldığı zaman canını kurtarabilmek için düşmana saldırır

²¹⁷ Bill DeFoore, William DeFoore, **Anger: Deal With It, Heal With It, Stop It From Killing You**, (Revised Edition), Health Communications Inc., Florida 2004, s.9

²¹⁸ Sue Parker Hall, **Anger and Relationship: An Empathic Approach to Anger Management**, Routledge, New York 2009, s.57.

²¹⁹ Nil Gün, Geçmişin **Gölgeleri Duyguların Dili**, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2004, s.44-45

²²⁰ Janis Graham, "Taming Sibling Rivalry" **Working Mother**, 18(6), Haziran 1995, s.36.

²²¹ Bill DeFoore, William DeFoore, **Anger: Deal With It, Heal With It, Stop It From Killing You**, (Revised Edition), Health Communications Inc., Florida 2004, s.134

²²² Debra K. Miller, "The Effects of Childhood Physical Abuse or Childhood Sexual Abuse in Battered Women's Coping Mechanisms: Obsessive-Compulsive Tendencies and Severe Depression", **Journal of Family Violence**, 21(3), April 2006, s.193.

ya da bazı kuşlar yumurtalarını diğer hayvanlardan korumak adına kendi canını tehlikeye atarak düşmana öfke gösterisinde bulunabilir.²²³

3.4.2. Psikolojik (İçsel) Nedenler:

Öfkeyi açığa çıkaran nedenlerden bahsederken sadece dışarıdan gelenlerden bahsetmek, düşünebilen ve duygulanabilen bir varlık olan insanlar için yanlış olacaktır. İnsan dediğimiz varlığın düşüncelere ve duygulara sahip oluşundan kaynaklı olarak psikolojik birçok etkenin de öfkeyi açığa çıkardığından bahsetmek gerekir. Kişilerin yaşadığı başarısızlık, utanç, yalnızlık, hayal kırıklığı veya engellemeler gibi psikolojik altyapılı durumlar da öfke duygusunu uyandırabilir.

Öfke duygusunun nedeni kişilerin kendi yargı düşüncelerinde saklıdır. Duyguların nedeni sadece karşıdakinin davranışı değil, aynı zamanda kişinin kendi istekleri veya ihtiyaçlarıdır. Kişi kendi ihtiyaçlarının farkındaysa, ister güven ve bilinçlilik ya da yalnızlık olsun, kendi yaşam enerjisiyle bağlantı halinde demektir.²²⁴ Öfke duygusu bireye kimlik duygusu veriyor olabilir. Kişi, harekete geçmek veya hayatında değişiklik yapmak adına öfkeye ihtiyacı olduğuna inanabilir.²²⁵ Doğrudan ve açık bir şekilde ifade edilen öfke, duygusal gelişmemişliğin yansıması olarak kabul edilebilir. Duygusal açıdan gelişmemiş kişiler seslerini yükselterek, saldırganlık göstererek kazanmaya alışırlarsa, bu durum onlarda bir alışkanlık haline gelir ve tüm hayatları boyunca bu davranışı devam ettirirler. Bu durumun kökenleri şüphesiz çocukluk döneminde. Çocuk ilk tecrübelerinde öfkesini saldırganlığa dönüştürerek istediğine ulaşırsa, bu onun için bir ödül olur ve benzeri tüm durumlarda çocuk benzer biçimde davranır. Böylece tipik bir şartlanma ortaya çıkmış olur.²²⁶

Yapılan çalışmalarda öfke duygusuna sebep olan üç durum üzerinde durulmaktadır. Engelleyici durumlar, bireyin yeterli ve güvenliğinin tehdit altında olduğu durumlar ve bireyin beklentilerine uyum olmaması ya da benzeri durumlar.²²⁷

Engellenme durumu, kişinin amacına ulaşma çabalarının önlendiği bir durum olarak açıklanabilir. Uzun süren ve çözüme ulaşamayan engellemeler sonucunda kişi acizlik, endişe ve öfkeye kapılabilir.²²⁸ Öfke engellenme durumunda ortaya çıkan duygusal bir tepki şeklidir. Yaşanan öfke duygusunun şiddeti engellenen amacın kişi

²²³ Stephanie Carmichael, Alex R. Piquero, Sanctions, "Perceived Anger, and Criminal Offending", *Journal of Quantitative Criminology*, 20(4), December 2004, s.382

²²⁴ Marshall B. Rosenberg, *Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili*, (Çev. Gülden Şen, Mahmut Tuna), Sistem Yayıncılık, İstanbul 2004, s.177-179.

²²⁵ David J. Lieberman, *Anında Analiz*, (Çev. Göker Talay), Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2004, s.90.

²²⁶ Acar Baltaş, Zuhale Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2004, s.288.

²²⁷ Sheldon Eisenberg, Daniel J. Delaney, *Psikolojik Danışma Süreci*, (Çev. Nihat Ören, Mehmet Takkaç), Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 2338, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi:589, Araştırma İnceleme Dizisi:28, İstanbul 1993, s.60.

²²⁸ Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Kitabevi Yayınları, İstanbul 2008, s.100.

için ne kadar önemli olduğuna, aciliyetine, karşılaşılan engellerin aşılıp aşılamayacağına, kişinin temel öz güven duygusuna bağlı olarak değişir. İki tip engellenme olayı arasındaki ayrımı fark etmek önemlidir. Bunlar çevresel faktörlerden kaynaklı engellenmeler ve kişinin kendinden ya da başarıya ulaşmada kişisel yetersizliğinden kaynaklanan engeller olarak ayrılabilir. Eğer engel, kişinin çevresindeki sebeplerden kaynaklanıyorsa öfke, kendi dışındaki çevresel faktörlere yöneltilir. Ancak bu engel kişinin kendisinden kaynaklıysa öfke büyük olasılıkla kişinin kendisine yönelik olacaktır. Engellenme durumlarında açığa çıkan aşırı düzeyde bir öfke genellikle kişinin temel kişisel güven duygusundaki sıkıntının önemli bir işaretidir.²²⁹

Teorik ve deneysel çalışmalar öfkenin benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pek çok klinik öfke modelleri öfkenin düşük benlik saygısından kaynaklandığını ortaya koymuştur.²³⁰ Dryden, öfkenin derecesinin, çoğunlukla kişinin benlik saygısı ile doğru orantılı olduğunu savunmakta, düşük benlik saygısı olan kişileri, yüksek olanlara göre daha kolay öfkelendiğini belirtmektedir.²³¹

Öfkenin psikolojik sebepleri arasında kıskançlık, hayal kırıklığı, kötü deneyimler, rekabet gibi duygularda sayılabilir. Kıskançlık genellikle kendine has öfke içeren olumsuz bir duygudur. Bu çeşit bir öfke genelde aşırı sahiplenme veya kaybetme korkusu sebebiyle açığa çıkar. Kıskançlık çoğunlukla gerçekleşen durumlardan değil, düşünce ve kötü algılardan ortaya çıkar.²³² Hayal kırıklığı, kişi çok arzuladığı bir şeye herhangi bir sebepten ulaşamadığı zamanlarda ortaya çıkar ve bu durum öfkeye neden olabilir. Bazı araştırmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Beklenti ve hedeflere ulaşamamak durumunda yaşanan hayal kırıklığı, bu beklenti ve hedeflere yeniden ulaşip ulaşamama konusundaki inançlarına bağlı olarak üzüntü ve öfke ile sonuçlanabilmektedir.²³³ Kişilerin geçmişte yaşadığı kötü deneyimleri o durum ile tekrar karşılaşması durumunda öfke duygusunu uyandırabilir. Örneğin çocukluk döneminde alay edildiği anılarını hatırlattığı için yapılan şakalara öfke ile karşılık verebilir.²³⁴ Tüm bu durumlardan anlaşıldığı üzere öfkeyi uyandıran sadece çevresel faktörler değil aynı zamanda psikolojik faktörlerdir.

²²⁹ Sheldon Eisenberg, Daniel J. Delaney, **Psikolojik Danışma Süreci**, (Çev. Nihat Ören, Mehmet Takkaç), İstanbul 1993, s.60.

²³⁰ Timothy A. Cavell, Kenya T. Malcolm, **Anger, Aggression and Interventions For Interpersonal Violence**, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey 2007, s.65.

²³¹ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", **Türk Psikoloji Yazıları**, 4(7), Haziran 2001, ss.22-23.

²³² Rebecca R. Luhn, **Kızgınlıkla Başa Çıkmak**, Alfa Yayınları, İstanbul 2004, s.150

²³³ Wilco W. van Dijk, Marcel Zeelenberg, Investigating the Assraisal Patterns of Regret and Disappointment, **Motivation and Emotion**, 26(4), December 2002, s.323.

https://www.researchgate.net/profile/Marcel_Zeelenberg/publication/202304255_Investigating_the_Appraisal_Patterns_of_Regret_and_Disappointment/links/0046351757ca2262a8000000/Investigating-the-Appraisal-Patterns-of-Regret-and-Disappointment.pdf (erişim tarihi: 21.10.2019)

²³⁴ Howard Kassinove, **Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment**, Tylor & Francis Ltd

3.5. Öfke Sırasında Ortaya Çıkan Tepkiler:

İnsanlar öfke duygusuna kapıldıkları ilk andan itibaren fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak birçok tepki verirler. Bu tepkiler kişiden kişiye değişiklik gösterir. Her birey aynı tepkiyi vermeyeceği gibi, aynı tepkiyi veren bireylerin de tepkilerinin dozları bir olmaz.

3.5.1. Fizyolojik Tepkiler:

Öfke sırasında ortaya çıkan fizyolojik tepkiler genel olarak kalp atışının artması, adrenal salgısının artması, sindirimin yavaşlaması, kas gerilimlerinin artması, kan akışının artması, göz bebeklerinin büyümesi şeklinde sıralanabilir.²³⁵ Fizyolojik tepkilere verilebilecek diğer örnekler ise, el ve ayaklarda titreme ve/veya uyuşma hissi, nefes alırken tıkanacak gibi hissetme, solunumun ve hareketlerin hızlanması, mide bulantısı, halsizlik ve baygınlık hissi,²³⁶ yüz kızarması, çenenin kısılması, yumruklarını sıkma veya kaşlarını çatmak gibi bir çok tepki sayılabilir. Öfkenin beyindeki fizyolojik süreçleri incelendiğinde özellikle, solunum, kalp atışı gibi otonomik süreçlerin, hormon salınımlarının ve pek çok duyu tepkilerinin gerçekleştiği limbik sistemin, hipotalamus ve amygdala bölgesinin yoğun olarak aktif olduğu görülmektedir. Öfke sempatik sinir sistemin aktivasyonunu arttırarak, kan basıncının artmasına, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır.²³⁷

Stresin insan vücudunda oluşturduğu tahribatlar üzerine araştırmalar yapan bilim insanları vücut dengesine en çok zarar veren duygunun öfke olduğunu saptamışlardır.²³⁸ İnsan yaşadığı öfkeyi dışarı yansıtsa da yansıtmasa da öfke önemli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Önemli sağlık sorunları arasında yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, bağışıklık sistemi ile ilgili sıkıntılar sayılabilir.²³⁹ Yapılan bazı araştırmalar ise hem bastırılan hem de dışa vurulan öfkenin akut ağrı duyarlılığı ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir.²⁴⁰

Washington 1995, s.30.

²³⁵ Rita Atkinson, Richard C. Atkinson, **Psikolojiye Giriş 1**, (Çev.Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yayınlar, İstanbul 1995, s.459.

²³⁶ Norman L. Munn, **Psikoloji İnsan İntibakının Esasları**, (Çev. Nahid Tendar), Cilt:2, Maarif Basımevi, İstanbul 1958, s.113.

²³⁷ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", **Türk Psikoloji Yazıları**, 4(7), Haziran 2001, s.25

²³⁸ Arthur K. Robertson, **Stres Yönetimi**, (Çev. Vedat G. Diker), Hayat Yayınları, İstanbul 2004, s.133.

²³⁹ Lynn Clark, **SOS Duygulara Yardım: Bunaltı Öfke ve Depresyonun Yönetilmesi**, (Çev. GültekinYazgan), Evrim Yayınevi, İstanbul 2000, s.194

²⁴⁰ John W. Burns, Stephen Bruehl, "Anger Management Style, Opioid Analgesic Use and Chronic Pain Severity: A test of the Opioid-Deficit Hypothesis", **Journal of Behavioral Medicine**, 28(6), December 2005. s.555.

3.5.2. Zihinsel Tepkiler:

Öfkenin fiziksel etkilerinin yanı sıra birçok zihinsel etkileri de vardır. Dikkat ve konsantrasyon bozukluğu veya düşük performans bu zihinsel etkiler arasında sayılabilir ve bunlar da depresyona, kaygı bozukluğuna, sinir, yalnızlık veya korku gibi duygusal problemlere sebep olabilir. Depresyon bastırılmış öfkenin temel belirtisi olarak görülür. Kişinin öfkesini ifade edememesi, öfkenin tıkanması ve bastırılması, maskelenmiş bir depresyona sebep olabilmektedir.²⁴¹ Bu depresyon şekli daha çok kadınlarda görülmektedir. Bazı araştırmalar erkeklerin duygularını dışa vurmak için spor, sözlü veya fiili saldırganlık gibi pek çok yollarının bulunduğunu göstermektedir.²⁴²

Yapılan bazı araştırmalarda öfke atakları depresif öfkenin bir çeşidi olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma depresif kişilerin sağlıklı kişilere kıyasla öfke ataklarını daha fazla yaşadığını saptamıştır. Literatüre bakıldığında depresif insanların düşmanlık ve öfke davranışlarını daha fazla gösterdikleri fark edilmektedir.²⁴³ Yine benzer bir çalışma ülkemizde Sayar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve depresyonda öfke nöbetleri yaşayan hastaların, majör depresyonun bir alt tipini oluşturup oluşturmadıklarına bakmışlardır. Araştırma sonucunda ise, öfke nöbeti olanların, olmayanlara göre daha fazla depresyon ve kaygı gösterdikleri saptanmıştır.²⁴⁴

Kişilik bozuklukları kısaca tanımlanacak olursa, hayat boyu devam eden anormal karakter özellikleridir. Alkol veya uyuşturucu bağımlılığı, pasif agresiflik veya şizofreni insanlarda kişilik bozukluklarına sebep olabilmektedir.²⁴⁵ Örneğin Hatzitasko ve arkadaşları öfke eğiliminin, borderline kişilik bozukluğunun karakteristik bir özelliği olduğunu savunmaktadır. Hatta borderline hastalarının öfkeyi yaşama ve ifade etme biçimlerinin, onları şizofreni, depresyon hastalarından ve diğer kişilik bozukluklarından ayıran en temel faktörlerden birisi olduğunu savunmaktadırlar.²⁴⁶

3.5.3. Duygusal Tepkiler.

Öfke kendi bir duygu olduğundan birçok duygu ile yakından ilişkilidir. Kişi öfke duygusu ile başa çıkamadığı zamanlarda sıkıntı, şiddet, gücenme, üzüntü, suçluluk, korku veya hayal kırıklığı gibi daha birçok duyguyu da beraberinde hissedebilir. Genel

²⁴¹ June Hunt, **How to Handle Your Emotions**, Harvest House Publishers, Oregon 2008, s.101.

²⁴² Lois S. Frankel, **Women, Anger & Depression: Strategies For Self-Empowerment**, Health Communications, Inc., California 1991, s.39.

²⁴³ Nitesh Painuly, Pratap Sharan, Surendra K.Mattoo, "Relationship Of Anger And Anger Attacks With Depression", *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2005, 255(4), s.215.

²⁴⁴ Feza Balkaya, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), Haziran 2001, ss.36-37

²⁴⁵ Consuelo G. Sevilla vd., **General Psychology with Values Development Lessons**, Rex Printing Company Inc., Quezon City 1995, s.449- 463.

²⁴⁶ Balkaya, **a.g.e.**, s.39

olarak duygular iki ana grupta ele alınır: Bunlardan biri Temel duygular birisi ise yüksek duygulardır. Temel duygular açlık, susuzluk, cinsellik gibi diğer canlılar ile ortak taşıdığımız duygular olarak sayılabilir. Yüksek duygular ise insanlarda farklı olarak bulunan öfke, üzüntü, sevgi veya hayret gibi duygular olarak sıralanabilir.²⁴⁷ Bunlardan sinirlilik ve öfke özellikle fazlasıyla ilişkili duygulardır çünkü aynı sınıf duyguların üyeleridir. Öfke ile baş etme konusundaki duyguları ise umut, inanç, anlayış olarak örneklendirilebilir.²⁴⁸

Genel olarak bakıldığında öfkenin duygusal tepkilerine verilebilecek diğer örnekler hiddet, intikam duygusu, üzüntü, korkudur. Öfke pek çok sıkıntı, acı veya kişinin kendisine karşı yıkımının kaynağı olabilir. Öfkeli kişiler, başkalarının sözlü ve fiziksel sıkıntı veya acı çekmelerine sebep olabilmektedir. Kişilerin öfkenin neden olduğu olumsuzlukların farkında olması kişiyi duygularını daha güçlü kontrol etmeye motive edebilmektedir.²⁴⁹

3.5.4. Davranışsal Tepkiler:

Davranışsal tepkilere baktığımızda karşımıza çıkan davranışlar; alkol ve ilaç kullanımı, yeme bozuklukları, sigara kullanımı, intihar eylemi olarak örneklendirilebilir. Öfkenin sebep olduğu toplumsal etkiler ise iş yapamaz hale gelme, memnuniyetsizlik, ilişkilerin zayıflaması, kaza yapmak veya mahkemelik olmak olarak belirtilebilir.²⁵⁰ Özellikle intihar duygusunun en önemli bileşeni öfke duygusudur. Öfkenin duygusal tepkilerine baktığımızda üzüntü ve sıkıntı gibi tepkiler olduğundan bahsedilmişti. Bu noktada kişinin intihar eğilimini öfke ve engellenmeler arttırabilir. Öfke ve oluşan saldırgan davranışlar intihar eğilimi için de önemli bir risk olarak görülmektedir.²⁵¹ Yine öfke ve duygusal süreçlerin depresyon ile ilişkileri düşünüldüğünde, depresyon intihar eğilimini arttıran hastalıkların başında yer almaktadır.²⁵²

3.6. Öfkenin İfadesi:

Öfkenin ifadesi kişinin bu duyguya gösterdiği tepkilerdir. İnsanlar çok boyutlu olduğundan bu duyguyu algılama ve ifade edişi de diğer canlılardan farklıdır. Bu

²⁴⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, ss.46-47

²⁴⁸ Rebecca R. Luhn, **Kızgınlıkla Başa Çıkmak**, Alfa Yayınları, İstanbul 2004, s.27

²⁴⁹ Zelig Pliskin, **Anger! The Inner Teacher: A Nine-Step Program To Free Yourself From Anger**, Mesorah Publications,Ltd New York 2003, s.15,18,64.

²⁵⁰ Luhn, a.g.e., s.58

²⁵¹ Ayşegül Durak Batıgün, İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, **Kriz Dergisi**, sayı:12 (2), ss.49-61

²⁵² Seda Haran ve Orhan Aydın, Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik Ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleri İle İlişkisi, **Kriz Dergisi**, sayı:3 (1-2), ss.218-222

noktada insanlar arasında bile kültüre, yaşa, cinsiyete, öğrenilmiş davranışlarına göre öfkenin ifade ediliş şekli farklılık gösterebilir. Öfke sadece insanlara özgü bir duygu değildir. Hayvanlar da öfke duygusuna sahiptir ve öfkenin ifade edilmesinin içgüdüsel yolu ise saldırganlıktır.²⁵³

Öfke duygusunun ifade edilmesi 3 şekilde olabilir. İçe atma (bastırma), dışa yöneltme (saldırganlık) ve öfkeyi kontrol etme. Bu yollar içerisinde en sağlıklı olanı öfke duygusunu düşünce duyguları yansıtacak şekilde ortaya koymaktır. Bunu başarabilmek için kişi isteklerini farkına varmalı ve bunları açık ve başkasını incitmeyecek şekilde ifade etmenin yollarını öğrenmelidir. Kişinin bunu başarabilmesi karşısındakine saygılı olması ve saldırganlık gibi yollara başvurmaması demektir.²⁵⁴

Sosyal psikolog Carol Tarvis ise beş şart karşılandığında öfkenin doğru ifade edilmiş olacağını savunuyor.

1. Öfkenin, öfkeli olunan insana yönelik olması
2. Kontrolü geri kazanma ve adalet isteğini karşılama
3. Değişime teşvik ettiğinde veya diğer kişinin tavrını anlamaya yaradığında
4. Öfke, karşısındaki insana anlam ifade edecek şekilde yansıtıldığında
5. İfade misilleme değil dayanışma amacı taşıdığına.²⁵⁵

3.6.1. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi:

Öfkenin dışa yöneltilmesi kısaca şiddet ve saldırganlık biçimlerinde ifade edilmesi demektir. Kişilerin öfkelerini yansıttıkları farklı yolları vardır. Bu yollardan biri öfkeyi sözlü olarak karşı tarafa anlatmaktır. Sözlü olarak öfkenin ifade edilişi birçok farklı şekilde olabilir; alay edici sözler, aşağılayıcı kelimeler, sert ve kaba konuşmalar, küfür gibi sözlü ifadeler örnek olarak verilebilir. Baz kişiler ise öfkesini anlatmanın bir yolu olarak ağlayabilirler. Bağırarak veya gürültülü bir şekilde ağlama da öfkenin dolaylı bir şekilde ortaya çıkması olarak kabul edilebilir.²⁵⁶

Dışa yönelik öfkeye sahip olan kişiler öfkelerini içlerine atmak yerine dışarıya bırakmayı tercih ederler ancak öfkeyi dışa vurmak da ondan kurtulmak anlamına gelmez. Tam tersi öfkeyi uygulamaya koymak gelecekteki engellenmeler konusunda kişinin öfke duygusuna daha yatkın olmasına sebep olabilir. Yine eğer bu kişiler öfkelerini böyle kontrolsüz yansıtmaya devam ederlerse bir süre sonra insanlar ile ilişkilerinde zor durumlara girecek ve topluluklardan dışlanma durumunda

²⁵³ İlkay Kasatura, **Heyecansal Kontrol**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003, s.55.

²⁵⁴ Nesrin H. Şahin, "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin!", **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı:7, Ekim 1997, s.80

²⁵⁵ Gary D. McKay & Don Dinkmeyer, **Duygusal Seçimin Gücü**, (Çev. Sakıp Murat Yalçın), Nokta Kitap, İstanbul 2006, ss.115-116.

²⁵⁶ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2005, s.155

kalacaklardır.²⁵⁷ Psikologlar artık öfkenin bu şekilde dışa vurmanın oldukça yanlış ve tehlikeli olduğunu çalışmaları ile göstermişlerdir. Yapılan araştırmalar öfke duygusunu boşaltmanın öfke ve saldırganlığı artırdığını ve sorunu çözmede bir fayda sağlamadığını göstermiştir.²⁵⁸

3.6.2. Öfkenin İçe Yöneltilmesi:

Öfkenin içe yöneltilmesi aslına öfkeyi bastırmak anlamına gelir. Öfke ifade edilmesi zor duygulardan biridir. Çoğu kişi, öfke duygularını sürekli içlerine attıklarından bunu dışa yansıtmamanın kötü şeylere sebep olacağından çekinir. Bireyler ilişkileri bozulmasın diye öfkeyi içe atmaya devam eder ve kızdıklarında gülümser sanki her şey yolundaymış gibi hareket ederler.²⁵⁹ Ancak çözilemeyen öfke sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Öfkeli kişi kendisine zarar verirken diğer kişi ise karşısındakini sinirlendirecek şekilde davranmayı sürdürür ve böylece ilişkilerde bozukluklar oluşur.²⁶⁰ Öfkeyi dışa vurmada zorluk yaşamamanın sebebi öfkenin istikrara zarar verdiğinin düşünülmesi bir ailede yetişmiş olmak olabilir. Böyle bir durumda aile fertleri birbirlerine daha mesafeli olurlar. Bu sebeple sadece öfke değil sevgi ev sıcaklık da kontrol altına alınmış olabilir.²⁶¹ Ayrıca dışa yansıtılmayan öfke birçok fiziksel tepkilere yol açarak bazı hastalıklara sebebiyet verebilir. Yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları bu hastalıklara örnek olarak verilebilir. Bunun yanında öfkeyi bastırmak kişinin çaresizlik hissine kapılmasına ve buna bağlı olarak depresif duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir.²⁶² Bunlara ek olarak öfkesini ifade etmekte zorlanan kişilerin, bağışıklık sistemlerinin bozulmaya ve kansere yakalanmaya daha yatkın olduğunu gösteren çalışmalar da vardır.²⁶³

Sonuç olarak öfkeyi içe yöneltme veya bastırma olarak kullanılan yol kişiler için çok sağlıklı değildir. Sosyal ilişkilerde ciddi hastalıklara kadar birçok olumsuz yaşam durumlarına sebep olabilir. Bir süre sonra bu durumlar ile baş etmektен yorulan insanlar en ufak şeyi beğenmez hale gelebilir, tüm bu olumsuzluklar için kendini suçlayabilir ve hatta depresyon sebebi ile hayatını bitirmeyi düşünebilir. Genele

²⁵⁷ Ahmet Özmen, **Öfke ile Başa çıkma**, Nobel Yayın dağıtım, Ankara 2006, s.43

²⁵⁸ Nesrin H. Şahin, "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin!", **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı:7, Ekim 1997, s.81

²⁵⁹ Arif Çelebi, "Öfke Saldırganlık ve Ruh Sağlığımız", **Bilim Teknik Dergisi**, Sayı:192, 1983, s.20.

²⁶⁰ Robert Alberti ve Michael Emmons, **Mükemmel Doğrunuz**, (Çev. Nurfer Çelebioğlu), İstanbul 2005, s.142.

²⁶¹ Gary D. McKay ve Don Dinkmeyer, **Duygusal Seçimin Gücü**, (Çev. Sakıp Murat Yalçın), Nokta Kitap, İstanbul 2006, ss.115-116.

²⁶² Ahmet Özmen, **Öfke ile Başa çıkma**, Nobel Yayın dağıtım, Ankara 2006, s.24.

²⁶³ James Hollis, **Ruhun Kaygan Kumları**, (Çev. Seda Toksoy, Çağlayan Erendağ), Sistem Yayıncılık, İstanbul 2004, s.123.

baktığımızda öfkenin bastırılmasının doğru bir yol olmadığı sonucuna varılabilir çünkü öfkeyi bastırmak onu ortadan kaldırmaz.

3.7. Öfke Kontrolü:

Genel olarak tüm duyguları kontrol edebildiğimiz bir mekanizma vardır. Kontrol mekanizmalarımız doğuştan geldiği halde eğitim ve yönetim gerektirir.²⁶⁴ Öfke de en temel duygularımızdan biri olduğundan onu da kontrol edebilme yeteneğine aslında hepimiz sahibiz ancak belli yöntemleri öğrenmemiz gerekiyor.

Öfke kontrolü dediğimiz mekanizma öfkeyi doğru bir şekilde ifade edebilmektir. Öfke kontrol edilmediği takdirde geri dönüşü olmayan sonuçlar doğurabilir. Öfke kontrol yöntemleri bilişsel, davranışsal ve duyuşsal olarak farklı boyutlar ile karşımıza çıkar.²⁶⁵

3.7.1. Bilişsel Yöntemler:

Öfke kontrolünü sağlamak için öncelikle bilişsel bir adım atmak etkili olabilir. Genel olarak bilişsel yeniden yapılandırma, problemi kabullenmek, düşünceleri durdurmak ve değiştirmek bilişsel yöntemlerdendir. Kişi bilişsel süreçlerini kontrol edebilirse davranışsal ve duyuşsal süreçlerin kontrolünü de elde edebilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma en kısa anlatımıyla kişinin düşünce tarzını değiştirmesi anlamına gelmektedir. Bu yöntemin ilk basamağı öfkenin ne olduğunu bilişsel-davranışçı bir bakış açısıyla açıklamaktır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda bilişsen yeniden yapılanma ile kişinin olumsuz düşünce ve buna bağlı olarak ortaya çıkan davranışların nasıl tanınacağını, değerlendirileceğini, kontrol edileceğini ve değiştirileceğini öğreterek öfkeyi azaltma amaçlanır. Bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinde esas olan istediklerini yüksek sesle veya saldırganlık yolu ile elde etmeye çalışan bireylerin olumsuz bakış açılarının dışında farklı bakış açıları da olduğunu göstermektedir.²⁶⁶

Öfke ile baş etmenin ilk adımı kişinin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunu kendine itiraf etmesidir. Öfke kabul edilmediği takdirde farklı yollardan kendini açığa çıkarabilir. Öfkenin gerçek sebebini bulmak için öncelikle öfke duygusunu kabullenmek

²⁶⁴ Muhammed Kutup, **İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdlr**, (Çev. Bekir Karlığa), İşaret Yayınları, İstanbul, 1992, s.233

²⁶⁵ Nesrin Hisli Şahin vd., A-Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı, **Türk Psikoloji Dergisi**, 26(8), 31-34 https://www.academia.edu/1194367/A-Tipi_Ki%C5%9Filik_ve_Stres_%C4%B0li%C5%9Fkisinde_%C3%9C%C3%A7_%C3%96nemli_Bile%C5%9Fen_%C3%96fke_Etkisiz_Ba%C5%9Fa_%C3%87%C4%B1kma_ve_%C4%B0%C5%9F_Sapla nt%C4%B1s%C4%B1 (Erişim Tarihi:18.11.2019)

²⁶⁶ Atılğan Erözkan, "Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program", **Milli Eğitim**, Sayı:171, Yaz 2006, s.57.

önemlidir.²⁶⁷ Bu adımdan sonra öfkenin nereden geldiğini bulmak gerekir. Öfkenin nereden geldiğini bulmak duruma göre zor veya kolay olabilir. Bazı durumlarda suçluluk duygusu öfkenin geldiği yeri bulmayı zorlaştırabilir veya kişi öfkesini bir savunma mekanizması olarak kullanabilir ve dolayısıyla duygularını bastırabilir.²⁶⁸ Bu noktada Thomas Gordon'un öfkeyi buzdağına benzetmesinden bahsedilebilir. Burada buzdağının görünen kısmı öfkedir. Suyun altında kalan kısım ise öfkenin ortaya çıkmasını sağlayan birçok temel duyguyu kapsar. İnsanların çoğu öfkesini suyun üzerinde yaşar ve bu çözümlenemeyen duygulara sıkıca tutunur. Aslında öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarabilmek için öncelikle suyun altındaki temel duyguların farkına varılması ve kabullenilmesi gerekmektedir.²⁶⁹

Sonuç olarak bilişsel yöntemler temelde düşünceyi kapsar ve temel amacı bu düşünceleri doğru şekilde dönüştürerek davranışa, iletişime ve duygusal süreçlere bunu yansıtmasıdır.

3.7.2. Duyuşsal Yöntemler:

Öfke duygusu yaşaması yoğun bir duygu olduğundan duyuşsal yöntemlerin de kullanılması fayda sağlayacaktır. Duyuşsal yöntemlere verilebilecek bir yöntem Biofeedback yöntemidir. Öfke durumunda vücudun nasıl tepki verdiği anlaşıldıktan sonra bunu davranış değişikliğine bir ipucu olarak kullanması, uyarının yönünü değiştirme olarak kısaca açıklanabilir. Bu noktada vücudun verdiği bazı tepkiler örnek vermek gerekirse; kaşlarını çatmak, ses yükseltmek, katı bir duruş veya dönüp gitmek gibi tepkilerdir. Kişi öfke anında vücudundaki bu tepkileri fark ederse vücut dilini değiştirmeyi deneyebilir.²⁷⁰ Kişi bu tepkileri farkına vardığı anda kendisi ile konuşma, erin nefes alma gibi ufak teknikler ile öfke sürecinde davranış ve tepkilerini kontrol altına alabilir.²⁷¹

Duyuşsal yöntemleri özetleyecek olursak vücudun öfke anında içinde bulunduğu durumu, karşıya verdiği mesajı ve vücudunun verdiği fizyolojik tepkileri farkında vararak, bunları değiştirmek ve öfkeyi kontrol altında tutabilmektir.

²⁶⁷ Acar Baltaş ve Zuhul Baltaş, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul 2004, s.289-294

²⁶⁸ Baltaş ve Baltaş, **a.g.e.**, s.289-290

²⁶⁹ Zuhul Özer, "Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke", **Bilim Teknik Dergisi**, Sayı:354, Mayıs 1997 s.81.

²⁷⁰ Gary D. McKay ve Don Dinkmeyer, **Duygusal Seçimin Gücü**, (Çev. Sakıp Murat Yalçın), Nokta Kitap, İstanbul 2006, s.125

²⁷¹ Penelope Russianoff, **Ne Zaman Mutlu Olacağım?**, Çev. Celal Somuncuoğlu, Form Yayınları, İstanbul 1991, s.208.

3.7.3. İletişim Yöntemleri:

İletişimin temel amacı bilgi alışverişidir. Öfkenin amacı ise karşıdaki kişinin davranışını kontrol etmek. Eğer öfke iletişimin bir parçası olursa, iletişim bu durumda zarar görür.²⁷² İletişim yöntemlerinde kişinin kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi için öncelikle karşısındakini dinlemeyi, anlamayı ve hislerini onaylamayı bilmelidir. Bu noktada kendisinden emin olmalı, gerektiğinde hayır demeyi bilmeli, özür dilerken aşırıya kaçmamalı, dürüst olabilmeli, kişisel problemlere girmeden soruna odaklanabilmeli, karşısındaki kişiyi anladığından emin olmak için onun söylediklerini kısaca özetleyebilmeli, kimin haksız olduğunu aramak yerine çözüme odaklanmalı ve uzlaşmaya çalışmalıdır.

İletişim yöntemlerinin bazılarından söz etmek gerekirse öncelikle karşı tarafı dinlemek bunlardan biridir ve dinlemek iletişim kanallarını açık tutmanızı sağlar. Tartışma ise iki kişi arasındaki anlaşmazlığı bir fikir birliğine vararak çözüme anlamına gelir. Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilmek iletişimde kullanılan önemli yöntemlerdendir. Yansıtma denilen yol ile bireyin, davranışının kabul edilmez olduğunu anlama ve davranış sorumluluğunu alma becerisidir. Tanımlandıktan sonra kabul edilemeyen davranış özel olarak açıklanır ve durum somut bir şekilde ifade edilir. Özellikle karşıdaki kişinin savunmacı tutumunu kırmak içinse övme yöntemini de bilmek böyle durumlarda iletişimi kolaylaştırır.²⁷³

3.7.4. Duygusal Yöntemler:

Duygularımız hayatlarımızı direkt olarak etkileyebilme özelliğine sahiptir. Olumlu duygular içerisindeyse hayat güzeldir ancak olumsuz duygular ile baş etmemiz gerektiğinde hayatımızdan hep kötü bahsederiz. İnsanlar duygularını kontrol edemediklerinde, duygular kontrolü ele geçirir ve kişinin nasıl davranacağına veya nasıl düşüneneğine karar vererek kişiyi yönlendirir.

Kişinin olumsuz duygular ile başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmesi oldukça önemlidir. Bu stratejiler olumsuz duyguların yol açtığı enerjiyi değişik faaliyetlere dönüştürmesini içerir. Örneğin spor yapmak, el işleri ile uğraşmak, resim veya boyama yapmak gibi faaliyetler ile bu enerji dönüştürülebilir. Böyle stratejiler ile kişi olumsuz duygulardan uzaklaşarak ihtiyacı olan enerjiyi ve yaşama isteğini yeniden kazanabilir. Duyguları kontrol etme ile ilgili önerilen ve alışkanlık haline

²⁷² Gary D. McKay ve Don Dinkmeyer, **Duygusal Seçimin Gücü**, Çev. Sakıp Murat Yalçın, Nokta Kitap, İstanbul 2006, s.119

²⁷³ Hülya Kökdemir, Öfke ve Öfke Kontrolü, **Pivolka**, yıl:3 Sayı:12, ss.7-10

geldiğinde etkili olan altı basamaklı bir süreç vardır ve bu basamaklar sırasıyla; kişinin ne istediğini bilmesi, kişinin duygularına inanması, duyguların vermek istediği mesajı anlayabilme, kendine güvenmek, kişinin duygularının kontrolünün elinde olduğuna inancı ve son olarak bu duyguyu kontrol etmeye yönelik heyecan duyarak harekete geçmektir.²⁷⁴ Duygusal enerjiyi yönetme ve olası öfke patlamalarını kontrol altında tutabilmek için etkili üç aşamalı yol ise şu şekilde açıklanmaktadır: Duyguyu inkar etmek yerine kabul etmek, duygunun kişiye verdiği bilgiyi dinlemek ve oluşan duygusal enerjinin uygun ve yapıcı bir karşılık olarak yönlendirmek.²⁷⁵

Erkekler ve kadınların olumsuz duygular ile başa çıkma yaklaşımları birbirinden farklıdır. Örneğin öfke duygusunu erkekler kolayca dışa yansıtabilirken, kadınlar bunu daha çok organ dili ile ifade ederler. Erkekler öfke ile başa çıkmak için saldırganlık, içkiye veya sigaraya yönelme gibi davranışlar sergilerken, kadınlar depresyon, mide veya bağırsak hastalıkları gibi belirtiler gösterir.²⁷⁶

3.7.5. Davranışsal Yöntemler:

Davranışlar genel tanımı ile insanların dış dünya ile etkileşiminin en önemli parçalarından biridir. Kişinin kendi davranışlarını tanıması, öfke anında bunu değiştirebilmesine olanak sağlamaktadır. Davranışsal yöntemler öfkeye neden olabilecek gıdalardan uzak durmayı veya öfke anında yapılabilecek sakinleştirici davranışları kapsayabilir. Öfkenin ABC'sini bilme gibi yöntemler kullanılarak bu duygunun yıkıcı sonuçlarını oldukça azaltılabilir. Ellis ABC modelini şu şekilde açıklar: A, öfkeyi başlatıcı durumdur, C, öfke kaynağı olan olaydan sonra ortaya çıkan olumlu veya olumsuz davranışsal tepkilerdir, B ise kişinin A olayı hakkındaki düşünce ve inançlarıdır. Kişi öfkenin ABC'sini bildiğinde davranışlarını gözden geçirme ve yeniden değerlendirme fırsatını bulabilir.²⁷⁷ Bu yöntem dışında sağlıklı beslenme, meditasyon, olay yerinden uzaklaşmak, çeşitli gevşeme teknikleri veya hayal kurma gibi birçok farklı yöntem de yine davranışsal yöntemler içerisinde ele alınabilir. Kısaca bahsedecek olursak, örneğin meditasyon tamamen kişinin duygu ve düşüncelerine odaklanmasını sağlayan bir yöntemdir. Kişi duygu ve düşüncelerini farkında olduğundan ve acele tepki vermeyi erteleyebilme yeteneği olduğundan öfke

²⁷⁴ Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği**, Hayat Yayınları:236, Yönetim Dizisi: 65, İstanbul 2006, ss.70-71.

²⁷⁵ Yaylacı, **a.g.e.**, s.71

²⁷⁶ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, ss.186-187

²⁷⁷ Cesare DeSilvestri, Clinical Models in Ret: An Advanced Model of the Organization of Emotional and Behavioural Disorders, **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, Volume:7, Number:2, Summer 1989, ss.51-52

<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01246503> (Erişim Tarihi: 19.11.2019)

kontrolünü daha kolay sağlayabilir. Gevşeme tekniklerinin amacı ise öfke anında bedenin çeşitli kısımlarında oluşan kas gerilimlerini farkına varmak ve bunları gevşetebilme yeteneği kazanmaktır.²⁷⁸ Bu yöntem için kişiler kas gevşetme egzersizlerini ve hayal ederek canlandırma gibi teknikler ile öfkelerini yatıştırabilir ve sakinleşebilirler.²⁷⁹



²⁷⁸ Atılğan Erözkan, Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program, *Milli Eğitim*, Sayı:171, Yaz 2006, ss.57-58

²⁷⁹ Nesrin H. Şahin, "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin!", *Türk Psikoloji Bülteni*, Sayı:7, Ekim 1997, s.81

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırma Şekli:

Araştırma, yetişkin bireylerin sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemaları ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

4.2. Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer:

Araştırma verileri, İstanbul İli içerisinde bulunan farklı tipteki iş yerlerinde 2018 Kasım ayında toplanmıştır.

4.3. Araştırmanın Evrem ve Örneklemi:

Araştırmanın evreni İstanbul ili içerisindeki çeşitli iş yerlerinde çalışan yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise İstanbul ilindeki çeşitli iş yerlerinde çalışmakta olan 18 yaş ve üzeri 291 yetişkinden oluşmaktadır.

4.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları:

Araştırmada öncelikle katılımcıların sosyodemografik bilgileri hakkında veri toplamak adına 'Demografik Bilgi Formu', katılımcıların erken dönem uyumbozucu şemalarını tespit etmek amacıyla Young Şema Ölçeği ve katılımcıların öfke kontrol düzeylerini ölçmek için Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Bunların yanında katılımcılara 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu' verilmiş ve imza atmaları istenmiştir.

4.4.1. Demografik Bilgi Formu:

Araştırmacının hazırlanmış olduğu ve katılımcıların kişisel bilgilerinin alındığı formda kişilere cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi sorular sorulmuştur.

4.4.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3:

Erken dönem uyum bozucu şemaların saptanması için Jeffrey Young'ın şema terapi temelinde geliştirdiği kısa formda 18 boyut ve bunların alt ölçekleri bulunmaktadır. Bahsedilen şema boyutları beş şema alanında yer almaktadır. Toplamda 90 madde içeren ve kendini bildirim dayanan ölçekte katılımcılar her maddeyi 6'lı Likert üzerinde (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5-30 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alına yüksek puanlar daha çok sayıda ve şiddette erken dönem uyum bozucu şemanın varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin 90 maddelik kısa formun ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt,

Karaosmanoğlu, Çakır ve Tuncer tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliğinin ortaya konması için yapılan analizler sonucu 16 şema boyutunun oluştuğu görülmüştür.

4.4.3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği:

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk olarak 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 – 83 yılları arasında yapılan araştırmalar ile oluşturulmuştur. Bu araştırmalarda 30 madde olarak hazırlanan ilk ölçek 146 üniversite öğrencisi ve 270 asker ile uygulanmış, en geçerli ve yüksek iç tutarlılığı olan maddeler seçilmiştir. Bu maddeler 4'lü likert tekniği ile oluşturulmuş, 10 madde durumluk öfkeyi diğer 10 madde ise sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. İkinci aşamada öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu düşünülerek öfke ifadelerini ölçmeyi hedefleyen 24 maddelik bir ölçek daha eklenmiştir.²⁸⁰ Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanmasına ilişkin çalışmayı A. Kadir Özer yürütmüştür. Bu çalışmanın ilk aşamasında 52 üniversite öğrencisine, 53 lise son öğrencisine, 78 yöneticiye, 113 hemşirelik meslek lisesi öğrencisine ve psikolojik danışma için başvurmuş nörotik gruba uygulanmıştır.²⁸¹

4.5. Toplanan Verilerin Analizi:

Veri toplama araçları ile toplanmış verilerin analizlerini yapmak adına veriler bilgisayara sayısal olarak ifade edilerek veri girişleri yapılmış ve bu verilerin Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Analizleri yapmadan önce veriler normal dağılım bakımından incelenmiş olup araştırma değişkenlerinin ve örneklem grubunun da normallik dağılımının analizini çıkarmak için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde kullanılan bütün ölçeklerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bütün ölçeklerin ve alt ölçeklerin değerleri -2, +2 arasında olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (George & Mallery, 2010).

Uygulanan analizinde güvenilirlik düzeyi %95 alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik iki grup arasındaki farkı analiz etmek için iki bağımsız değişken testi olan T-Testi uygulanmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkı analiz etmek içinse ANOVA testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Bağımsız

²⁸⁰ Makbule Akdeniz, Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2007, ss.44-45 (**Yayımlanmamış yüksek lisans tezi**)

²⁸¹ A. Kadir Özer Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, 1994, 9(31), ss.26-35, <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ofke-ifade-tarzi-ofke-tarz-olcegi-toad.pdf> (Erişim Tarihi: 04.12.2019)

değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini görmek içinse Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak alındı.

Cohen'in Korelasyon gücünün referans değerleri ise aşağıda verildiği gibidir;

0.10- 0.29 Zayıf

0.30- 0.49 Orta

0.50- 1.00 Yüksek



BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 5.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
Yaş	18-25	67	23,0
	26-30	47	16,2
	31-35	46	15,8
	35 ve üzeri	120	41,2
	Toplam	280	96,2
Kayıp		11	3,8
Toplam		291	100,0
Cinsiyet	Kadın	167	57,4
	Erkek	124	42,6
	Toplam	291	100,0
Eğitim Durumu	İlkokul	93	32,0
	Lise	78	26,8
	Üniversite	120	41,2
	Toplam	291	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	256	88,0
	ÇALIŞMIYOR	35	12,0
	Toplam	291	100,0
Gelir Düzeyi	Alt düzey	50	17,2
	Orta düzey	228	78,4
	Üst düzey	13	4,5
	Toplam	291	100,0
Medeni Durum	Evli	181	62,2
	Bekar	109	37,5
	Toplam	290	99,7
Kayıp		1	0,3
Toplam		291	100,0

Tabloda görüldüğü gibi, Örneklem Grubunun %23.0'ı 18-25 yaş arası, %16.2'si 26-30 yaş arası, %15.8'i 31-35 yaş arası, %41.2'si 35 yaş ve üzeridir, %57.4'ü kadın, %42.6'sı erkek, %32.0'ı ilkokul mezunu, %26.8'i lise mezunu, %41.2'si üniversite mezunu, %88.0'ı çalışıyor, %12.0'ı çalışmıyor, %17.2'sinin geliri Alt Düzey, %78.4'ünün geliri orta düzey, %4.5'inin geliri üst düzey, %62.2'si evli, %37.5'i bekarlıdır.

Tablo 5.2 Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss.
Duygusal Yoksunluk	291	1,00	5,00	1,60	0,76
Sosyal İzolasyon	291	1,00	5,71	2,09	0,79
Başarısızlık	291	1,00	4,83	1,72	0,74
Karamsarlık	291	1,00	5,60	2,29	1,08
Duyguları Bastırma	291	1,00	6,00	2,13	0,90
Yüksek Standartlar	291	1,00	6,00	2,96	1,21
Onay Arayıcılık	291	1,00	5,50	3,19	0,94
Kusurluluk	291	1,00	4,50	1,49	0,59
Bağımlılık	291	1,00	4,56	1,66	0,64
Yetersiz Özdenetim	291	1,00	5,71	3,09	0,95
Kendini Feda	291	1,00	5,60	3,24	1,06
Terk Edilme	291	1,00	5,00	1,65	0,74
Cezalandırma	291	1,00	5,83	3,68	0,90
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	291	1,00	5,60	2,22	0,96

Tabloda görüldüğü üzere, duygusal yoksunluk alt boyutu ortalaması 1,60(ss=0,76), sosyal izolasyon alt boyutu ortalaması 2,09(ss=0,79), başarısızlık alt boyutu ortalaması 1,72(ss=0,74), karamsarlık alt boyutu ortalaması 2,29(ss=1,08), duygularını bastırma alt boyutu ortalaması 2,13(ss=0,90), yüksek standartlar alt boyutu ortalaması 2,96(ss=1,21), onay arayıcılık alt boyutu ortalaması 3,19(ss=0,94), kusurluluk alt boyutu ortalaması 1,49(ss=0,59), bağımlılık alt boyutu ortalaması 1,66(ss=0,64), yetersiz özdenetim alt boyutu ortalaması 3,09(ss=0,95), kendini feda alt boyutu ortalaması 3,24(ss=1,06), terk edilme alt boyutu ortalaması 1,65(ss=0,74), cezalandırma alt boyutu ortalaması 3,68(ss=0,90), tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu ortalaması 2,22'dir (ss=0,96).

Tablo 5.3 Öfke-Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Öfke Kontrol	291	9,00	32,00	22,45	5,08
Sürekli Öfke	291	10,00	49,00	20,47	5,67
İç Öfke	291	8,00	30,00	15,74	3,91
Dış Öfke	291	8,00	29,00	15,13	4,15

Tabloda görüldüğü üzere, öfke-kontrol ölçeği ortalaması 22,45(ss=5,08), sürekli öfke alt boyutu ortalaması 20,47(ss=5,67), iç öfke alt boyutu ortalaması 15,75(ss=3,91), dış öfke alt boyutu ortalaması 15,13'dür (ss=4,15).

Tablo 4.4 Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Öfke-Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öfke Kontrol	Sürekli Öfke	İç Öfke	Dış Öfke
Sosyal İzolasyon	r	-,280**	,419**	,430**	,362**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Karamsarlık	r	-,308**	,378**	,260**	,388**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Duyguları Bastırma	r	-0,107	,248**	,375**	,136*
	p	0,068	0,000	0,000	0,021
	n	291	291	291	291
Yüksek Standartlar	r	-0,012	,303**	,211**	,254**
	p	0,843	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Onay Arayıcılık	r	-0,031	,290**	,298**	,270**
	p	0,598	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Yetersiz Özdenetim	r	-,143*	,395**	,304**	,457**
	p	0,015	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Kendini Feda	r	,121*	,121*	,188**	0,062
	p	0,040	0,038	0,001	0,292
	n	291	291	291	291
Cezalandırma	r	0,046	,219**	,133*	,192**
	p	0,430	0,000	0,023	0,001
	n	291	291	291	291
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	r	-,190**	,302**	,254**	,316**
	p	0,001	0,000	0,000	0,000

	n	291	291	291	291
Duygusal Yoksunluk	r	-0,094	0,109	,203**	0,060
	p	0,111	0,063	0,000	0,308
	n	291	291	291	291
Başarısızlık	r	-,168**	,226**	,282**	,208**
	p	0,004	0,000	0,000	0,000
	n	291	291	291	291
Terk Edilme	r	-,300**	,290**	,203**	,276**
	p	0,000	0,000	0,001	0,000
	n	291	291	291	291
Bağımlılık	r	-,174**	,216**	,206**	,145*
	p	0,003	0,000	0,000	0,013
	n	291	291	291	291
Kusurluluk	r	-,188**	,221**	,219**	,184**
	p	0,001	0,000	0,000	0,002
	n	291	291	291	291

**p<.01,*p<.05

Tabloda görüldüğü gibi Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları ile Öfke-Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Sosyal izolasyon toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = -280$, $p < .01$).

Sosyal izolasyon toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 419$, $p < .01$).

Sosyal izolasyon toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 430$, $p < .01$).

Sosyal izolasyon toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 362$, $p < .01$).

Karamsarlık toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = -308$, $p < .01$).

Karamsarlık toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 378$, $p < .01$).

Karamsarlık toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 260$, $p < .01$).

Karamsarlık toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 388$, $p < .01$).

Duyguları Bastırma toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 248$, $p < .01$)

Duyguları Bastırma toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 375$, $p<.01$).

Duyguları Bastırma toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 136$, $p<.05$).

Yüksek Standartlar toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=303$, $p<.01$).

Yüksek Standartlar toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 211$, $p<.01$).

Yüksek Standartlar toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 254$, $p<.01$).

Onay arayıcılık toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulun görülmüştür ($r=290$, $p<.01$).

Onay arayıcılık toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 298$, $p<.01$).

Onay arayıcılık toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 270$ $p<.01$).

Yetersiz Özdenetim toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -143$, $p<.01$).

Yetersiz Özdenetim toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=395$, $p<.01$).

Yetersiz Özdenetim toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=304$, $p<.01$).

Yetersiz Özdenetim toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 457$, $p<.01$).

Kendini Feda toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 121$, $p<.01$).

Kendini Feda toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=121$, $p<.01$).

Kendini Feda toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=188$, $p<.01$).

Cezalandırma toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=219$, $p<.01$).

Cezalandırma toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 133$, $p<.01$).

Cezalandırma toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= .192, p<.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık toplam puanı ile öfke kontrol alt boyutu puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -.190, p<.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.302, p<.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.254, p<.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= .316, p<.01$).

Duygusal Yoksunluk toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.203, p<.01$).

Başarısızlık toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -.168, p<.01$).

Başarısızlık toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.226, p<.01$).

Başarısızlık toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.282, p<.01$).

Başarısızlık toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= .208, p<.01$).

Terk Edilme toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -.300, p<.01$).

Terk Edilme toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.290, p<.01$).

Terk Edilme toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.203, p<.01$).

Terk Edilme toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= .276, p<.01$).

Bağımlılık toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -.174, p<.01$).

Bağımlılık toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.216, p<.01$).

Bağımlılık toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=206$, $p<.01$).

Bağımlılık toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= 145$, $p<.05$).

Kusurluluk toplam puanı ile öfke kontrol ölçeği puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r= -174$, $p<.01$).

Kusurluluk toplam puanı ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür.

Kusurluluk toplam puanı ile iç öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r=206$, $p<.01$).

Kusurluluk toplam puanı ile dış öfke alt boyutu puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r= 145$, $p<.01$).

Tablo 5.5 Young Şemanın Öfke-Kontrol Etkisi

	B	Standart Hata	Beta	t	p	Tolerance	VIF	
(Sabit)	21,13	1,39		15,15	0,00			
Sosyal İzolasyon	-1,35	0,50	-0,21	-2,69	0,01	0,46	2,20	
Karamsarlık	-1,56	0,37	-0,33	-4,26	0,00	0,45	2,23	
Duyuları Bastırma	-0,23	0,38	-0,04	-0,62	0,54	0,61	1,64	
Yüksek Standartlar	0,20	0,26	0,05	0,78	0,44	0,71	1,40	
Onay Arayıcılık	0,32	0,39	0,06	0,81	0,42	0,52	1,91	
Yetersiz Özdenetim	-0,32	0,35	-0,06	-0,91	0,36	0,64	1,57	
Kendini Feda	1,10	0,29	0,23	3,75	0,00	0,74	1,35	
Cezalandırma	0,96	0,36	0,17	2,65	0,01	0,66	1,52	
Başarısızlık	2,74	2,44	0,09	1,12	0,26	0,44	2,27	
Terk Edilme	-6,17	2,19	-0,21	-2,82	0,01	0,50	2,01	
Bağımlılık	-1,04	2,58	-0,03	-0,40	0,69	0,45	2,20	
Kusurluluk	-1,32	2,76	-0,04	-0,48	0,63	0,44	2,29	
Tehditler	Karşısında	0,40	0,41	0,08	0,98	0,33	0,46	2,16
Dayanısızlık								
Duyusal yoksunluk	3,33	1,94	0,11	1,72	0,09	0,62	1,61	

R=.243

R²=.204

F₍₁₄₋₃₃₅₎= 6,322

p=.000

Öfke-kontrol ve Uyumsuz Şemalar Alt Boyutları olan Duyusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyuları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe geçme/ bağımlılık, Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık ve Yüksek Standartlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülmüştür (R²=.204,

$p < .05$). Adı geçen değişkenlerle birlikte Öfke-Kontrolün varyansın sadece %20'sini açıkladığı görülmüştür.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin uygulanan t testi sonuçlarına bakıldığı zaman ise Karamsarlık, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırmanın Öfke-Kontrol üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 5.6 Örneklem Çalışma Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Öfke Kontrol	Çalışıyor	256	22,56	5,20	1,052	289	0,294
	Çalışmıyor	35	21,60	4,00			
Sürekli Öfke	Çalışıyor	256	20,44	5,57	-0,271	289	0,787
	Çalışmıyor	35	20,71	6,38			
İç Öfke	Çalışıyor	256	15,65	3,94	-1,060	289	0,290
	Çalışmıyor	35	16,40	3,73			
Dış Öfke	Çalışıyor	256	14,95	3,99	-2,109	289	0,036
	Çalışmıyor	35	16,51	5,04			

Tablodan da görüleceği üzere, Örneklem Grubunun öfke kontrolden aldıkları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da görüleceği üzere, Örneklem Grubunun sürekli öfkeden aldıkları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da görüleceği üzere, Örneklem Grubunun dış öfkeden aldıkları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da görüleceği üzere, Örneklem Grubunun dış öfkeden aldıkları puanların çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 5.7 Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Öfke Kontrol	İlkokul	93	22,86	5,38	G.Arası	61,93	2	30,97	1,203	0,302
	Lise	78	21,71	4,81	G.İçi	7.415,99	288	25,75		
	Üniversite	120	22,61	4,99	Toplam	7.477,92	290			
	Toplam	291	22,45	5,08						
Sürekli Öfke	İlkokul	93	19,16	5,80	G.Arası	242,26	2	121,13	3,847	0,022
	Lise	78	21,33	5,55	G.İçi	9.068,24	288	31,49		
	Üniversite	120	20,93	5,50	Toplam	9.310,50	290			
	Toplam	291	20,47	5,67						
İç Öfke	İlkokul	93	14,76	3,59	G.Arası	179,20	2	89,60	6,051	0,003
	Lise	78	15,59	3,55	G.İçi	4.264,47	288	14,81		
	Üniversite	120	16,60	4,21	Toplam	4.443,67	290			
	Toplam	291	15,74	3,91						
Dış Öfke	İlkokul	93	13,72	3,77	G.Arası	280,96	2	140,48	8,574	0,000
	Lise	78	15,55	4,21	G.İçi	4.718,82	288	16,38		
	Üniversite	120	15,96	4,15	Toplam	4.999,77	290			
	Toplam	291	15,13	4,15						

Tablodan anlaşılacağı gibi öfke kontrol sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi öfke kontrol sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Örnekleme grubunun eğitim durumuna göre iç öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=6.051$, $p<.05$]. Üniversite mezunlarında iç öfke puanı diğer gruplara kıyasla daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle yapılan Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Yapılan Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında üniversite

mezunu olan grup ile ilkokul mezunu olan grup arasında üniversite mezunu olan grubun daha fazla puan aldığı görülmüştür($p<.05$).

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre dış öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=8.574$, $p<.05$]. Üniversite mezunlarında dış öfke puanı diğer gruplara göre daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle yapılan Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda üniversite mezunu olan grup ile ilkokul mezunu olan grup arasındaki farka bakıldığında üniversite mezunu olan grup daha fazla puan almıştır($p<.05$).

Tablo 5.8 Örneklemin Gelir Durumu Değişkenine Göre Öfke Kontrol Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Öfke Kontrol	Alt	50	22,12	5,09	G.Arası	19,54	2	9,77	0,377	0,686
	Düzye Orta	228	22,57	5,02	G.İçi	7.458,39	288	25,90		
	Düzye Üst	13	21,54	6,28	Toplam	7.477,92	290			
	Düzye Toplam	291	22,45	5,08						
Sürekli Öfke	Alt	50	20,80	5,64	G.Arası	29,40	2	14,70	0,456	0,634
	Düzye Orta	228	20,33	5,65	G.İçi	9.281,10	288	32,23		
	Düzye Üst	13	21,69	6,24	Toplam	9.310,50	290			
	Düzye Toplam	291	20,47	5,67						
İç Öfke	Alt	50	16,00	4,19	G.Arası	4,35	2	2,18	0,141	0,868
	Düzye Orta	228	15,68	3,84	G.İçi	4.439,32	288	15,41		
	Düzye Üst	13	15,85	4,36	Toplam	4.443,67	290			
	Düzye Toplam	291	15,74	3,91						
Dış Öfke	Alt	50	14,46	3,85	G.Arası	112,99	2	56,50	3,330	0,037
	Düzye Orta	228	15,13	4,14	G.İçi	4.886,78	288	16,97		
	Düzye Üst	13	17,77	4,78	Toplam	4.999,77	290			
	Düzye Toplam	291	15,13	4,15						

Tablodan anlaşılacağı gibi öfke kontrol sıralamalar ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi sürekli öfke sıralamalar ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi iç öfke sıralamalar ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Örneklem grubunun gelir durumuna göre dış öfke alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F=3.330$, $p<.05$]. Üste düzey gelire sahip grupta dış öfke puanı daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle uygulanan Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda üst düzey geliri olan grup ile alt düzey geliri olan grup arasında üst düzey geliri olan grup daha fazla puan almıştır($p<.05$).

Tablo 5.9 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p																																																								
Sosyal İzolasyon	Kadın	167	2,10	0,77	0,135	289	0,893																																																								
	Erkek	124	2,08	0,81				Karamsarlık	Kadın	167	2,42	1,14	2,334	289	0,020	Erkek	124	2,12	0,98	Duyguları Bastırma	Kadın	167	1,98	0,91	-3,207	289	0,001	Erkek	124	2,32	0,86	Yüksek Standartlar	Kadın	167	2,74	1,21	-3,686	289	0,000	Erkek	124	3,26	1,16	Onay Arayıcılık	Kadın	167	3,25	0,99	1,208	289	0,228	Erkek	124	3,11	0,88	Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952
Karamsarlık	Kadın	167	2,42	1,14	2,334	289	0,020																																																								
	Erkek	124	2,12	0,98				Duyguları Bastırma	Kadın	167	1,98	0,91	-3,207	289	0,001	Erkek	124	2,32	0,86	Yüksek Standartlar	Kadın	167	2,74	1,21	-3,686	289	0,000	Erkek	124	3,26	1,16	Onay Arayıcılık	Kadın	167	3,25	0,99	1,208	289	0,228	Erkek	124	3,11	0,88	Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952	Erkek	124	3,09	0,95								
Duyguları Bastırma	Kadın	167	1,98	0,91	-3,207	289	0,001																																																								
	Erkek	124	2,32	0,86				Yüksek Standartlar	Kadın	167	2,74	1,21	-3,686	289	0,000	Erkek	124	3,26	1,16	Onay Arayıcılık	Kadın	167	3,25	0,99	1,208	289	0,228	Erkek	124	3,11	0,88	Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952	Erkek	124	3,09	0,95																				
Yüksek Standartlar	Kadın	167	2,74	1,21	-3,686	289	0,000																																																								
	Erkek	124	3,26	1,16				Onay Arayıcılık	Kadın	167	3,25	0,99	1,208	289	0,228	Erkek	124	3,11	0,88	Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952	Erkek	124	3,09	0,95																																
Onay Arayıcılık	Kadın	167	3,25	0,99	1,208	289	0,228																																																								
	Erkek	124	3,11	0,88				Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952	Erkek	124	3,09	0,95																																												
Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	3,09	0,95	0,060	289	0,952																																																								
	Erkek	124	3,09	0,95																																																											

Kendini Feda	Kadın	167	3,16	1,12	-1,370	289	0,172
	Erkek	124	3,33	0,97			
Cezalandırma	Kadın	167	3,71	0,94	0,608	289	0,543
	Erkek	124	3,65	0,84			
Başarısızlık	Kadın	167	0,20	0,17	0,179	289	0,858
	Erkek	124	0,20	0,16			
Terk Edilme	Kadın	167	0,18	0,17	0,141	289	0,888
	Erkek	124	0,18	0,18			
Bağımlılık	Kadın	167	0,20	0,15	0,542	289	0,588
	Erkek	124	0,19	0,16			
Kusurluluk	Kadın	167	0,13	0,14	-2,648	289	0,009
	Erkek	124	0,17	0,15			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	167	2,30	0,98	1,613	289	0,108
	Erkek	124	2,11	0,94			
Duygusal Yoksunluk	Kadın	167	0,16	0,18	-1,312	289	0,191
	Erkek	124	0,18	0,17			

Tablodan da anlaşılacağı üzere, Örneklem Grubunun karamsarlıktan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında kadın grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, Örneklem Grubunun duyguları bastırmadan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, Örneklem Grubunun yüksek standartlardan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, Örneklem Grubunun kusurluluktan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, Örneklem Grubunun diğer alt boyutlardan aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 5.10 Örneklem Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Young Şema Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Sosyal İzolasyon	İlkokul	93	1,97	0,71	G.Arası	3,17	2	1,59	2,589	0,077
	Lise	78	2,06	0,84	G.İç	176,45	288	0,61		
	Üniversite	120	2,21	0,79	Toplam	179,62	290			
	Toplam	291	2,09	0,79						
Karamsarlık	İlkokul	93	2,08	0,86	G.Arası	6,85	2	3,43	2,959	0,053
	Lise	78	2,31	1,22	G.İç	333,39	288	1,16		
	Üniversite	120	2,44	1,12	Toplam	340,24	290			
	Toplam	291	2,29	1,08						
Duyguları Bastırma	İlkokul	93	2,05	0,79	G.Arası	1,39	2	0,69	0,852	0,428
	Lise	78	2,10	0,90	G.İç	234,75	288	0,82		
	Üniversite	120	2,21	0,98	Toplam	236,14	290			
	Toplam	291	2,13	0,90						
Yüksek Standartlar	İlkokul	93	2,96	1,20	G.Arası	0,54	2	0,27	0,182	0,833
	Lise	78	2,89	1,28	G.İç	426,16	288	1,48		
	Üniversite	120	3,00	1,19	Toplam	426,70	290			
	Toplam	291	2,96	1,21						
Onay Arayıcılık	İlkokul	93	3,02	0,77	G.Arası	5,65	2	2,83	3,228	0,041
	Lise	78	3,15	1,07	G.İç	252,23	288	0,88		
	Üniversite	120	3,35	0,96	Toplam	257,88	290			

	Toplam	291	3,1 9	0,9 4						
Yetersiz Özdenetim	İlkokul	93	2,7 6	0,9 1	G.Aras ı	22,00	2	11,0 0	13,2 17	0,00 0
	Lise	78	3,0 1	0,9 7	G.İçi	239,67	288	0,83		
	Üniversite	120	3,4 0	0,8 8	Topla m	261,67	290			
	Toplam	291	3,0 9	0,9 5						
Kendini Feda	İlkokul	93	3,3 1	0,9 9	G.Aras ı	0,66	2	0,33	0,29 5	0,74 5
	Lise	78	3,2 0	1,1 7	G.İçi	323,32	288	1,12		
	Üniversite	120	3,2 1	1,0 3	Topla m	323,99	290			
	Toplam	291	3,2 4	1,0 6						
Cezalandırma	İlkokul	93	3,7 6	0,7 7	G.Aras ı	1,97	2	0,98	1,21 3	0,29 9
	Lise	78	3,7 4	0,9 8	G.İçi	233,61	288	0,81		
	Üniversite	120	3,5 9	0,9 4	Topla m	235,58	290			
	Toplam	291	3,6 8	0,9 0						
Başarısızlık	İlkokul	93	0,1 9	0,1 5	G.Aras ı	0,21	2	0,11	4,05 4	0,01 8
	Lise	78	0,1 7	0,1 6	G.İçi	7,60	288	0,03		
	Üniversite	120	0,2 3	0,1 7	Topla m	7,82	290			
	Toplam	291	0,2 0	0,1 6						
Terk Edilme	İlkokul	93	0,1 7	0,1 5	G.Aras ı	0,04	2	0,02	0,64 0	0,52 8
	Lise	78	0,1 7	0,2 0	G.İçi	8,59	288	0,03		
	Üniversite	120	0,1 9	0,1 8	Topla m	8,62	290			
	Toplam	291	0,1 8	0,1 7						
Bağımlılık	İlkokul	93	0,2 0	0,1 4	G.Aras ı	0,01	2	0,01	0,25 2	0,77 7
	Lise	78	0,1 8	0,1 6	G.İçi	6,77	288	0,02		
	Üniversite	120	0,1 9	0,1 6	Topla m	6,79	290			

	Toplam	291	0,1 9	0,1 5						
Kusurluluk	İlkokul	93	0,1 5	0,1 5	G.Aras ı	0,03	2	0,02	0,75 1	0,47 3
	Lise	78	0,1 6	0,1 6	G.İçi	6,15	288	0,02		
	Üniversite	120	0,1 3	0,1 3	Topla m	6,18	290			
	Toplam	291	0,1 5	0,1 5						
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	İlkokul	93	2,0 9	0,9 1	G.Aras ı	4,59	2	2,30	2,49 9	0,08 4
	Lise	78	2,1 5	1,0 4	G.İçi	264,61	288	0,92		
	Üniversite	120	2,3 7	0,9 4	Topla m	269,20	290			
	Toplam	291	2,2 2	0,9 6						
Duygusal Yoksunluk	İlkokul	93	0,1 7	0,1 6	G.Aras ı	0,02	2	0,01	0,24 9	0,77 9
	Lise	78	0,1 7	0,1 9	G.İçi	8,72	288	0,03		
	Üniversite	120	0,1 6	0,1 7	Topla m	8,73	290			
	Toplam	291	0,1 7	0,1 7						

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre onay arayıcılık alt boyutuna bakıldığı zaman istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür [$F=3.228$, $p<.05$]. Onay Arayıcılık puanı Üniversite mezununda daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi uygulanarak grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Uygulanan Scheffe testi sonucunda üniversite mezunu olan grup ile ilkokul mezunu olan grup karşılaştırılmış ve aralarında üniversite mezunu olan grup daha fazla puan almıştır($p<.05$).

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre yetersiz özdenetim alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=13.217$, $p<.01$]. Yetersiz Özdenetim puanı Üniversite Mezunlarında puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle yapılan Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Uygulanan Scheffe testi sonucunda üniversite mezunu olan grup ile ilkokul mezunu olan grup karşılaştırıldığında üniversite mezunu olan grup daha fazla puan almıştır($p<.05$).

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre başarısızlık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=4.054$, $p<.05$]. Üniversite mezunu grubun başarısızlık şeması puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma

tekniklerinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle yapılan Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Uygulanan Scheffe testi sonucunda üniversite mezunu olan grup ile ilkökul mezunu olan grup arasında üniversite mezunu olan grup daha fazla puan almıştır ($p<.05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi diğer alt boyutların ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5.11 Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Göre Young Şema Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Sosyal İzolasyon	18-25	67	2,1 2	0,74	G.Aras I	3,29	3	1,10	1,760	0,15 5
	26-30	47	2,2 9	0,81	G.İçi	171,94	276	0,62		
	31-35	46	2,0 0	0,88	Topla m	175,23	279			
	35 ve üzeri	120	2,0 0	0,77						
	Topla m	280	2,0 8	0,79						
Karamsarlık	18-25	67	2,5 4	1,16	G.Aras I	7,02	3	2,34	2,020	0,11 1
	26-30	47	2,1 6	1,04	G.İçi	319,60	276	1,16		
	31-35	46	2,3 3	1,29	Topla m	326,62	279			
	35 ve üzeri	120	2,1 6	0,94						
	Topla m	280	2,2 8	1,08						
Duyularını Bastırma	18-25	67	2,0 7	0,84	G.Aras I	2,60	3	0,87	1,078	0,35 9
	26-30	47	2,3 1	1,05	G.İçi	221,95	276	0,80		
	31-35	46	2,2 0	0,84	Topla m	224,55	279			
	35 ve üzeri	120	2,0 6	0,89						
	Topla m	280	2,1 2	0,90						
Yüksek Standartlar	18-25	67	2,9 6	1,29	G.Aras I	0,38	3	0,13	0,084	0,96 9
	26-30	47	3,0 1	1,10	G.İçi	412,33	276	1,49		

	31-35	46	3,0 3	1,23	Topla m	412,71	279			
	35 ve üzeri	120	2,9 4	1,22						
	Topla m	280	2,9 7	1,22						
Onay Arayıcılık	18-25	67	3,3 8	0,94	G.Aras ı	3,69	3	1,23	1,394	0,24 5
	26-30	47	3,1 7	0,83	G.İçİ	243,54	276	0,88		
	31-35	46	3,1 7	1,05	Topla m	247,23	279			
	35 ve üzeri	120	3,0 8	0,94						
	Topla m	280	3,1 8	0,94						
Yetersiz Özdenetim	18-25	67	3,3 5	0,85	G.Aras ı	9,14	3	3,05	3,414	0,01 8
	26-30	47	3,1 7	0,94	G.İçİ	246,29	276	0,89		
	31-35	46	3,1 6	1,13	Topla m	255,43	279			
	35 ve üzeri	120	2,9 0	0,92						
	Topla m	280	3,1 0	0,96						
Kendini Feda	18-25	67	3,0 9	1,10	G.Aras ı	3,81	3	1,27	1,128	0,33 8
	26-30	47	3,1 3	1,10	G.İçİ	310,72	276	1,13		
	31-35	46	3,3 6	1,00	Topla m	314,53	279			
	35 ve üzeri	120	3,3 3	1,05						
	Topla m	280	3,2 4	1,06						
Cezalandırma	18-25	67	3,6 1	0,97	G.Aras ı	0,85	3	0,28	0,341	0,79 6
	26-30	47	3,6 7	0,87	G.İçİ	228,46	276	0,83		
	31-35	46	3,6 0	0,88	Topla m	229,31	279			
	35 ve üzeri	120	3,7 3	0,91						
	Topla m	280	3,6 7	0,91						
Başarısızlık	18-25	67	0,2 5	0,18	G.Aras ı	0,23	3	0,08	3,074	0,02 8

	26-30	47	0,2 0	0,15	G.İçi	7,01	276	0,03		
	31-35	46	0,1 9	0,17	Topla m	7,25	279			
	35 ve üzeri	120	0,1 8	0,15						
	Topla m	280	0,2 0	0,16						
Terk Edilme	18-25	67	0,2 1	0,18	G.Aras ı	0,08	3	0,03	0,950	0,41 7
	26-30	47	0,1 8	0,17	G.İçi	8,09	276	0,03		
	31-35	46	0,1 7	0,20	Topla m	8,18	279			
	35 ve üzeri	120	0,1 6	0,16						
	Topla m	280	0,1 8	0,17						
Bağımlılık	18-25	67	0,2 2	0,16	G.Aras ı	0,18	3	0,06	2,635	0,05 0
	26-30	47	0,1 5	0,13	G.İçi	6,27	276	0,02		
	31-35	46	0,2 1	0,18	Topla m	6,45	279			
	35 ve üzeri	120	0,1 8	0,14						
	Topla m	280	0,1 9	0,15						
Kusurluluk	18-25	67	0,1 5	0,14	G.Aras ı	0,02	3	0,01	0,250	0,86 2
	26-30	47	0,1 3	0,11	G.İçi	5,67	276	0,02		
	31-35	46	0,1 5	0,17	Topla m	5,68	279			
	35 ve üzeri	120	0,1 4	0,15						
	Topla m	280	0,1 4	0,14						
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	18-25	67	2,3 5	0,99	G.Aras ı	2,56	3	0,85	0,916	0,43 4
	26-30	47	2,1 1	0,84	G.İçi	256,67	276	0,93		
	31-35	46	2,2 7	1,12	Topla m	259,22	279			
	35 ve üzeri	120	2,1 4	0,93						
	Topla m	280	2,2 1	0,96						
Duygusal Yoksunluk	18-25	67	0,1 4	0,17	G.Aras ı	0,08	3	0,03	0,857	0,46 4
	26-30	47	0,1 7	0,16	G.İçi	8,33	276	0,03		

31-35	46	0,18	0,19	Toplam	8,41	279
35 ve üzeri	120	0,18	0,18			
Toplam	280	0,17	0,17			

Örnekleme grubunun yaşa göre yetersiz özdenetim alt boyutuna bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$F=3.414$, $p<.05$]. 18-25 yaş arasında yetersiz özdenetim puanı daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanıp kullanılmayacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu bulunmuştur ($p>.05$). Uygulanan Scheffe testi sonucunda ise 18-25 yaş arası olan grup ile 35 yaş ve üzeri olan grup arasında 18-25 yaş arası olan grubun daha fazla puan aldıkları görülmüştür($p<.05$).

Örnekleme grubunun yaşa göre başarısızlık alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=3.074$, $p<.05$]. 18-25 yaş arasında başarısızlık puanı daha fazladır. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Uygulanmış olan Scheffe testi sonucunda 18-25 yaş arası olan grup ile 35 yaş ve üzeri olan grup arasında 18-25 yaş arası olan grubun daha fazla puan aldıkları görülmüştür($p<.05$).

Örnekleme grubunun yaşa göre bağımlılık alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F=2.635$, $p<.05$]. 18-25 yaş arasında bağımlılık puanı daha yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Scheffe testi yapıldığında ise 18-25 yaş arası olan grup ile 26-30 yaş arası olan grup arasında 18-25 yaş arası olan grup daha fazla puan almıştır($p<.05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi diğer alt boyutların ortalamalarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanmış olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı kişilerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemaları ile öfke kontrol düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkinin ne düzeyde olduğunu ortaya çıkarmaktır. Bu amaç doğrultusunda kullanılan ölçek sonuçlarının istatistik verileri elde edilmiştir ve bu veriler ışığında araştırma sorularımıza uygun yanıtlar bu bölümde tartışılmıştır.

6.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Demografik Değişkenler ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmamıza katılan 291 katılımcının 124'ünü erkek ve 167'sini ise kadın katılımcılar oluşturmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi için bağımsız grup t testi sonucunda bazı şema boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Karamsarlık şema boyutunda kadın, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Kusurluluk şema boyutlarında ise erkek katılımcıların daha fazla puan aldıkları sonucu elde edilmiştir. Ryan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada yine Young Şema ölçeğinde Karamsarlık şemasına daha çok kadın katılımcıların sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.²⁸² Yine erken dönem uyum bozucu şemalarda cinsiyet farkı üzerine İrkörücü'nün yürüttüğü bir çalışmada cinsiyetin 3 şema üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çalışmada sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şema puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁸³ Gök tarafından yürütülen bir başka çalışmada Young Şema Ölçeği sonuçlarında Ayrılma ve Reddedilme alanında kadınlara kıyasla erkeklerin daha fazla puan aldığı bulunmuştur.²⁸⁴ Bir başka çalışmada yine erkek katılımcıların Young Şema Ölçeğinde ayrılma ve reddedilme alanından daha fazla puan aldığını göstermekte ve bunun sebebinin sosyokültürel olabileceğinden bahsetmektedir.²⁸⁵ Bahsedilen araştırmalar bu araştırma bulgularını da destekler niteliktedir ancak cinsiyet ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

²⁸² Ryan C. Shorey vd., Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults, **Substance Use&Misuse**, Vol:47, 2012, ss.108-116. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3382082/> (Erişim Tarihi: 12.12.2019)

²⁸³ Ayşe İrkörücü, Gender Difference in Early Maladaptive Schemas, **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2016, Yıl:5, Sayı:9, https://ufuk.edu.tr/uploads/page/enstituler/sosyal-bilimler/ensdergi/say-9/aye_irkrc.pdf (Erişim Tarihi:12.12.2019)

²⁸⁴ Ali Can Gök, Associated Factors of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes and Parenting Styles, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012, ss.83-84 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁸⁵ Elif Ünal, The Effects Of Child Abuse And Neglect On Psychopathological Symptomatology: The Roles Of Early Maladaptive Schemas And Schema Coping Processes, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.67 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ilişki bulunmayan çalışmalar da vardır. Sağlam tarafından yürütülen bir çalışmada cinsiyet ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki görülememiştir.²⁸⁶

Katılımcılar 18-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeridir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve yaş arasındaki ilişkiye bakmak için yapılan Scheffe testi sonucunda vardığımız sonuç yetersiz özdenetim, başarısızlık ve bağımlılık şemalarından 18-25 yaş grubundaki kişilerin 35 yaş ve üzeri kişilerin bulunduğu gruba göre daha fazla puan aldıklarıdır. Bu çalışmadaki bulgular ile uyumlu olarak Gök araştırmasında 18-20 yaş aralığındaki kişilerin Young Şema Ölçeğinin alt boyutu olan Diğer Yönelimlilik alanındaki şemalar Boyun Eğicilik, Fedakarlık ve Onay arayıcılık şemalarından daha yüksek puan aldığını göstermiştir.

Sağlam çalışmasında eğitim durumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki saptayamamıştır.²⁸⁷ Bu çalışma bizim araştırmamızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada da eğitim düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı herhangi bir fark görülmemiş olup, bunun katılımcı sayısının az oluşundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında katılımcıların eğitim durumlarının çok benzer oluşundan kaynaklı olarak anlamlı bir fark bulunamadığı düşünülmektedir.

Gelir durumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında Boysan çalışmasında yüksek gelirli öğrencilerin orta ve düşük gelirli öğrencilere kıyasla Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanından daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşmamıştır.²⁸⁸ Bu çalışma dahilinde alınan bilgilerden gelir durumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

6.2. Öfke Kontrol Düzeyi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Cinsiyet ve Öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmakta ve bu araştırmaların bir kısmında anlamlı fark bulunurken bir kısmında anlamlı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Pitchaiah tarafından yürütülen bir çalışmada kadınlara kıyasla erkeklerin öfke düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁸⁹ Kim tarafından yürütülen araştırmada yine erkek katılımcıların kadın katılımcılardan iç ve

²⁸⁶ Nevcihan Sağlam, Young Şema Modeli'ne göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.67 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁸⁷ Sağlam a.g.e., s.67

²⁸⁸ Murat Boysan, Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2012, s.204 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

²⁸⁹ Podila Sankara Pitchaiah, Relation Between Degree od Anger and Gender – A Case Study, *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 2019, Cilt:6, Sayı:1, ss. 401-407, <http://ijsrst.com/paper/5057.pdf> (Erişim Tarihi:17.12.2019)

dış öfke alt boyutlarında daha yüksek puan aldığı görülmüştür.²⁹⁰ Zimprich ve Mascherek tarafından Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği kullanılarak yürütülen çalışmada kadınların dış öfke ce öfke kontrol alt boyutlarından daha az puan aldığı bulunmuştur.²⁹¹ Fernandez ve Scott tarafından yürütülen çalışmada ise sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinde cinsiyetin ölçeğin skorunu etkilemediği görülmüştür.²⁹² Ülkemizde yapılan araştırmalara bakarsak Yöndem ve Bıçak tarafından yapılan araştırmada cinsiyetlerin öfke kontrol düzeyinde her iki cinsiyette benzerlikler görülmüş, erkek katılımcıların içe ve dışa yönelik öfkelerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁹³ Gökgöz ve arkadaşları tarafından yapılan Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi çalışmasında öfke ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.²⁹⁴ Öztürk İnfertilitede anksiyete, depresyon, stresle başa çıkma tutumları, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı açısından cinsiyet farklılıkları isimli araştırmasında Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği sonuçlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptamamıştır.²⁹⁵ Bu bulgulara benze olarak Özen ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada öfke belirtileri yönünden cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.²⁹⁶ Bu araştırmada ise öfke kontrol düzeyleri ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu bulgunun sebebinin örneklemin az olması olabileceği düşünülmektedir.

²⁹⁰ Taeun Kim, The Effects of Psychological Environment Warmth and Irrational Beliefs on Middle School Students' Anger Expression Styles, *Korean Journal of Human Ecology*, 2016, 25, 6, ss.711-722, http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07087147&language=ko_KR#none (Erişim Tarihi: 17.12.2019)

²⁹¹ Daniel Zimprich and Anna Mascherek, Anger expression in Swiss adolescents: Establishing measurement invariance across gender in the AX scales, *Journal of Adolescence*, 2012, Cilt:35, Sayı:4, ss.1013-1022 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197112000140?via%3Dihub> (Erişim Tarihi:17.12.2019)

²⁹² Ephrem Fernandez and Stephen Scott, Anger Treatment in Chemically-Dependent Inpatients: Evaluation of Phase Effects and Gender, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2009, Cilt:37, Sayı:4, ss.431-447, <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/anger-treatment-in-chemically-dependent-inpatients-evaluation-of-phase-effects-and-gender/234711DA8FB077D8085FDE56343648B3> (Erişim Tarihi: 17.12.2019)

²⁹³ Zeynep Deniz Yöndem ve Bayram Bıçak, Öğretmen Adalarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2008, Cilt:5, Sayı:2, s.13, https://www.researchgate.net/profile/Zeynep_Yodem/publication/288555097_Ogretmen_Adaylaridotlessnidotlessn_Ofke_Duzeyi_ve_Ofke_Tarzlaridotless/links/59bb96830f7e9b48a28d0f38/Oegretmen-Adaylaridotlessnidotlessn-Oefke-Duezeyi-ve-Oefke-Tarzlaridotless.pdf (Erişim Tarihi:17.12.2019)

²⁹⁴ Hulusi Gökgöz vd., Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, Cilt:16, Yıl:16, Sayı:1, ss.464

²⁹⁵ Tülay Öztürk, İnfertilitede Anksiyete, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Açısından Cinsiyet Farklılıkları, T.C.

Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 1. Psikiyatri Kliniği, İstanbul, 2011, s.103 (**Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi**)

²⁹⁶ Ayşegül Özen vd., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi*, 2006, Cilt:14, Sayı:3, ss.9-18, <https://dSPACE.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/123456789/63852/11824.pdf?sequence=1&isAllow-ed=y> (Erişim Tarihi: 17.12.2019)

Eđitim durumuna bakıldığında Sciheman yatığı araştırmada eğitim seviyesi dūřuk kişilerde öfke seviyesinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁹⁷ Bir başka çalışmada eğitim durumu öfke kontrol dūzeyi ile bağlantılı bulunmuş ve dūřün eğitim seviyesinde öfkenin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁹⁸ Eđitim Durumu ile Sūrekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeđi alt boyutlarına bakıldığında araştırmamızda ũniversite mezunu olan katılımcıların i öfke ve dış öfke alt boyutunda daha fazla puan aldığı, öfke kontrolünde ise anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Gelir durumu ile öfke arasındaki iliřkiye bakacak olursak yapılan bir arařtırma sosyoekonomik olarak dūřuk dūzeyde olan kiřilerde öfkenin daha yaygın olduđunu gōstermektedir.²⁹⁹ Ergenler ile yūrütölen bir bařka çalıřmada dūřuk gelir dūzeyinde olan ergenlerin orta ve yüksek gelirlilerle kıyasla daha yüksek öfke seviyesine sahip olduđu gōrölmüřtür.³⁰⁰ Bir diđer çalıřmada yine dūřuk sosyoekonomik dūzeydeki katılımcıların öfke dūzeylerinin yüksek sosyoekonomik dūzeydeki kiřilerden daha yüksek olduđu gōrölmüřtür.³⁰¹ Yapılan bu arařtırmada ise uygulanan Scheffe testi ile katılımcıların gelir dūzeyi yüksek olanların dıř öfke puanlarının daha yüksek olduđu sonucuna ulařılmıř ve diđer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıřtır. Bu durumda çalıřma sonuçlarımız bahsedilen çalıřma sonuçları ile uyuřmamaktadır.

Yař ile öfke dūzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında Philips ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada yetişkinlerin gençlere kıyasla öfkesini daha az dışarı yansıttığı ve daha çok sakinleşme stratejileri kullanarak i kontrolünü sağladığını belirtmektedir.³⁰² Yař ve öfke arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla Scieman tarafından yūrütölen bir çalışmada 80 yař ve ũstü kişilerin en dūřuk öfke dūzeyinde olduğu ve yaşlı insanların genç olanlara kıyasla daha az öfke hissettiği gōrölmüřtür. Bu çalışmada en yüksek öfke seviyesine sahip grubun 30-39 yař aralığında olduğu ve yař arttıça öfkenin azaldığı gōrölmektedir.³⁰³ Bu araştırmada

²⁹⁷ Scott Schieman, Socioeconomic Status and the Frequency of Anger across the Life Course, 2003, *Sociological Perspectives*, 46 (2), ss.207-222

²⁹⁸ Carol D. Ryff ve Jennifer Morozink Boylan, Varieties of Anger and the Inverse Link between Education and Inflammation: Toward an Integrative Framework, *Psychosomatic Medicine*, 2013, 7(6), ss.566-574 <https://insights.ovid.com/crossref?an=00006842-201307000-00008> (Erişim Tarihi:18.12.2019)

²⁹⁹ P.C.Strike vd., Triggering of acute coronary syndromes by physical exertion and anger: clinical and sociodemographic characteristics, *Heart Journal*, 2006, 92, ss.1035-1040

³⁰⁰ Abdur Rahman vd., The Effect of Socio-Economic Status and Gender on Adolescent Anger in Chittagong, 2014, s.67 https://www.researchgate.net/publication/269752878_The_Effect_of_Socio-Economic_Status_and_Gender_on_Adolescent_Anger_in_Chittagong (Erişim Tarihi:18.12.2019)

³⁰¹ Ari Haukkala, Socio-economic Differences in Hostility Measures - a Population Based Study, *Psychology & Health Journal*, 2010, ss.191-202 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870440290013671> (Erişim Tarihi:18.12.2019)

³⁰² L. H. Philips vd., Age, Anger Regulation and Well-Being, *Aging and Mental Health*, 2006, Vilt:10, Sayı:3, ss.250-256, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607860500310385> (Erişim Tarihi: 20.12.2019)

³⁰³ Scott Schieman, Age and Anger, *Journal of Health and Social Behavior*, 1999, 40(3), ss.278-279

ise gerek örneklem azlığı gerekse katılımcı yaş aralıklarının çok değişkenlik göstermemesinden kaynaklı olarak yaş ve öfke seviyesi arasında anlamlı bir ilişki görülememiştir.

6.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke Kontrol Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma dahilinde uygulanan Young Şema Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinden alınan sonuçlar doğrultusunda hangi şemalar ile öfke kontrol düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğu şema alanları altında tartışılmıştır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin yapılan t test sonuçlarına bakıldığında Karamsarlık, Kendini Feda, Terk Edilme ve Cezalandırıcılık şemalarının Öfke Kontrol üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Ayrılma ve Reddedilme alanındaki şemalar Terk Edilme, Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Sosyal İzolasyondur. Ayrılma ve Reddedilme alanındaki şemalardan Sosyal İzolasyon, Duygusal yoksunluk ve Kusurluluk şemaları Öfke Kontrol alt boyutu ile negatif yönde bir ilişki göstermektedir. Sosyal İzolasyon şemasına sahip katılımcıların Öfke ölçeği sonuçlarına bakıldığında Sürekli Öfke, Dış Öfke ve İç Öfke alt boyutları ile bu şema arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki olduğu ancak Öfke Kontrol alt boyutu ile negatif yönde zayıf düzey bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terk Edilme şeması ile iç ve dış öfke alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf, sürekli öfke ile pozitif yönde orta ve öfke kontrol alt boyutu ile negatif yönde orta düzey bir ilişki görülmüştür. Duygusal Yoksunluk şemasının öfke alt boyutlarından sadece iç öfke ile arasında pozitif yönde zayıf düzey bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Öfke kontrol alt boyutuyla ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Kusurluluk şeması ile öfke alt boyutları arasında sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke arasında pozitif yönde zayıf düzey bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Öfke kontrol alt boyutu ile ise negatif yönde zayıf düzey bir ilişki gösterdiği görülmüştür.

Zedelenmiş Özerklik alanındaki şemalar Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlıktır. Bağımlılık şeması ile sürekli öfke, iç ve dış öfke alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzey bir ilişki olduğu ve öfke kontrolü ile arasında negatif yönde zayıf bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile sürekli öfke ve dış öfke arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki, iç öfke ile pozitif yönde zayıf düzey bir ilişki olduğu görülmüş ve öfke kontrolü ile arasında ise negatif yönde zayıf düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. Başarısızlık şeması ile sürekli öfke, iç ve dış öfke alt boyutları ile arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Öfke kontrol alt boyutu ile arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür.

Zedelenmiş Sınırlar alanındaki şemalar Haklılık / Büyükleme ve Yetersiz Özdenetimdir. Haklılık / Büyükleme şeması ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yetersiz özdenetim şeması ile sürekli öfke iç ve dış öfke boyutları arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki görülmüş ve öfke kontrolü alt boyutu ile arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Başkalarına Yönelimlilik alanındaki şemalar Kendini Feda, Boyun Eğicilik ve Onay arayıcılıktır. Boyun Eğicilik şeması ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Kendini Feda şeması ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeğinin alt boyutlarından Sürekli öfke, İç öfke ve Öfke kontrol ile aralarında pozitif yönde zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Onay Arayıcılık şeması ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeğinin alt boyutlarından olan Sürekli Öfke, İç Öfke ve Dış Öfke arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki görülmüştür. Öfke Kontrolü alt boyutu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Aşırı Tetikte Olma alanındaki şemalar Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılıktır. Karamsarlık şemasının öfke ölçeğinin alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında sürekli öfke ve dış öfke alt boyutu ile pozitif yönde orta, iç öfke ile pozitif yönde zayıf ve öfke kontrolü ile negatif yönde orta düzey bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Duyguları bastırma şeması ve öfke ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında sürekli öfke ve dış öfke ile pozitif yönde zayıf ve iç öfke alt boyutu ile pozitif yönde orta bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu şema ile öfke kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yüksek Standartlar şeması İç ve Dış öfke alt boyutları ile pozitif yönde zayıf bir ilişki gösterirken, sürekli öfke alt boyutu ile pozitif yönde orta bir ilişki göstermiştir. Yine bu şema ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Cezalandırıcılık şeması ile sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Öfke kontrol alt boyutu ile arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın amacı kişilerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ile Öfke Kontrol Düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ve hangi şemalar ile nasıl bir ilişkisi olduğunu belirlemektir. İstanbul ve çevresinde 18 yaş ve üzeri kişiler ile yapılan çalışmaya toplam 291 kişi katılmıştır.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden elde edilen veriler Young Şema Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği sonuçları ile karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda Erken dönem uyum bozucu şemaların eğitim durumu, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile anlamlı bir ilişki gösterdiği ancak gelir durumu ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği ile Demografik faktörlerin karşılaştırılmasında ise eğitim ve gelir durumu ile aralarında anlamlı ilişki görülürken, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile arasında anlamlı sayılabilecek bir ilişki görülmemiştir.

Araştırmamızın ana problemi olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Öfke Kontrol Düzeyi ilişkisine bakıldığı zaman ise Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği alt boyutları ve Young Şema Ölçeği Alt Boyutları olan Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe geçme/ bağımlılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Adı geçen değişkenlerle birlikte Öfke-Kontrolün varyansın sadece %20'sini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına bakmak için uygulanan t testi sonuçlarında ise Karamsarlık, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırmanın Öfke-Kontrol üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Sadece Öfke Kontrol alt boyutuna baktığımızda ise Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, İç içe geçme/ bağımlılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemaları ile anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öfke Kontrol alt boyutu ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmayan şemalar ise Duygusal Yoksunluk, Haklılık / Büyüklenmecilik, Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık, Cezalandırma, Yüksek Standartlar ve Duyguları Bastırma şemalarıdır. Tüm elde edilen bu veriler ilgili literatür çalışmalarıyla birlikte verilmiştir.

Çalışmamızın amacı danışmanların danışan ile çalışma sürecine katkı sağlamaktır. Şema Terapinin oldukça yaygınlaştığı düşünüldüğünde kişilerin sahip oldukları uyum bozucu şemalarından onların genel olarak öfke kontrol ve öfke tarzları hakkında bilgi sahibi olmanın terapi sürecine katkı sağlayacağı düşünüldüğü gibi

sadece öfke problemi ile gelen danışanların sahip olabileceği şemalar hakkında fikir sahibi olmanın da yine terapi sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Konuyla ilgili yapılan araştırmaların birçoğunun yurtdışı kaynaklı oluşu ve ülkemizde bu konularla ilgili geniş kapsamlı çalışmalar olmadığı gözlemlenmiştir. Ülkemizde bu konuyla ilgili daha fazla çalışma yapmanın Şema Terapi kavramı destekleyici olacağı düşünülmektedir

Araştırmanın katılımcı sayısının azlığı ve demografik bilgilerin benzerliği sebebiyle ilişki kurulamayan sonuçlar elde edilmiştir bu sebeple çalışma sonucunun genellenemez olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için çalışmanın daha geniş evren ve örneklem sayısı ile geliştirilebilir olduğu düşünülmektedir. Bu sınırlamalara ek olarak bir diğer sınırlılık ölçeklerin öz-bildirime dayalı olduğudur. Katılımcıların ölçekleri objektif ve doğru doldurduğu varsayıldığı halde bu noktada katılımcıların sorulara yanlı cevap verebileceği dikkate alınmalıdır. Ölçeklerle ilgili bir diğer sınırlılık ise kullanılan ölçeklerdeki maddelerin çok olmasından kaynaklı olarak, katılımcılarda yorgunluk ortaya çıkabileceği ve bunun araştırma üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğidir.

Sonuç olarak araştırmada elde edilen sonuçlar kısıtlılıklar dahilinde değerlendirilip, literatüre katkı sağlamak amacıyla tekrar edilerek ve ek çalışmalar yapılarak desteklenebilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADLER Alfred, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev. Ayda Yörükan, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1995

ADLER Alfred, **İnsanı Tanıma Sanatı**, Dergah Yayınları, İstanbul 2007.

ALBERTI Robert ve EMMONS Michael, **Mükemmel Doğrunuz**, (Çev. Nurfer Çelebioğlu), İstanbul 2005

ALL Sue Parker, **Anger and Relationship: An Empathic Assroach to Anger Management**, Routledge, New York 2009

ALTINTAŞ Ersin ve GÜLTEKİN Mücahit, **Psikolojik Danışma Kuramları**, Alfa Yayınları, Bursa, 2003

ARNTZ Arnoud ve JACOB Gitta, **Uygulamada Şema Terapi**, Çev. Ed. Prof. Dr. Gonca Soygüt, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016

ARNTZ Arnoud ve VAN GENDEREN Hannie, **Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi**, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2013

ATKINSON Rita ve ATKINSON Richard C., **Psikolojiye Giriş 1**, (Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yayınlar, İstanbul 1995

BALTAŞ Acar ve BALTAŞ Zuhul, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008

BALTAŞ Acar ve BALTAŞ Zuhul, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004

BANDURA Albert, **Self-efficacy in Changing Societies**, Cambridge University Press, Melbourne, 1997

BOWLBY John, **Bağlanma**, Çev. Tuğrul V. Soylu, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012

BUDAK Selçuk, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000

CAVELL Timothy A. ve MALCOLM Kenya T., **Anger, Aggression and Interventions For Interpersonal Violence**, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey 2007

CLARK Lynn, **SOS Duygulara Yardım: Bunaltı Öfke ve Depresyonun Yönetilmesi**, (Çev. GültekinYazgan), Evrim Yayınevi, İstanbul 2000

COON Dennis, **Psychology: A Journey**, Cengage Learning, Toronto 2009

COREY Gerarld, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar**, Çev. Tuncay Ergene, Mentis Yayıncılık, Ankara,2015

CUVILIER Armand, **Felsefe Yazarlarından Seçilmiş Metinler**, Çev. M. Mukadder Yakupoğlu, Doruk Yayıncılık, Ankara, 2003

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005

DAŞ Ceylan, **Bütünleşmek ve Büyümek: Gestalt Terapi Yaklaşımı**, HYB Yayıncılık, Ankara, 2010

DAVIES William, **Öfke ve Tahammülsüzlük**, Çev. Duygu Günkut, Kuraldışı Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul, 2018

DEFFENBACHER Jerry L., **Trait Anger: Theory Findings and Implications, Advances in Personality Assessment**, Editör: Charles D. Spielberger, James Neal Butcher, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey 1992

DEFOORE Bill ve DEFOORE William, **Anger: Deal With It, Heal With It, Stop It From Killing You**, (Revised Edition), Health Communications Inc., Florida 2004

DOĞAN Ahmet, **Büyük Türkçe Sözlük**, Akçağ Yayınları, Ankara, 2009

EISENBERG Sheldon ve DELANEY Daniel J., **Psikolojik Danışma Süreci**, Çev. Nihat Ören, Mehmet Takkaç, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 2338, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi:589, Araştırma İnceleme Dizisi:28, İstanbul 1993

FANKEL Lois S., **Women, Anger & Depression: Strategies For Self-Empowerment**, Health Communications, Inc., California 1991

FLEEMAN William, **The Pathways to Peace Anger Management Workbook**, Hunter House, Minnesota, 2003

FRANKL Viktor E., **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Psikoloj Dizisi, İstanbul, 2007

FREUD Sigmund, **Cinsiyet Üzerine**, Çev. Ali Avni Öneş, Say Yayınları, İstanbul, 1997

FREUD Sigmund, **Psikanaliz Nedir ve Beş Konferans**, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2015

FREUD Sigmund, **Psikanaliz Üzerine**, Çev. Kamuran Şipal, Cem yayınevi, İstanbul, 1998

FREUD Sigmund, **Seçmeler**, Çev. A. Avni Öneş, Milliyet Yayınları, İstanbul, 1972

FREUD Sigmund, **Yaşamım ve Psikanaliz**, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2009

FROMM Erich, **İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri**, Çev. Şükrü Alpagut, Payel yayınevi, İstanbul, 1993

GANDER Mary J. ve GARDİNER Harry W., **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, Çev. Prof. Dr. Ali Dönmez, İmge Kitabevi, Ankara, 1993

GEÇTAN Engin, **Psikanaliz ve Sonrası**, Metis Yayınları, İstanbul, 2012

GÜN Nil, **Geçmişin Gölgeleeri Duyguların Dili**, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2004

GÜVENİR Taner, "Bağlanma Kuramı", **Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, İstanbul, 2007

HALL Calvin S., **Freudyen Psikolojiye Giriş**, Çev. Ersan Devrim, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016

HANKINS Gary ve HANKINS Carol, **Precription for Anger: Coping With Angry Feelings and Angry People**, Barclay Press, Newberg, 2000

HOLLIS James, **Ruhun Kaygan Kumları**, (Çev. Seda Toksoy, Çağlayan Erendağ), Sistem Yayıncılık, İstanbul 2004

HÖKELEKLİ Hayati, **Psikolojiye Giriş**, Düşünce Kitapevi Yayınları, İstanbul, 2008

HUNT, June, **How to Handle Your Emotions**, Harvest House Publishers, Oregon 2008

JONES Doris Moreland, **God's Gift of Anger**, Chalice Press, Danvers, 2004

KASATURA İlkay, **Heyecansal Kontrol**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003

KASSINOVE Howard, **Raymond Chip Tafrate, Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners**, Impact Publishers, California 2009

KASSINOVE Howard, **Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment**, Tylor & Francis Ltd., Washington 1995

KONRAD Stefan ve HENDL Claudia, **Başarılı ve Mutlu Bir Hayat İçin Duygularla Güçlenmek**, Çev. Meral Taştan, Hayat Yayınları, İstanbul, 2003

KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Akdeniz Yayıncılık, İstanbul, 1999

KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005

KÖSE Ali, **Freud ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2005

KUTUP Muhammed, **İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdüler**, (Çev. Bekir Karlığa), İşaret Yayınları, İstanbul, 1992

LANGELIER Carol A., **Duygu Yönetimi**, Çev. Mehmet Bilgin, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006

LIEBERMAN David J., **Anında Analiz**, Çev. Göker Talay, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2004

LOEWALD Hans W., Some Considerations on Repetition and repetition Compulsion, Papers On Psychoanalysis, CT:Yale Press, New Haven, 1980

LORENZ Konrad, **İşte İnsan**, Çev. Veysel Atayman, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul, 2008

LUHN Rebecca R., **Kızgınlıkla Başa Çıkmak**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2004

MASLOW Abraham, **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev. Okhan Gündüz, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2001

McKAY Gary D. ve DINKMEYER Don, **Duygusal Seçimin Gücü**, (Çev. Sakıp Murat Yalçın), Nokta Kitap, İstanbul 2006

MORRIS Charles G., **Psikolojiyi Anlamak**, Çev. H. Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul, 2002

MUNN Norman L., **Psikoloji İnsan İntibakının Esasları**, (Çev. Nahid Tendar), Cilt:2, Maarif Basımevi, İstanbul 1958

NILSON-JONES Richard, **Danışma Psikolojisi Kuramları**, Çev. Füsun Akkoyun, Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 1982

ÖZDEMİR YAYLACI Gaye, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği**, Hayat Yayınları:236, Yönetim Dizisi: 65, İstanbul 2006

ÖZMEN Ahmet, **Öfke ile Başa çıkma**, Nobel Yayın dağıtım, Ankara 2006

PEURIFOY Reneau, **Anger Taming the Beast**, Kodansha America Inc., New York 1999

PIAGET Jean, **Çocukta Zihinsel Gelişim**, Çev. Hüsen Portakal, Cem Yayınevi, İstanbul, 2004

PLISKIN Zelig, **Anger!: The Inner Teacher: A Nine-Step Program To Free Yourself From Anger**, Mesorah Publications Ltd., New York 2003

POTTER-EFRON Ronald T., **Handbook of Anger Management: Individual, Couple, Family, and Group Assroaches**, The Haworth Press Inc., New York 2005

PUFF Robert ve SEGHERS James, **Öfke Kontrol Rehberi**, Çev. Betül Tamer, Olimpos Yayınları, İstanbul, 2018

RICHARD Paul, **Robbins, Anger, Agression and Violence**, McFarland & Company Inc., North Carolina, 2000

ROBERTSON Arthur K., **Stres Yönetimi**, (Çev. Vedat G. Diker), Hayat Yayınları, İstanbul 2004

ROSENBERG Marshall B., **Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili**, Çev. Gülden Şen, Mahmut Tuna, Sistem Yayıncılık, İstanbul 2004

ROZMAN Deborah, **Dönüşüm Öfke**, Çev. Dilek Boyraz, Sola Yayınları, İstanbul, 2017

RUSSIANOFF Penelope, **Ne Zaman Mutlu Olacağım?** (Çev. Celal Somuncuoğlu), Form Yayınları, İstanbul 1991

SEMERCİ Z. Bengi, **Duyguların Şifresi**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2005

SEVİLLA Consuelo G. vd., **General Psychology with Values Development Lessons**, Rex Printing Company Inc., Quezon City 1995

SHARMA Sunita, **Dictionary of Psychology**, Anmol Publications Pvt. Ltd., New Delhi, 2006

SİEGMAN Aron W. ve SMİTH Timothy W., **Anger, Hostility and The Heart**, Lawrence Erlbaum Associates Inc., New Jersey, 1994

SULLIVAN Tammy, **Pagan Öfke Majisi: Negatif Enerjileri Pozitive Dönüştürmek**, Çev. Hakan Bağcı, Kozmik Kitaplar, İstanbul, 2006

TARHAN Nevzat, **Duyguların Dili**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2007

TARHAN Nevzat, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019

TOS Fahrettin, **Bilimin Işığında Psikoloji ve Dehaları**, Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2007

WILLIAMS Janice E., **Anger/Hostility and Cardiovascular Disease, International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes**, Editörler: Michael Potegal, Gerhard Stemmler Charles, Springer, New York 2009

YOUNG Jeffrey E. vd., **Schema Therapy: A practitioner's Guide**, Guildford Press, New York, 2003

YOUNG Jeffrey E. ve KLOSKO Janet S., **Hayatı Yeniden Keşfedin**, Çev. Diana Güler, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2012

YOUNG Jeffrey E., **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach**, Professional Resource Press., U.K., 1999

YOUNG Jeffrey E., **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach**, Sarasota Professional Resource Press, Florida, 1994

YOUNG Jeffrey E., **Şema Terapisi**, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2012

YOUNG Jeffrey E., **Şema Terapisi**, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017

MAKALELER

ALLEN Joseph P., MOORE Cynthia W., KUPERMINE Gabriel P. ve BELL Kathy, "Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning", **Child Development**, 1998, 69(5), ss.1406-1419

BALKAYA Feza, "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", Türk Psikoloji Yazıları, 4(7), Haziran 2001, ss.22-23

BURNS John W. ve BRUEHL Stephen, "Anger Management Style, Opioid Analgesic Use and Chronic Pain Severity: A test of the Opioid-Deficit Hypothesis", **Journal of Behavioral Medicine**, 28(6), December 2005

CARMICHAEL Stephanie ve PIQUERO Alex R., "Sanctions, Perceived Anger, and Criminal Offending", **Journal of Quantitative Criminology**, 20(4), December 2004

COE David M. ve ZIMPFER David G., Infusing Solution- Oriented Theory and Techniques, **Journal For Specialist In Groupwork**, 1996, 20(1)

ÇELEBİ Arif, "Öfke Saldırganlık ve Ruh Sağlığımız", *Bilim Teknik Dergisi*, Sayı:192, 1983

DURAK BATIGÜN Ayşegül, İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, **Kriz Dergisi**, sayı:12 (2)

ERÖZKAN Atılğan, Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program, **Milli Eğitim**, Sayı:171, Yaz 2006

GÖKGÖZ Hulusi, ÜZÜM Hanifi, ORHAN Mustafa, KARLI Ünal, DUŞ Mustafa . ve YERLİKAYA Gamze, Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2016, Cilt:16, Yıl:16, Sayı:1

GRAHAM Janis, "Taming Sibling Rivalry", **Working Mother**, 18(6), Haziran 1995

HARAN Seda ve AYDIN Orhan, Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleri İle İlişkisi, **Kriz Dergisi**, sayı:3 (1-2)

KAGAN Jerome, REZNICK J.S., SNIDMAN N., GIBBONS J. ve JOHNSON M.O., "Childhood derivatives of inhibition and lack of inhibition to the unfamiliar", *Child Development*, 1988, 59(6), s.1580-1589

KÖKDEMİR Hülya, Öfke ve Öfke Kontrolü, Pivolka, Yıl:3 Sayı:12,

MAKROS Jenny ve MCCABE Marita, "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Adjustment, and Quality of Life among People with Multiple Sclerosis", **Journal of Religion and Health**, 42(2), 2003

MASON Oliver, TYSON M. ve LATTIS H., "Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2006, 78, s.549-564

MILLER Debra K., "The Effects of Childhood Physical Abuse or Childhood Sexual Abuse in Battered Women's Coping Mechanisms: Obsessive-Compulsive Tendencies and Severe Depression", **Journal of Family Violence**, 21(3), April 2006

ÖZER Zuhâl, "Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke", *Bilim Teknik Dergisi*, Sayı:354, Mayıs 1997

ÖZMEN Ahmet, "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 39(1), 2006

PAINULY Nitesh, SHARAN P. ve MATTOO S.K., "Relationship Of Anger And Anger Attacks With Depression", **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, 2005, 255(4)

SALİMOĞLU Kadir B., "Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015, Cilt:4, 131-155, s.134

SCHIEMAN Scott, Age and Anger, **Journal of Health and Social Behavior**, 1999, 40(3)

SCHIEMAN Scott, Socioeconomic Status and the Frequency of Anger across the Life Course, 2003, **Sociological Perspectives**, 46 (2)

SOYKAN Çiğdem, Öfke ve Öfke Yönetimi, **Kriz Dergisi**, 11(2), 2003

SPIELBERGER C.D., CRANE R.S., KEARNS W.D., PELLEGRIN K.L. ve RICKMAN R.L., "Anger and Anxiety in Essential Hypertension", ***Stress and Emotion: Anxiety and Curiosity***, 1991, volume:14, s. 265-279

STRIKE P.C., WHITEHEAD D.L. ve STEPTOE A., Triggering of acute coronary syndromes by physical exertion and anger: clinical and sociodemographic characteristics, ***Heart Journal***, 2006, 92

SUKHODOLSKY Denis G., SOLOMON R.M. ve PERINE J., "Cognitive-Behavioral, Anger-Control Intervention for Elementary School Children: A Treatment-Outcome Study", *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 2000, s.160

ŞAHİN Nesrin H., "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin!", ***Türk Psikoloji Bülteni***, Sayı:7, Ekim 1997

VLIERBERGHE Leen Van ve BRAET Caroline, "Dysfunctional Schemas and Psychopathology in Referred Obese Adolescents", ***Clinical Psychology and Psychotherapy***, 2007, 14, s. 342-351

YAKIN Duygu, "Bağımlı Kişilik Örüntüsü ve Terapötik İşbirliği: Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması", ***Ayna Klinik Psikoloji Dergisi***, 2014, 1 (2),

TEZLER

AKDENİZ Makbule, Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2007, **(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)**

ALEVSAÇANLAR Simge, Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ARSLAN Reyhan, Algılanan ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2017 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BAĞDAÇIÇEK Sedat, Majör Depresyon ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması, Psikiyatri Kliniği, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Aratırma Hastanesi, İstanbul,2009 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**

BOYSAN Murat, Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2012 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

CANER Melis, Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÖK Ali Can, Associated Factors of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes and Parenting Styles, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZTÜRK Tülay, İnfertilitede Anksiyete, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Açısından Cinsiyet Farklılıkları, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 1. Psikiyatri Kliniği, İstanbul, 2011 **(Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi)**

SAĞLAM Nevcihan, Young Şema Modeli'ne göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TAŞKALE Nermin, Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Şema Terapi Modeli Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ULU Alev, Menstruasyon Döngüsü ve Şema Özellikleri İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜNAL Elif, The Effects Of Child Abuse And Neglect On Psychopathological Symptomatology: The Roles Of Early Maladaptive Schemas And Schema Coping Processes, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILMAZ Nalan, Öfke İle Basa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin öfke İle Basa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2004 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

İNTERNET KAYNAKLARI

ABRAHAM Maslow, *A Theory of Human Motivation*, Psychological Review, <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (Erişim Tarihi: 16.02.2019)

CROSSLEY Nick, **Emotion and Communicative Action: Habermas, Linguistic Philosophy and Existentialism**, Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues, Ed. Gillian Bendelow, Simon Williams, Routledge, New York, 1998

<https://books.google.com.tr/books?id=WveEAgAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Emotion+and+Communicative+Action:+Habermas,+Linguistic+Philosophy+and+Existentialism,+Emotions+in+Social+Life:+Critical+Themes+and+Contemporary+Issues&source=bl&ots=QJVekNwsNI&sig=ACfU3U2zf77D3VXk4koxlq3iWqIqz3CwbA&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwiysZ6bz73hAhVNyhoKHTx6DLcQ6AEwAXoECAkQAQ#v=onepage&q=Emotion%20and%20Communicative%20Action%3A%20Habermas%20C%20Linguistic%20Philosophy%20and%20Existentialism%2C%20Emotions%20in%20Social%20Life%3A%20Critical%20Themes%20and%20Contemporary%20Issues&f=false> (Erişim Tarihi: 07.04.2019)

DESILVESTRI Cesare, Clinical Models in Ret: An Advanced Model of the Organization of Emotional and Behavioural Disorders, **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, Volume:7, Number:2, Summer 1988 <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01246503> (Erişim Tarihi: 19.11.2019)

FERNANDEZ Ephrem ve SCOTT Stephen, Anger Treatment in Chemically-Dependent Inpatients: Evaluation of Phase Effects and Gender, **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, 2009, Cilt:37, Sayı:4, <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/anger-treatment-in-chemicallydependent-inpatients->

[evaluation-of-phase-effects-and-gender/234711DA8FB077D8085FDE56343648B3](https://books.google.com.tr/books?id=OpjSCgAAQBAJ&pg=PA162&lpg=PA162&dq=Helping+Cohabiting+College+Students+Manage+Angry+Feelings+to+Prevent+Relationship+Violence,+Sexual+Violence+On+Campus:+Policies,+Programs+and+Perspectives&source=bl&ots=nU3TpxaXiS&sig=ACfU3U3vb1nIOxeo5Th0aakXW8PJxSly0w&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi_1b7Fzb3hAhWOEBQKHYYQ6DA4Q6AEwAXoECAkQAQ#v=onepage&q=Helping%20Cohabiting%20College%20Students%20Manage%20Angry%20Feelings%20to%20Prevent%20Relationship%20Violence%2C%20Sexual%20Violence%20On%20Campus%3A%20Policies%2C%20Programs%20and%20Perspectives&f=false)

(Erişim Tarihi: 17.12.2019)

GIORDANO Francesca, **Helping Co-Habiting College Students Manage Angry Feelings to Prevent Relationship Violence**, Sexual Violence On Campus: Policies, Programs and Perspectives, Springer Publishing Company, New York, 2001
https://books.google.com.tr/books?id=OpjSCgAAQBAJ&pg=PA162&lpg=PA162&dq=Helping+Cohabiting+College+Students+Manage+Angry+Feelings+to+Prevent+Relationship+Violence,+Sexual+Violence+On+Campus:+Policies,+Programs+and+Perspectives&source=bl&ots=nU3TpxaXiS&sig=ACfU3U3vb1nIOxeo5Th0aakXW8PJxSly0w&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi_1b7Fzb3hAhWOEBQKHYYQ6DA4Q6AEwAXoECAkQAQ#v=onepage&q=Helping%20Cohabiting%20College%20Students%20Manage%20Angry%20Feelings%20to%20Prevent%20Relationship%20Violence%2C%20Sexual%20Violence%20On%20Campus%3A%20Policies%2C%20Programs%20and%20Perspectives&f=false (Erişim Tarihi: 07.04.2019)

HAUKKALA Ari, Socio-economic Differences in Hostility Measures - a Population Based Study, **Psychology & Health Journal**, 2010,
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870440290013671> (Erişim Tarihi:18.12.2019)

HİSLİ ŞAHİN Nesrin, BASIM N. ve AKKOYUN N., A-Tipi Kişilik ve Stres İlişisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı, **Türk Psikoloji Dergisi**, 26(8),
https://www.academia.edu/1194367/A-Tipi_Ki%C5%9Filik_ve_Stres_%C4%B0li%C5%9Fkisinde_%C3%9C%C3%A7_%C3%96nemli_Bile%C5%9Fen_%C3%96fke_Etkisiz_Ba%C5%9Fa_%C3%87%C4%B1kma_ve_%C4%B0%C5%9F_Saplant%C4%B1s%C4%B1 (Erişim Tarihi:18.11.2019)

HUBBARD Julie A., MCAULIFFE M.D., RUBIN R.M. ve MORROW M.T., The Anger Agression Relation in Violent Children and Adolescents, Anger, Aggression and Interventions for Interpersonal Violence,
https://www.researchgate.net/publication/280948535_The_anger-aggression_relation_in_violent_children_and_adolescents (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

IRKÖRÜCÜ Ayşe, Gender Difference in Early Maladaptive Schemas, **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2016, Yıl:5, Sayı:9, https://ufuk.edu.tr/uploads/page/enstituler/sosyal-bilimler/ensdergi/say-9/aye_irkrc.pdf (Erişim Tarihi:12.12.2019)

KAYMAK ÖZMEN Suna, Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2004, 37 (2) <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423870024.pdf> (Erişim Tarihi: 15.05.2019)

KENNEDY H. G., "Anger and Irritability", **British Journal of Psychiatry**, 161, 08.1992, https://www.researchgate.net/publication/21634823_Anger_and_irritability (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

KIM Taeun, The Effects of Psychological Environment Warmth and Irrational Beliefs on Middle School Students' Anger Expression Styles, **Korean Journal of Human Ecology**, 2016, 25, 6, http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07087147&language=ko_KR#none (Erişim Tarihi: 17.12.2019)

LYONS William, **Emotion**, Cambridge University Press, Melbourne, 1985, s.22 https://books.google.com.tr/books?id=1bk2OU6_mkIC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false (Erişim Tarihi: 11.04.2019)

ÖZEN Ayşegül, BOSTANCI N., ÇOBAN Ş. ve TEKİN Z., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, **Kriz Dergisi**, 2006, Cilt:14, Sayı:3, <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/123456789/63852/11824.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Erişim Tarihi: 17.12.2019)

ÖZER A. Kadir, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması, **Türk Psikoloji Dergisi**, Haziran, 1994, 9(31) <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ofke-ifade-tarzi-ofke-tarz-olcegi-toad.pdf> (Erişim Tarihi: 04.12.2019)

PHILIPS L. H., HENRY J.D., HOSIE J.A. ve MILNE A.B., Age, Anger Regulation and Well-Being, **Aging and Mental Health**, 2006, Vilt:10, Sayı:3,

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607860500310385> (Erişim Tarihi: 20.12.2019)

PITCHAIAH Podila Sankara, Relation Between Degree od Anger and Gender – A Case Study, **International Journal of Scientific Research in Science and Technology**, 2019, Cilt:6, Sayı:1, <http://ijsrst.com/paper/5057.pdf> (Erişim Tarihi:17.12.2019)

RAHMAN Abdur, BAIRAGI A. ve DEY B.K., The Effect of Socio-Economic Status and Gender on Adolescent Anger in Chittagong, 2014, https://www.researchgate.net/publication/269752878_The_Effect_of_Socio-Economic_Status_and_Gender_on_Adolescent_Anger_in_Chittagong (Erişim Tarihi:18.12.2019)

RYFF Carol D. ve BOYLAN Jennifer Morozink, Varieties of Anger and the Inverse Link between Education and Inflammation: Toward an Integrative Framework, **Psychosomatic Medicine**, 2013, 7(6), <https://insights.ovid.com/crossref?an=00006842-201307000-00008> (Erişim Tarihi:18.12.2019)

SHOREY Ryan C., ANDERSON S.E. ve STUART G.L., Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults, **Substance Use&Misuse**, Vol:47, 2012, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3382082/> (Erişim Tarihi: 12.12.2019)

TAVRIS C., **Anger: The Misunderstood Emotion**, Simon ve Schuster Press, New York, 1988, <https://tr.scribd.com/document/403646840/1989-Anger-the-misunderstood-emotion-Tavris-1-pdf> (Erişim Tarihi: 06.04.2019)

VAN DĪJK Wilco W. ve Marcel Zeelenberg, Investigating the Assraisal Patterns of Regret and Disassointment, **Motivation and Emotion**, 26(4), December 2002 https://www.researchgate.net/profile/Marcel_Zeelenberg/publication/202304255_Investigating_the_Appraisal_Patterns_of_Regret_and_Disappointment/links/0046351757ca2262a8000000/Investigating-the-Appraisal-Patterns-of-Regret-and-Disappointment.pdf (erişim tarihi: 21.10.2019)

YÖNDEM Zeynep Deniz ve BIÇAK Bayram, Öğretmen Adalarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları, **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 2008, Cilt:5, Sayı:2, https://www.researchgate.net/profile/Zeynep_Yondem/publication/288555097_Ogretmen_Adaylaridotlessnidotlessn_Ofke_Duzeyi_ve_Ofke_Tarzlaridotless/links/59bb96830f7e9b48a28d0f38/Oegretmen-Adaylaridotlessnidotlessn-Oefke-Duezeyi-ve-Oefke-Tarzlaridotless.pdf (Erişim Tarihi:17.12.2019)

ZIMPRICH Daniel ve MASCHEREK Anna, Anger expression in Swiss adolescents: Establishing measurement invariance across gender in the AX scales, **Journal of Adolescence**, 2012, Cilt:35, Sayı:4, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197112000140?via%3Dihub> (Erişim Tarihi:17.12.2019)

EKLER LİSTESİ

EK-A

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Adınız Soyadınız:	
Yaşınız:	
Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Eğitim Durumunuz:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Çalışma Durumunuz:	Çalışıyor () Çalışmıyor ()
Sosyoekonomik düzeyiniz:	Alt Düzey () Orta Düzey () Üst Düzey ()
Medeni Durumunuz:	Evli () Bekar ()

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın. **Derecelendirme:**

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersen çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM:

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

	1	2	3	4
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkıyor.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çığına dönerim.				

II. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

	1	2	3	4
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
	1	2	3	4
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sınırlarıma hakim olamam.				
33. Beni sınırlandırene ne hissettiğimi söylerim.				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Feyza ÇAKIRCA

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul / 27.08.1994

Eğitim Durumu

Yüksek Lisans: İstanbul Gelişim Üniversitesi-Klinik Psikoloji

Lisans: İstanbul Kemerburgaz Üniversitesi-Psikoloji

Lise: Beylikdüzü Okyanus Koleji

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Stajlar

Sanatçı Çocuklar Krallığı Anaokulu (06.2014-10.2014)

Amerikan Kültür Koleji (06.2015-09.2015)

Avrupa Çocuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (09.2015-03.2016)

Balıklı Rum Vakfı (03.2016-06.2016)

Avrupa Çocuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (06.2016-10.2016)

Bağcılar İsa Yusuf Alptekin İlköğretim Okulu (09.2016-12.2016)

T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi (07.2018-09.2018)

İş Deneyimleri

Özel Bahçeşehir Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (12.2016-07.2018)

Sanatçı Çocuklar Anaokulu (07.2018-...)

İletişim Bilgileri

E-posta: feyza.cakirca@gmail.com

