



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKENİN İFADE EDİLİŞ BİÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve ERDOĞDU

DİSİPLİNLERARASI ADLİ BİLİMLER ANABİLİM DALI
ADLİ PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. ŞENNUR TUTAREL KIŞLAK

ANKARA

2018

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE
SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKENİN İFADE EDİLİŞ BİÇİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Merve ERDOĞDU

DİSİPLİNLERARASI ADLİ BİLİMLER ANABİLİM DALI
ADLİ PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. ŞENNUR TUTAREL KIŞLAK

ANKARA

2018

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Sürekli Öfke Ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkiler” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle ikinci tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, alıntılar dışındaki cümleler ve yorumlar bana aittir. Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Merve ERDOĞDU

Tarih: .../.../.....

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Disiplinlerarası Adli Bilimler Anabilim Dalında

Merve ERDOĞDU tarafından hazırlanan “ Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Sürekli Öfke Ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkiler ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile kabul/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:

İmza

Unvanı Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Jüri Başkanı

İmza

Unvanı Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Raportör

İmza

Unvanı Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza

Unvanı Adı ve Soyadı

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vii
Simgeler ve Kısaltmalar	x
Çizelgeler	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Öfke	3
1.1.1. Öfke Kavramının Tarihçesi	5
1.1.2. Biyolojik Etmenler Açısından Öfkenin İncelenmesi	6
1.1.3. Öfke İfade Tarzı	9
1.1.4. Öfke ve Patoloji	10
1.1.5. Öfkenin Çok Boyutlu Olarak Ele Alınması	11
1.1.6. Ergenlik Dönemi ve Öfke	12
1.1.7. Öfke Çalışmaları	13
1.1.8. Öfkeyle İlgili Yaklaşımlar	14
1.2. Şema Kavramının Tarihçesi	18
1.2.1. Şema Kavramının Tanımı	19
1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Örüntülerin Ayırt Edici Özellikleri	20
1.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökeni	21
1.2.4. Örseleyici Erken Dönem Deneyimleri	22
1.3. Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	26
1.3.1. Ayrılma ve Reddedilme	26
1.3.2. Terk Edilme/İstikrarsızlık	26
1.3.3. Güvensizlik/Suistimal Edilme	27
1.3.4. Duygusal Yoksunluk	27

1.3.5. Kusurluluk/Utanç	28
1.3.6. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	28
1.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	28
1.4.1. Bağımlılık/Yetersizlik	29
1.4.2. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	29
1.4.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik	29
1.4.4. Başarısızlık	30
1.5. Zedelenmiş Sınırlar	30
1.5.1. Hak Görme/Büyüklenmecilik	30
1.5.2. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin	31
1.6. Başkalarına Yönelimlilik	31
1.6.1. Boyun Eğicilik	32
1.6.2. Kendini Feda	32
1.6.3. Onay Arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık	32
1.7. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	33
1.7.1. Olumsuzluk/Karamsarlık	33
1.7.2. Duygusal Baskılama/Ketleme	33
1.7.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik	34
1.7.4. Cezalandırıcılık/Acımasızlık	34
1.8. Araştırmanın Amacı ve Soruları	36
2.GEREÇ VE YÖNTEM	38
2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem	38
2.1.1. Veri Toplama Araçları	38
2.1.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu	40
2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu (YŞÖ)	41
2.2.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	42
2.2.2. İşlem	43
2.2.3. Verilen Analizi	43
3. BULGULAR	44
3.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları	45
3.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları	48
3.2.1. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Puanlarının Karşılaştırılması	48

3.2.2. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzı Puanlarının Karşılaştırılması	50
3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzını Yordayan Değişkenler	51
3.3.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	51
3.3.2. Regresyon Analizi	53
4.TARTIŞMA	59
4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulguların Tartışılması	59
4.2. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	61
4.3. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişki Bulguların Tartışılması	63
4.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	65
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
ÖZET	75
SUMMARY	76
KAYNAKLAR	77
EKLER	88
ÖZGEÇMİŞ	104

ÖNSÖZ

Son yirmi yıldır zihnin nasıl çalıştığına ilişkin, aynı zamanda kişilerin kendi iç dünyalarında, yakın ilişkilerde ya da sosyal ortamlarda ortaya çıkan öfke sorunlarına uygulanabilecek bilgiler üzerine yoğunlaşan çalışmalar dikkati çekmektedir. Bu süreçte psikolojik sorunların açıklanmasında özellikle bilişsel yaklaşımdan yararlanılmaktadır. Bu yaklaşım, insanların sorunlarını büyütme ya da çözmek için zihinlerini nasıl kullandıkları konusunda açıklamalar sunmaktadır. Bu bağlamda, şemaların kökenlerine inildiğinde; kişinin çocukluğunda anne-baba ve etrafıyla olan ilişkileri yıkıcı ise yakınlık kurma ve bireysellik gibi o dönemde kazanması gerekli birincil ruhsal gereksinimlerinin karşılanmadığı saptanmıştır (Beck, 1995). Bu çerçevede, öfkeyle ilgili araştırmalarda çocukluk veya erinlik döneminde oluşmuş şemaların incelenmesinin, ilişkili olumsuz otomatik düşüncelerin saptanıp uygun müdahalelerin sağlanmasının öfkenin anlaşılmasında önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada da erken dönem uyum bozucu şemalar ile sürekli öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkiler incelenecek ve cinsiyete göre karşılaştırılacaktır.

Tez sürecinde gündüzle gecenin birbirine karıştığı onca zorlu zamanın ardından teşekkür faslına geçildiğine inanması güç! Tezimin kapağında sadece benim ismim yazılı olsa da, her aşamasında katkıları olan değerli kişileri burada anma fırsatımın olması benim için oldukça kıymetli.

Tez çalışmama birlikte başladığımız ve o süreçte büyük bir özveri ve titizliği ile bana yol gösteren, mutlaka vakit ayıran, geri çevirmeyen, derin literatür bilgisi, sabrı, olumlu enerjisi, anlayışı, mesleki duruşu ve vizyonu ile kendime rol model aldığım saygıdeğer hocam Doç. Dr. Hatice DEMİRBAŞ'a teşekkür ederim. Ancak, tez danışmanının Ankara Üniversitesi'nden olma zorunluluğu nedeniyle yeni bir danışman

arayışı içine girdiğim zorlu süreçte bana çıkış yolu gösteren, ışık tutan, yardımseverliği, hoşgörüsü, titizliği, engin bilgisi ve bilimsel bakış açısıyla birlikte araştırma sonuçlarını sorguladığımız, sorular sorduğumuz, beni bilimsel yönetime dayalı düşünmeye yöneltten, analizlerde yol gösteren, kendime örnek aldığım tez danışmanım saygıdeğer hocam Prof. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK'a, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. İsmail Hamit HANCI'ya, Ankara Üniversitesi Disiplinlerarası Adli Bilimler Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. Sinan SÜZEN'e teşekkür ederim. Atılım Üniversitesi Psikoloji Bölümünde'ndeki lisans öğrenimimde mesleki olarak sağlam temeller atmamda büyük payı olan, akademik hayatımda çok değerli bilgilerini, tecrübelerini ve psikolojiye bakış açılarını öğrenme imkanı bulduğum değerli hocalarım Prof. Dr. Umur TALASLI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Neşe ALKAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Kürşad Demirutku'ya ve Öğr. Gör. Dr. Mine Cihanoğlu'na en içten teşekkürlerimi sunarım. Onların öğrencisi olmak, eğitim hayatımın en büyük şansıydı...

Tercih ettiğim seçimlerimde bana güvenerek her zaman destek olan, başarılı bir öğrenci olmamı dileyen, bilim insanı olma yolunda ilerlemem için ellerinden gelen tüm çabayı gösteren, sahip olduğum her şeyi borçlu hissettiğim sevgili annem Sema ÖZCAN'a ve canım babam Mehmet ÖZCAN'a, başarılarımdaki mutluluğumu paylaşan, yanıbaşımdayken olan, onun yanımda oluşuyla güçlendiğim, neşe kaynağım, yaşamın bana en güzel armağanı, biricik kardeşim ballı turtam Aslıhan Sena ÖZCAN'a yürekten teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Tez süreci her ne kadar yorucu geçse de, destekçilerim sayesinde bir o kadar keyif vericiydi. İyi dilekleri ve güzel temennileri için ERDOĞDU ailesine şükranlarımı sunuyorum. Dostlukların ne kadar önemli olduğunu bana hatırlatan, birlikte aynı zorlu süreçlerden geçtiğimiz, yüksek lisansın bana kazandırdığı, desteğini ve dostluğunu hissettiğim canım arkadaşım ve değerli meslektaşım Uzm. Psikolog Selcan YILDIZELİ'ye, dostluğu, katkıları, ama en önemlisi varlığı ile hayatımı neşelendiren, bilimsel konularda her zaman yanımda olan beni yüreklendiren ve sorunlarımı kendi

sorunları gibi ele alıp yardımını esirgemeyen değerli iş arkadaşım Uzm. Klinik Psikolog Ayşe Nur ASLAN ERDEM'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim, yaşamımda çok değerli ve pek çok farklı deneyimi tattığım bir dönem oldu. Bu süreçte duygusal desteğini esirgemeyen, yaşam enerjisinden ve zekasından beslendiğim, üzüntümü, sevincimi, heyecanımı, kaygılarımı paylaşan hayatıma katılan ve değer katan yol arkadaşım, bu hayatı ve kendimi beraber keşfettiğim, sevgili eşim Çağatay ERDOĞDU'ya yoğun olduğum zamanlarda bana gösterdiği sabrı ve derin anlayışı için teşekkür ediyor ve tezimi kendisine ithaf ediyorum.

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
ICD	International Classification of Diseases
SÖÖTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
YŞÖ-KF3	Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

ÇİZELGELER

Çizelge 1.2. Örüntü Alanları İle İlişkili Erken Evre Uyumsuz Şemalar

Çizelge 3.1. Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

Çizelge 3.2. Katılımcılara İlişkin Yaş Bilgileri

Çizelge 3.3. Katılımcıların Şiddet Yaşantılarına İlişkin Bilgiler

Çizelge 3.4. Katılımcıların İntihar ve Zarar Verme Davranışlarına İlişkin

Sosyodemografik Bilgiler

Çizelge 3.5. Katılımcıların Suç-Ceza Yaşantısına İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

Çizelge 3.6. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Ölçek Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Çizelge 3.7. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Çizelge 3.8. Ana Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Çizelge 3.9. Sürekli Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

Çizelge 3.10. Durumluk Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

Çizelge 3.11. Kontrol altına alınmış Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

Çizelge 3.12. Dışa vurulan Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

Çizelge 3.13. İçte tutulan Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

1.GİRİŞ

Psikoloji alan yazınında kavram olarak aile; aile yapıları, roller, bağlanma modelleri, ev içi etkiler ve gelişimsel evreler açılarından incelenmektedir. Felsefi yaklaşımda ise, ailenin, doyurucu yakın ilişkilerin, değerlerin, ait olma ve sevgi kavramlarının kaynağı olduğunu savunan görüşler ele alınmaktadır. Bunun aksine aile; erken dönemlerde maruz kalınan ciddi psikolojik sıkıntıların, gerginlik ve uzlaşmazlığın da temeli olabilmektedir. Ailedeki adli vakalarda, olumsuz davranışlara veya şiddete maruz kalan çocuklarda görülen; sadece yeme ve barınma gibi temel ihtiyaçlarının karşılandığı, diğer duygusal ve fiziksel etkileşimlerin yetersiz kaldığı durumlar; aile yaşamının zedeleyici yönleri olarak ele alınmaktadır (Onur, 2000).

Daha çok bireyin olumlu tutum ve davranış biçimlerini edindiği ve ilerlettiği bir olgu olarak incelenen aile içi yaşantı, örseleyici bir takım yaşantıların olumsuz getirilerinin de belirttiği bir ortama evrilebilmektedir. Daha çok bu ortamda meydana gelen saldırganlık ve öfke içeren yıkıcı durumlar, kişiye zarar veren ve örseleyen durumlarla değerlendirilmektedir. Aynı sebeple ailede saldırganlık ve zorbalığın etkileri ele alınırken, özellikle öfke ve saldırganlık kavramlarının ayrı ayrı incelenmesi gerekmektedir (Özmen, 2004).

Yurt dışında yapılan çeşitli çalışma sonuçları, şemaların kökeninde olumsuz ana-baba davranışlarının yer aldığına ilişkin görüşleri doğrulamaktadır. Soğuk, dışlayan ve aşırı kontrol altında tutan ebeveyn algılamalarının, (Murriss 2006, Harris ve Curtin, 2002) umursanmayan ve kötüye kullanılan bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarıyla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Yanı sıra, azımsanamayacak nicelikteki çalışmalar, uyum

bozucu şemaların bunalım, kaygılar veya bulumia gibi bir çok ruhsal belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Petrocelli ve ark., 2001).

Diğer yandan pek çok araştırmada ise psikolojik belirtilerin gelişiminde erken dönem uyum bozucu şemaların doğrudan (yöneten) ya da dolaylı (aracılık) rolü ele alınmıştır. Psikolojik bulgular ile ilgisizlik, sıcak davranmama, onaylamama, aşırı muhafaza etme, özerkliğe engel olma gibi olumsuz anne-babalık algılamaları (Gibb ve ark., 2001), yok sayılma ve kullanılma yaşantısı (Wright ve ark., 2009) arasındaki ilişkide erken evre uyumsuz şemaların aracı bir olgu olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz anne-baba tutumları, ailenin işlevlerini sağlıklı şekilde yürütememesinin de psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Harris ve ark., 2002, McGinn ve ark., 2005). Bunun yanı sıra alan-yazında sürekli öfke ve öfke ifade biçimi ile erken evre uyumsuz örüntüler arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat aile üyeleri arasındaki iletişim, birbirlerini desteklemeleri, rol dağılımı, sorun ve çatışma çözümü gibi ailenin işlevselliği hakkında bilgi sunan ailevi yapılar ve dinamiklerin, gerek şemaların erken dönem gelişim süreci gerek psikolojik belirtilerin değerlendirilişi açısından incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır.

Aktarılan bilgiler ışığında bu çalışmada öfke duygusu, öfkenin ifade ediliş biçimi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu doğrultuda izleyen bölümlerde öncelikle öfke kavramı ele alınacak, ardından öfke ifade ediliş biçimleri, toksik çocukluk deneyimleri, çocukluk ve ergenlik döneminde maruz kalınan güçlü ve zarar verici etmenler, erken dönemde yaşanan travmalar “Ayrılma ve Reddedilme, İhlal Olmuş Sınırlar, Diğerlerine Yönelimlilik, Özerklik Zedelenmesi, Aşırı Tetik Olma ve Baskılanma/Ketlenme şema alanları; Terk Edilmiş/Süreksizlik, Güvensiz/Suistimal Edilmiş, Duyguların Bastırılması, Utanç/Kusurlu Olma, Yabancılaşma/İzole Olma, Bağımlı Olma/Yetersizlik, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksız Olma, İç İç Geçilmişlik, Başarısız Olma, Hak Görmecilik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğen, Aşırı Fedakarlık, Onay Arayan, Karamsar Olma, Duygusal

Yoksunluk, Aşırı Eleştirel Olma ve Cezalandırıcı” şema alt boyutları içerisinde ele alınıp, değişkenler arası ilişkiler ile ilgili alan yazın gözden geçirilecektir. Son olarak araştırmanın amacı ve soruları üzerinde durulacaktır.

1.1. Öfke

Öfke sözcüğü psikoloji literatüründe, “engellenme, yoksun bırakılma, saldırıya maruz kalma, tehdit alma ve sınırlanma gibi durumlarda hissedilebilen, genelde sebep olan olgu veya kişiye yönelen farklı biçimlerde sonuçlanabilen yoğun bir “negatif duygu” olarak açıklanmaktadır (Budak, 2000). Cüceloğlu (1991) ise “elde edilmek istenen nesneye, ulaşılmak istenen bir amaca ulaşamadığında ya da ihtiyaçların giderilmesi engellendiğinde ortaya çıkan olumsuz duygu” şeklinde tanımlamaktadır. Öfke, hakkımız olduğunu düşündüğümüz nesne veya olguyu elde edemediğimizde veya önem verdiğimiz kişiler beklentilerimizin aksi yönünde tavır aldığına hissettiğimiz duygu olarak da tanımlanmaktadır (Geçtan, 1986). Bu duygunun temelinde mükemmeliyetçilik, diğerleri tarafından onaylanma arzusu, kendini ispatlama isteği ve çevrenin gözündeki konumunun değişmemesi düşünceleri yatabilmektedir. Böylece, kişinin benliğini aşırı kontrol altına alması ve “en iyisini yapmak zorundayım” gibi bir baskının altına girmesiyle, öfke duygusu yaşanabilmektedir (Özer, 1994).

Nesnelerin, kişilerin ve yaşananların ne anlama geldiği bireyin sahip olduğu değerlerin inanç sistemindeki yeriyle ilişkilidir. Değerler, yaşam içindeki en küçük eylemden en önemli ve kritik kararlarda yön verici olmaktadır (Hofstede, 1980). Yaşam boyunca karşılaştığımız çeşitli durumların bizde farklı tepkilere neden olmasının altında, yaşanan durumlara yüklediğimiz anlamlar yatmaktadır. Öfkenin meydana gelmesinde ve yansıtılış biçimindeki değişikliklerde etken olan unsur uyarıcının kendinden çok uyarının kişi için ne anlama geldiğidir (Beck, 1979).

Öfke yaşantısı, farkına varılmadığında veya sonrasında duyguyu kabullenip serbest bırakılmadığı takdirde süregelen azalmamış intikam duygusuna dönüşebilmektedir. Bilinçli bir şekilde intikam arzusundan vazgeçilmediğinde ya da affetme gerçekleşmeyene dek öfke tam anlamıyla sürmektedir (Fitzgibbons, 1986).

Öfke deneyimi Spielberger, Reheiser ve Sydeman (1995) tarafından, minimum seviyedeki bir kızgınlık skalasından yüksek seviyedeki kızgınlık skalasına kadar değişebilen anlık duygusal bir deneyim olarak açıklanır.

Öfke sağlıklı durumda çözüm odaklı, sağlıksız durumda ise saldırganlığı tetikleyip yıkıcı olabilmektedir. Kızgın hissettiğimiz zaman yalnızca ruh halimiz değil dünyayı nasıl algıladığımız da etkilenmektedir (Şakiroğlu, 2012).

Günlük konuşma dilinde öfke ve şiddet kavramları birbirinin yerine sıkça kullanılmaktadır. Oldukça benzer görünmelerine karşın öfke ile şiddetin birbirinden farklı olduğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır. Çünkü öfke masum ve doğal bir duygu iken, şiddet bir davranıştır, öfkenin kötüye kullanımıdır. Öfke oldukça güçlü bir duygudur ve enerjisi de yüksektir. Öfkeyi bir çeşit alarm sistemi gibi düşünersek, örneğin ev veya iş yerlerinde tehlikelerden korunmak ve olabilecek zararların önüne geçebilmek için alarm devreye girdiğinde, hemen müdahale edip kötü bir şey olması alarm sayesinde önlenebilmektedir. Öfke de benzer bir etki yaparak kişiyi algılanan tehlikeye karşı uyarmaktadır. Bu anlamda öfkenin normal, gerekli ve işlevsel olduğu belirtilmektedir (Şakiroğlu, 2012).

Öfke, kişinin yaşam planları, duygusal veya finansal gereksinim ve istekleri görmezden geldiğinde ve olayları kendisine yapılan adaletsizlik, yok sayılma ve haklarını gasp eden bir saldırı olarak algıladığında yaşadığı başlıca duygulardan biri olarak düşünülmektedir. Birey hedefine ulaşma sürecinde ketlenme ile karşılaştığında,

yaşananları haksızlık olarak algıladığında hissettiği hafif sinirlilik, kızgınlık ve sıkışmışlık ile saldırganlık arasında gidip gelen olumsuz bir duygu ile baş etmek durumunda kaldığı düşünülmektedir (Kısaç, 2005).

Öfke duygusunu açığa çıkaran durumların dört etmenle sınıflandırılabilceğı bildirilmiştir. Kişinin yaşamında önemli kayıpların olması, beklenmeyen vefatlar, kritik sağlık problemleri, iflas etme gibi yas duyguları yaşanmasına neden olabilen kaybetme durumunun yaşanması kişinin öfke duygusunu ortaya çıkarabileceğı düşünülmüştür. Diğer bir etmen ise kişinin kendini ve güvenliğini tehdit altında hissedip korku yaşamasının neticesinde öfke duygusu yaşanabilmektedir. Üçüncü olarak kişinin ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiğinde, öfke duygusu yaşanabilir. Son olarak ise kişinin başka birisi tarafından reddedilmesi sonucu olarak ortaya çıkabileceğı öne sürülmektedir (Özmen, 2004).

1.1.1. Öfke Kavramının Tarihçesi

Eylem repertuarımızın son derece komplike bir kısmı olan öfke, insan oğlunun varoluşundan bu tarafa birlikte yaşamalarının getirdiğı gereklilikler, ilişkilerdeki engellenmelerle yakından ilişkili bir olgudur. Evrimsel süreç boyunca biyoloji, antropoloji, ekonomi, politika, iletişim, felsefe, sosyoloji, tarih, sanat, müzik, inanç ve hukuk sistemleri ve daha birçok alanda incelenmiştir. Mitolojilere, efsanelere, halk öykülerine bakıldığında öfkenin ve öç alma vakalarının öncelikli olduğu ve üzerinde durulduğu görülmektedir. Şöyle ki dünya tarihinde yer alan bu denli şiddetli savaşların, terörün, yıkımların, rekabetin yaşanmış ve halen yaşanıyor olması bu durumu destekler niteliktedir. Mikro düzeyde insanın kendisiyle ve yakın çevresiyle yaşadığı anlaşmazlıklarda, makro düzeyde ise insanlar arası ve komüniteler arası fikir ayrılıkları sonucu ilişkilerde bu denli önemli bir yer tutması, öfke kavramının çok boyutlu

incelenmesine ve farklı konularla günümüze aktarılmasına neden olmuştur (Bornstein, Deffenbacher ve ark., 2004).

Din ve ahlak felsefesi, toplumsal öğretiler ve inanç sistemleri tarafından öfke, onurlu ve etik bir cevap olarak görülmemektedir. Bastırılması gereken, öfkelenmek yerine, olgun ve affedici olunması yönünde telkinler içermektedir. Psikoloji etiyojisine göz atıldığında ise öfke teriminin, başlıca kuramlar üzerinde çalışmış bilim insanları tarafından sistemli olarak araştırıldığı ve sağlıklı bir duygu olarak incelendiğini görülmektedir. Bunun nedenleri arasında öfkenin söndürülmesi, affedici ve kabullenici olmanın dini inanç sistemleri ile daha yakın olarak görülmesi ve bunun aksine psikolojinin insan davranışlarını ele alırken onun duygu ve düşüncelerini her hangi bir dışsal kural veya zorunluluğa bağlı kalmadan gelişimsel olarak incelemesi ve hissedilen duygunun altında yatan nedenleri anlamaya çalışması olduğu söylenebilir (Atkinson, 1996).

1.1.2. Biyolojik Etmenler Açısından Öfkenin İncelenmesi

Darwin' den (1872) James'e (1884) pek çok bilim insanı duyguların nasıl ortaya çıktığı ve nasıl ifade edildiği üzerine pek çok araştırmalar ortaya koymuşlardır. Özellikle öfke duygusu, insanoğlunun farklı formlarını deneyimlediği, biyolojik olarak da çeşitli bulgularla araştırılıp merak edilen bir tartışma konusu olmuştur.

Beyindeki sinir sistemlerinden olan “amigdala, medial frontal korteks ve orbita frontal korteksin”, öfkenin meydana gelişinde rol oynadığı (Whittington ve ark, 2006) ve beyin travması, yeme bozuklukları ve doğum komplikasyonlarının da öfkenin dışarıdan kaynaklanan tetikleyicileri olarak belirtilmektedir (Blonigen ve ark., 2006).

Yapılan son çalışmalarda erken dönemde yaşanan travmatik olayların incelenmesinde duygu ve beyin biyolojisi üzerine biyolojik yaklaşımların geliştirildiği görülmektedir. Bazı hipotezler ortaya konmakta ve hipotezlerin geçerli olup olmadığı araştırmalarla saptanmaktadır. Genel olarak, beyinde tek bir duygusal sistemin olmadığı bilgisine ulaşılmaktadır.

Duygusal örselenme esnasında bilinç düzeyindeki hatıralar, kortikal alanlarla ilişkili ve hipokampusün de dahil olduğu bir sistem tarafından başlatıldığı öne sürülmektedir. Bilinç dışı anıların amigdala mekanizmasıyla devreye giren endişe koşullanma sistemleriyle kurulduğu ve bu bahsi geçen sistemin, eş zamanlı olarak işlediği yaşantılarla alakalı çeşitli veri türlerini depoladığı belirtilmektedir (LeDoux, 2006).

Travmalarla dolu duygusal anıları tekrar işleyen, deposunda saklayan ve geri çağırmak istendiğinde beyin mekanizmasının, gerçekleşen durumla alakalı bilinç düzeyindeki yaşantıları ve zihinsel süreçleri devreye dahil eden sistemlerden farklı olduğu öne sürülmektedir. Amigdalanın fonksiyonu, anlam yüklenen hatıraları, hippokampus ile neokorteksin anımsanan zihinsel kayıtları depoladığı bilgisine ulaşılmıştır. Duyguya dayanan tepkilerin, akıl yürütme, tutarlılık veya farkındalık gibi beyin ileri fonksiyonlarını işletmeden aktif olamadığı ifade edilmektedir (LeDoux, 2006).

Duygusal reaksiyonların, özellikle öfkenin, uyarıcıların herhangi bir bilinçli kaydı olmadan amigdala içinde biçimlenebileceği, duyguların bilişler olmadan da var olabileceği öne sürülmektedir. Alarm işareti, gerek amigdalaya gerek kortekse talamus bağlantısından gitmektedir. Dahası sinyalin, önce hızlı bir şekilde amigdalaya daha sonra korteks bölgesine ulaştığı belirtilmektedir. Korteksin alarm işaretini fark edene kadar amigdalanın tehlikelere reaksiyon sağlamaya başladığı ifade edilmektedir (Zajonc, 1987). Bu bilgiler ışığında öfke duygusunun kaç veya savaş emrini veren çok ilkel duyguların beyindeki amigdala merkezinde kontrol edildiği, bilinç dışı süreçlerden geçtiği, yaşamda kalmamızı sağlayan bir mekanizma olduğu, çoğu zaman sistemin çok az benzerlik

gösteren uyarıcılar arasında dahi ayrım yapamadan hızlı ve otomatik kararlar aldığı söylenebilir.

Saldırganlık karakteristiklerinin beyin sinirsel bağlantılarının araştırıldığı bir yazında, kendine dönüt vermeye dayanan kızgınlığın beynin kaygı ve obsesyon bölümü (Singular sistem) reaksiyonu, öfkeyle ilgili otomatik düşüncelerin orta ön korteks bölgesindeki aktiviteyle artı yönde ilişkili olduğu ve uğranılan provokasyonların ardından hipokampusdeki aktivitelerin öfke duygusunu yordadığı belirtilmektedir (Denson, 2012).

İkizler üzerinde yapılan araştırmalarda, genetik temele dayanan biyolojik etmenlerin rolü netleşmemiş olmasına karşın, öfkenin gen kaynaklı olabileceği düşüncesi artarak bilimsel bulgularla desteklenmektedir (Jansen, 2005). Bununla birlikte, genetik faktörlerin tek başına etkin olmadığı, kadın-erkek farklılaşmaları ve olumsuz dışsal koşullarının eşlik ettiği gözlemlenmiştir (Blonigen ve ark., 2006). Agresif davranış-kadınlık/erkeklik bağlamlarında, erkekler üzerinde genetik, kadınlar üzerinde de çevresel faktörlerin etkili olabildiği gözlemlenmiştir (Blonigen ve ark., 2006).

Yapılan araştırmalar sonucunda “Progesteron, Testesteron ve Prolaktin gibi birtakım hormonların öfke davranışlarıyla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Schwecke, 1999).” “Dopamin, Asetilkolin, Norepinefrin ve aktivitelerinde artışların, serotonerjik işlevlerinde, Monoamine Oxidase ve GABA’da düşmenin ise öfke ve dürtüsel davranışların artmasında etken olduğu düşünülmektedir (Whittington ve ark., 2006).” Ek olarak, Glutamat aktivitelerinin öfkeli davranış üzerinde etken olan sinirsel devreleri uyandırdığı fakat yükselmiş agresif davranışlardaki aracı rolünün ileriki çalışmalarda araştırılmasının gerektiği belirtilmektedir (Miczek ve Fish, 2006).

1.1.3. Öfke İfade Tarzı

Aile, duygularımızın ilk orada şekillendiği, en küçük sosyal çevre olarak tanımlanmaktadır. Benliğimiz ve diğerleriyle ilgili ne tür hissi dönütler vereceğimiz, o duygulanımlar hakkında düşüncelerimiz, ne şekilde onları aktaracağımız aileler arasında öğrenilmektedir. Fakat bebeklikten çocukluğa duygunun nasıl yansıtılacağı, düşüncelerin ne şekilde ortaya konacağı veya bunların eyleme hangi yollarla dönüşebileceği direkt olarak öğretilmemektedir. Sık rastlanan ise ebeveynlerin duygu ifade etme ve bunu karşılama nasıl bir model olduğu ve onların bunu kendi çocuk veya diğer çocuklara karşı sergiledikleri eyleme dönmüş tutumlarının oluşturduğu düşünülmektedir (Goleman, 1996).

İlk üç aydan itibaren bebek duygusal tepkiler vermeyi öğrenmektedir. Bu bağlamda, en çok bakım sağlayan kişinin sergilediği duyguya dönük tepkilerin önem taşıdığı düşünülmektedir. Bebeklerin öfkelerini kol sallayarak, nesneleri fırlatarak veya tekmeleyerek anlattıkları, 15. aydan sonra birçok çocuğun öfke nöbetleri geçirdiği; nöbetlerin iki yaşa kadar devam edip, en üst seviyeye ulaştığı ve üç yaştan sonra azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, 3 yaş civarındaki bebeklerin bir şey arzu ettiklerinde kelimeleri kullanmalarının işlevsel olduğunun farkına varmalarıyla dil becerilerinin gelişmesine bağlanmıştır. Ancak dilin öfke nöbetleri üzerinde etkisinden çok bebeklerin dış dünyayı taklit ettikleri de gözlemlenmiştir (DeBaryshe ve Fryxell, 2004).

Spielberger'e göre bireyler öfkelerini üç şekilde ifade etmektedir. Bunlar öfkenin içte tutulması, dışa vurulması ve kontrol edilmesidir. İçte tutulan öfke, öfkeli düşünme ve duygulanımları bastırma eğilimidir. Bir diğeri de, öfkenin dış dünyadaki obje ya da canlılara yöneltilerek saldırma içeren davranışlara dönüşme eğilimidir. Kontrol sağlanan öfke duygusunun ya da kızgınlığın çıkmasını önleme, kontrol sağlama yeteneği olarak belirtilmektedir.

1.1.4. Öfke ve Patoloji

Öfke davranışının kökleri incelendiğinde, hissedilmesi ve davranışa yansması uyumsal bir vaziyetken yoğunluğu ve süresi yönüyle; uyumsal olmayan, işlevsiz bir hale dönüşebilmekte ve güçlü bir duygu olarak tanınmaktadır. Bunun dışında ise, kişiyi tehlike aleyhinde koruyucu olan, taze öğrenimler adına yüreklendiren ve hayatını idame etmesi için gerekli bir duygu olarak belirtilmektedir (Soykan, 2005). Yaşamda, öfkenin kişiyi himaye edip adapte eden etkilerinin yanında, yıkıcı yönlerinin de olduğu öne sürülmektedir. Hissedilen öfkeyi baskı altına almak yerine, dışarıya belli etmeme veya sataşma yollarının seçilmesi hem şahsın kendisine hem civarındakilerle olan temaslarına hasar vereceği düşünülmektedir (Kısaç, 2005). Diğer taraftan, öfkenin; depresyon, kaygı, obsesif belirtiler, nevroz belirtileriyle pozitif yönlü ilişkide olduğu belirtilmektedir (Lumley ve ark., 2007).

Özellikle ergenlik çağlarında öfke duygusu, o döneme özgü sorunların yanı sıra belli bir süre sonra daimi bir nitelik olabilmekte hatta ilerleyen evrelerde suça meyil, saldırgan tutumlar, özkıyım, antisosyal davranışlar gibi patolojik sonuçlara sebep olabileceği düşünülmektedir (Snyder, Schrepferman ve ark., 2010; Yıldırım ve ark., 2014).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve hastaların onlarla baş etmek için öğrendikleri uyumsuz biçimler, öfke patlamaları genelde anksiyete, buhran, madde bağımlılığı ve somatik rahatsızlıklar gibi kronikleşmiş Eksen I semptomlarını tetiklediği düşünülmektedir (Calvete ve ark., 2005).

1.1.5. Öfkenin Çok Boyutlu Olarak Ele Alınması

Öfkenin fizyoloji, düşünce ve duygu ile ilgili çeşitli boyutları olduğu belirtilmektedir (Gençtan, 1986). Engellenmeye eşlik eden fiziksel belirtilerin; kaslarda gerginlik, yüzde renk değişimi, el ve ayaklarda titreklik duygusu, teneffüs etmekte zorlanma, terleme, kontrol kaybı, hareketlilik ve vücut ısısının artması olduğu gözlemlenmiştir (Tavris, 1982). Boman (2003)'a göre duygu boyutu duygusal reaksiyonlara neden olurken, davranışsal boyut; yıkıcı veya yapıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir.

Biyopsikososyal bir canlı olan insan, her zamanki sıradan işler içinde aktif bulunurken bazen de izleyici kalmaktadır. Değişkenlik gösteren durumlar bizde türlü hislerin oluşmasına neden olmaktadır. Mesela, kalkışa az bir vakit kala bindiğimiz uçakta oldukça memnunken, fanatığı olduğumuz basket oyuncularının maçı alamaması bizi fazlasıyla üzmektedir. Bu bağlamda, insanın genelde maruz kaldığı duygulardan başlıcası öfke duygusudur. Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkeyi çevreden öğrendiğimiz bir meyil ve tekrarlanarak pekişmiş eylemler listesi adıyla tanımlamaktadır.

Öfkelenmenin emosyonel, bilişle ilgili ve davranışla alakalı boyutlarının ilişki halinde olduğu ve birinin diğerini etkilediği öne sürülmektedir (Blonigen ve Krueger, 2006). Organizmanın olası karşılaştacağı rahatsız edici bir vakada şiddetli bir huzursuzluk yaşayabileceği (emosyonel alanda); uzatılmış nefret ve düşmanca hisler besleyebileceği (biliş alanında) veya öfkeye sebep olan mevzularda saldırganlık gösterebileceği (davranışla alakalı alanda) öne sürülmektedir. Bu alanlardan biri veya toplamında gözlenen norm dışı tepkilerin, öfke sorunu ismiyle nitelendirilebileceği düşünülmektedir (Bjorkdahl, 2006).

Alan yazın incelendiğinde, öfkeye dair uzlaşılmış tek bir tanım mevcut olmasa da açıklama birçok araştırmada (Bornstein, Deffenbacher ve ark., 2004) öfkenin çeşitleri olduğu, tek tanımı olmadığı ve farklı biçimlerde tanımlandığı görülmektedir.

Yapılan çalışma bulguları, kontrol altındaki öfkenin kişinin kendine olan saygısı, zihinsel elastisite, dışadönüklük, diğerleriyle uyum alanlarında pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Fakat diğer öfke ifade türlerinin depresyon, obsesif kompulsif semptomlar, nevrozizm gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Dilmaç, 2007).

1.1.6. Ergenlik Dönemi ve Öfke

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaşları arasındaki bireyleri “ergen”, 15-24 yaşları arasındaki bireyleri ise “genç” olarak tanımlamıştır. Yaş aralıklarının bir kısmının aynı dönemleri kapsamaları sebebiyle, 10-25 yaş grubuna genel anlamda “genç” diye isimlendirmiştir.

Ergenlik çağı, bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal konularda gelişim ve başkalaşmanın olduğu bir dönüşüm evresi olarak açıklanmaktadır. Geçiş evresindeki ergenin, kendisi, aile üyeleri ve diğerleri ile çatışmalar içinde olabileceği, sorular sorarak arayış arzusu hissedebileceği dile getirilmektedir. Tenkit edilme, alay konusu olma, aşağılanma, kabul görmeme ve çekinmeye duyarlı hale gelerek kendine dönük tehlikeler olarak algılayabileceği ifade edilmektedir. Bu zorlayıcı dönemin kendine özgü ağırlıkları yanında ergenin öfke problemleri yaşama riskinin artacağı düşünülmektedir (Steinberg, 2007).

Doğal ve dünyanın neresine gidersek gidelim evrensel izler taşıyan bu duyguyu nasıl yaşadığımız, kızgınlığımızı ne şekilde aktardığımız ve duygunun yoğunluğunun ruhsal ve bedensel bütünlüğümüz adına ve dünyayı algılayış ve onun bir parçası olma yolculuğumuzda güçlü bir etken olduğu bildirilmektedir (Starner ve Peters, 2004).

Ergenlerin duygularını kontrol edemediklerinde, kendisi için çok önemli olan akranlarıyla olan ilişkilerinde yoğun öfke patlamaları yaşayabildikleri ve dışlanabildikleri bildirilmektedir. Bunun sonucunda, yalnızlık duygusu içinde olan ergenlerin duygularını ifade edemeyip, öfke duygularını içe attıkları ve şiddet eğilimine dönüştürdükleri ileri sürülmektedir (Sukhodolsky, Golub ve ark., 2001). Bu bağlamda, öfke duygularının deneyimlenmesinde ve yansıtılmasında etkili olabilecek olguların oluşmasına ilişkin bulgular incelenirken ergenler üzerinde yapılan çalışmaların önem taşıdığı düşünülmektedir.

1.1.7. Öfke Çalışmaları

Alan-yazın incelendiğinde araştırma konusuyla dolaylı olarak benzerlik gösteren araştırmalara ulaşılmıştır. Yapılmış çalışmalarda daha çok, saldırganlık kavramı üzerinde durulduğu gözlemlenmiştir. Saldırganlık güdüsünün duygusal köklerinden öfke duygusu ve saldırganlık kavramları tek düzlemde bir arada kullanılmalarına karşın aynı anlamı taşımamaktadır. Saldırganlık davranışının eyleme evrilmesinde yalnızca öfke duygusu değil diğer etmenlerin de tetikleyici unsur olabileceği düşünülmektedir (Deffenbacher, 2004).

Saldırganlık davranışını, öfkenin bir sonucu olması yönüyle değerlendiren bir çalışmada, erdemli insan ile öfke ve saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Dilmaç, 2007). Ergenlerle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, bilge davranış ve tahrip etme ile zorbalık olguları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler

saptanmıştır (Avcı, 2010). Ahlaki yönden olgunluk ile zorbalık arasındaki ilişkiyi araştıran Kakçı (2009), diğerlerinin mutluluğunu önemseme, uyumlu olma, ihtiraslarına yenik düşmeme, dışarıya karşı hassasiyeti olup bilgelik ile despotluk aralarında yine negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Ahlaki yönden olgunluğun olumsuz değer kavramlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu ve ahlaki erdemlerin yıkıcı ve zarar verici tepkilerin ortaya çıkmasına engel olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Bir grup ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine liderlik, arkadaşlık becerileri, sabır, doğruluk, paylaşım, yardımseverlik ve sorumluluk olguları üzerine eğitim programı oluşturulmuş ve saldırganlık düzeyine etkisi araştırılmıştır. Çalışmalar neticesinde, zorbalık davranışlarında dikkate alınır düzeyde düşüşler saptanmıştır (Çokdolu, 2013). Başka bir çalışmada, uzlaşma ve duygular konularıyla ele alınan bilgilendirme eğitimlerinin zorbalık girişimlerini azalttığı, özgecilik ve erdemli davranışlar seviyesinde olumlu yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır (Sağkal, 2011).

Agresyon ve yansıma türleri ile cinsiyet değişirgenleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişkinin olduğu bildirilmektedir. Bu bulguyla örtüşmeyen araştırmalarla birlikte (Boman, 2003) verileri destekleyen incelemeler de bulunmaktadır (Gündoğdu, 2010; Sütçü ve Aydın, 2008).

1.1.8. Öfkeyle İlgili Yaklaşımlar

Freud'un dürtü-çatışma teorisine göre, saldırgan uyarıcılar var olma güdüsüyle gerekliliği ölçüde kaynaşmadığında, örselenme ve öfkede artma olacağını öne sürmektedir. Nesne yitimi, istismar, yoksun olma hali, sevgi kaynaklı öfkenin ve güvenli bağlanmanın beklenen sağlıklı seviyede olmasını önleyen, sevgi nesnesinin bizzat kendisiyle yaşanan travmalar olarak tanımlanmaktadır (Bjorkdahl, 2010). Bu travmatik durumlar

yaşandığında, yıkıcı enerjinin birikerek primitif yıkıcı eylemlere dönüşeceği düşünülmektedir (Bjorkly, 2006).

Diğer taraftan dürtü kuramına göre, içeriden gelen çatışmalardan çok, öfkenin spesifik çevresel durumların sonucunda oluştuğu öngörüldüğünden, saldırganlığın denetlenmesinde, engellenmesinde ve tedavisinde, Freud'un dürtü-çatışma kuramına kıyasla optimist yaklaşımla değerlendirildiği düşünülmüştür (Dollard ve ark., 1939).

Sosyal Öğrenme Kuramına göre, içgüdü ve içsel dürtü öfke kuramlarının tersine, öfkenin farklı ve kapsamlı çevre koşulları sonucunda doğduğu belirtilmiştir. Kompleks yapıda olan birçok becerinin diğerlerini gözlemleyerek, dolaylı kanallardan öğrenme hipotezinden hareketle, Bandura, aile mensupları, medya ve alt kültürlerin; saldırgan davranış ve tutumları etkilediğini öne sürmüştür (Bjorkly, 2006).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına göre doğrudan veya dolaylı olarak, öfke duygusunun iki yönden tetiklenebileceği bildirilmiştir (Beck, 1979). Öfkenin doğrudan ortaya çıkmasına saldırganlık, eleştirilme, baskılanma, engellenme, reddedilme, mahrum kalma ya da karşıt durulması gibi etmenlerin neden olabileceği bildirilmiştir. Bireyin ihtiyaçlarını ve güvenliğini tehdit ederek, bağımsızlığına yönelik bir tehdit olarak algılanmasına ve öfkenin doğrudan ortaya çıkmasına sebep olabileceği belirtilmiştir. Dolaylı yoldan öfkeyi tetikleyen etmenler ise bireyin kendisi veya başkaları tarafından yönlendirilen uyarıların karşılıklı etkileşmesini kapsadığı düşünülmüştür. Bireye yöneltilmekte olan davranışın doğrudan bir saldırı olarak yöneltilmemesine rağmen, bireyin algıları ve yorumlamaları sonucu, özellikle kendi benliğine karşı olmak üzere bir saldırı olarak görmesi nedeniyle öfkenin tetiklenebileceği belirtilmiştir (Avcı ve Güçray, 2013). Ek olarak, bireylerin kendi iç konuşmalarının zamanla onların gerçek düşünce ve duygusu haline dönüşebileceği ele alınmıştır. Albert Ellis, zihnin temelinde mantık dışı

fikir örüntülerinin öfke duygusu yaşanmasına neden olabileceğinden bahsetmektedir (Ellis, 1992).

Albert Ellis, Rasyonel-Duygusal Yaklaşımda, , kızgınlığı ABC Modeli'yle ele almıştır. Bu modelde; A noktası ortaya çıkartan veya başlatıcı unsurken, C netice ya da hissi tepki olarak tanımlanmaktadır. Başlatıcı olayın duyguya direk olarak etkide bulunacağı, ancak tek veya tamamıyla nedeni olmayacağı düşünülmüştür. Bu şekilde A ile C ilişkisi incelendiğinde, ilişkiyi etkileyen diğer farklı faktörün olacağı saptanmıştır. A ile sonuç arasındaki eylemi etkileyici bir düşünme aşamasının olduğu gözlemlenmiştir. Gelişen düşünce sürecine B; inanma sistemi ismi verilmiştir. Bireylerin hızlı karar almalarına ve diğer bireyleri ve olayları değerlendirmesinde yardımcı olabilecek bir inanç sistemi geliştirdikleri öne sürülmüştür. Oluşan inanma sisteminin ise sonucu (C) ve doğan diğer reaksiyonları etkileyebileceği düşünülmüştür. Benzer inanma sistemlerinin saldırganlık davranışları üzerinde de benzer mekanizmalarla işleyeceğinden bahsedilmiştir (Önyazıcıoğlu ve Aydınoglu, 2008).

Öfkenin bilişsel modelini incelediğimizde tetikleyici olaylardan çok olaylar hakkındaki düşüncelerin ve davranışların etkilendiği bildirilmektedir. Bu bağlamda öfke tedavilerinde bilişsel teknikler kullanılmaktadır. Bir zorlukla veya engelle karşılaşıldığında bireyin fiziksel veya psikolojik kaynaklarını harekete geçirdiği ve sorunun çözümüne katkıda bulunduğu düşünülmüştür. Buna karşın kontrol edilemediği durumlarda ise öfke kişiler arası ilişkilerde çatışmalara, yasadışı davranışlara, başkalarına zarar vermeye, öldürmeye, yasal problemlere ya da hipertansiyon, kalp hastalıkları gibi sağlık problemlerine yol açabileceği öne sürülmüştür. Kızgınlığa ilişkin olayların zincirleme yıkıcı duygusal, eylemsel ve biyolojik neticelere yol açabileceği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla sorunun öfkenin ifade ediliş biçimiyle doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür (Calvete ve ark., 2005).

1.1.8.1.Öfke ve Erken Dönem Şemaların İlişkisi

Öfkenin fonksiyonel olan ve fonksiyonel olmayan yönleri bulunmaktadır. Düşünce hataları; etiketleme, canavarlaştırma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşüncesi ve akıl okuma, otomatik olumsuz düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşüncelerin gerçekleri çarpıtmaya neden olduğu ve duyguların doğru ifade edilmeyişinin öfkeyi doğurduğu belirtilmiştir. Öfkenin ikincil bir duygu olduğu, incinme, kırılma, anlaşılma, haksızlığa uğrama, engellenme gibi duyguların ardından ortaya çıktığı aktarılmıştır. Örneğin eline iğne batan bir çocuğun elinde hissettiği o acıdan sonra bağırması, önce acı hissinin sonra öfkenin gerçekleştiğini göstermektedir. Özellikle kuşkuculuk, cezalandırıcılık ve haklılık şemalarının öfke duygusuyla ilişkisi olduğu gözlemlenmektedir. Haklılık şeması olan bir kişinin, “Bu bana nasıl yapılır” diye öfkelenemediği, kuşkuculuk şeması olan bir başkasının “Bunu bana bilerek yaptı” diyerek kötü bir niyet arayabileceği düşünülmektedir. Cezalandırıcılık şeması olan bir başkasının ise her hatanın bir cezası ve bedeli olması gerektiğine inandığı ve öfkesinin tetiklendiği belirtilmiştir. Bu bağlamda, öfkeye ilişkin çalışmalarda özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmuş şemaların incelenmesi, ilişkili olumsuz otomatik düşüncelerin saptanması öfke duygusunun çalışıldığı araştırmalarda kilit rol oynayacağı düşünülmektedir (Karaosmanoglu, Soygüt, 2008).

Zihinsel değerlendirme evrelerinde, “ego”, “etkileşimler” ve “çevresel olgular” gibi başlıca bilişle ilişkili yapıların özellikle şema odaklı değerlendirme ve değişim modelleri çalışmalarında göz ardı edilmediği dikkati çekmektedir (Hammen, 1992). Farklı sözcükler kullanılarak tanımlansa da şemaları açıklamak için kullanılan kavramların temelinde Bowlby’nin bağlanma ile ilgili kuramının olduğu belirtilmektedir (Safran ve ark. 1990). Ayrıca, evrensel olarak bütün kişilerde mevcut olan bu örüntülerin oldukça değişmez, esnemeyen, sert ve direnen yapılar olması yönüyle hayat boyu kişilerin ilişkilerini zedeleyebilmekte ve farklı patolojik rahatsızlıklarının kaynağını oluşturduğu belirtilmiştir (Karaosmanoğlu ve Soygüt, 2008).

Young Şema Ölçeği 'nden (Young, Kolosko ve Weishaar, 2017) faydalanılan, öz formu ve orjinal formu, olmak üzere birçok bulguya kilit olduğu çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Faktör analizi bağlamında, Avustralya, İspanya, Fransa, Kore ve ülkemizde yürütülmüş çalışmalar bulunmaktadır (Baranoff ve ark., 2006, Batur 2004, Calvete ve ark., 2005, Cecero ve ark., 2004, Chavallet ve ark. 2006, Hoffart ve ark., 2006, Lee ve ark. 1999, Sarıtaş 2007, Schmidt ve ark. 1995, Sezgin 1996, Welburn ve ark., 2002).

1.2. Şema Kavramının Tarihçesi

Şema, terim olarak taslak, iskelet ve yapı anlamlarında kullanılmaktadır. Antik Yunan filozofisinde mantıkçı felsefe akımından başta Chrysippus (m.ö. yaklaşık olarak 279-206 yılları) sonuç çıkarma şemaları 'inference schemata' kavramını mantık ilkelerini sunmuşlardır. Kant'ın felsefe anlayışına göre ise, sınıfların bütün üyelerini kapsayan ortak bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca sözcük, diğer alanlar olan; kümeler kuramı, matematik, geometri, eğitim, edebiyat eserlerinde inceleme ve yazılım programlamada da kullanılmaktadır (Nussbaum, 1994). Terim, bilhassa psikoloji literatüründe zengin bir tarihe sahiptir. Zihinsel gelişim çalışmalarında yaygın bir çerçevede kullanılmaktadır. Bu kapsamında, araştırmacıların kavramları açıklamasına yardımcı, algılamaya olanak ve sorulara bir rehber olma ya da realiteyi açıklayan örüntü olarak tanımlanmaktadır. Özetle şema, en ilgi uyandıran öğelerin bir çeşit planı, bir vakanın farklı ve yek yönlerinin soyut olarak betimlenmesi olarak ele alınmaktadır. Psikoloji bilimindeki kullanımı, en sık olarak Piaget'in çocukluk dönemi zihinsel gelişimin farklı düzeyleri üzerinde yaptığı detaylı çalışmalarda bulunmaktadır (Beck, 1967).

Bilişsel terapide ise Beck, çocukluk dönemi araştırmalarda şemalardan bahsetmektedir. Bu bağlamda, psikoloji ve terapi alanlarında bir şema, bireyin hayat tecrübelerinin anlam kazanabilmesi için genel olarak biçimlendirilmiş bir ilke olarak ele

alınmaktadır. Bireylerin yaşamlarının erken döneminde biçimlenen şemaların uzun süreli terapiler uygulandığında dahi karmaşılaşmaya devam edebildiği görülmüştür. Bireyin kendisine ve dünyaya olan alışılmış, bilindik bakışını sürdürmek için devam ettirdiği bu duruma, ‘bilişsel uyumluluk’ ismi verilmektedir. Fakat bu durum psikolojik açıdan kusurlu ve çarpık olarak ele alınmaktadır. Bütüne bakıldığında, olumsuz veya olumlu, uyumsuz ya da uyumlu şemalardan bahsetmek mümkündür. Bununla birlikte, şemaların, erken dönemde ya da hayatın daha sonraki evrelerinde şekillenip biçimlenebileceği öne sürülmektedir (Wright ve ark., 2009).

1.2.1. Şema Kavramının Tanımı

Young’a göre şemaların büyük bir kısmı hezeyanlı çocukluk dönemi anılarının bir sonucu olarak gelişmektedirler. Dahası kişilik bozukluğu türlerinin, patolojik sorunların ve Eksen I kronik bozukluklarının temelini oluşturup onları tetikleyebileceği hipotezini öne sürmüştür. Bu hipotezini açıklamak için erken dönem uyum bozucu şemalar olarak isimlendirdiği şemaların alt ölçeklerini sistematik olarak açıklamıştır:

1. Genellenmiş, örüntü veya geniş temadır
2. Hatıralardan, anımsanan duygu, düşünce ve fiziksel duyulardan oluşmaktadır
3. Bireyin kendini ve diğerleriyle olan ilişkilerini ele almaktadır
4. Çocukluk veya ergenlik döneminde gelişmektedir
5. Kişinin yaşamı boyunca karmaşılaşır
6. Belli bir düzeye kadar işlevsel değildir.

Özetle, erken dönem uyum bozucu şemaların yaşamımızın küçüklük çağlarında geliştiği, hayat yolculuğumuz boyunca tekrarlanarak kendilik yıkan duygu yönlü ve düşünce yönlü örüntülerden oluştuğu düşünülmektedir. Bu izaha göre şahsın

davranışlarının, bizzat şemaların bir kökü olmadığına dikkat edilmelidir. Teoriye göre, bireyin bir şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirebildiği ortaya konmaktadır. Buradan hareketle, davranışlar şemalar tarafından güdülenebilmekte, fakat şemanın bir parçası olmak durumunda olmadığı vurgulanmaktadır (Welburn ve ark., 2002).

1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Örüntülerin Ayırt Edici Özellikleri

Şemaların tümü, çocukluk dönemi travmasına ve çirkin muameleye dayanmamaktadır. Kişilerin, tek bir erken dönem travması deneyimi olmadan Bağımlılık/Yetersizlik şeması geliştirebildiği gözlemlenmektedir. Çocukluğu boyunca tüm alanlarda korunmuş olması ve fazla muhafaza edilmesi bu şemanın gelişmesinin bir yordayıcısı olabilmektedir. Temelde bütün uyum bozucu şemaların travması bulunmamasına karşın tamamının zarar verici, örseleyici ve yaygın olarak, çocukluk ve ergenlik dönemleri içinde tekrar tekrar yinelenerek, yıkıcı yaşantılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Birbirini destekleyen bütün olumsuz deneyimlerin yıkıcı etkisi birikebilmekte ve uyumsuz bir şemanın doğmasına yol açabilmektedir (Petrocelli, 2001).

Şemalar, organizmanın adapte olması uğruna bir çabası sonucu, hayatta kalmak için savaşılmaktadır. Birey sahip olduğu şemanın çoğu zaman farkındadır, ancak, acı çekip üzülmesine neden olmasına rağmen rahat ve tanıdığı bir durumun içinde hissetmektedir. Bu bağlamda, kişiler kendi şemalarını tetikleyen olaylara kendilerini daha yakın hissedebilmektedirler. Şemaların değiştirilmesinin oldukça zor olmasının ve gerçeklik olarak algılanmasının güçlü bir nedeni de bu durumdur. Böylelikle uyum bozucu şemalar, sonraki deneyimlerin yaşanmasına olanak sağlamaktadırlar. Bireyler düşündüğünde, hissederken, eylem halindeyken kendileri sahnededir ve olaylarla bağlantı kurma eğilimi içerisinde olabilirler. Anlaşılması güç bir biçimde, çocukluklarında kendilerine zarar vermiş olay ve olguların yetişkinlik yaşamlarında yeniden canlanmasına neden olabildiği düşünülmektedir (Pinto-Gouveia, 2006).

Bazı araştırmacılar, erken dönem uyum bozucu şemaların her birine karşılık olarak uyumlu şemalar olduğunu öne sürmektedirler. Bu bağlamda, Erikson'un psikolojik düzeyler çalışması dikkate alınabilir. O, her evrenin sağlıklı çatışmalarla tamamlandığında uyumlu bir şemayla sonuçlanabileceğini ifade etmektedir. Bir düzeyi hatalı çözümlemenin ise, uyum bozucu şemaya neden olabileceğini belirtmektedir (Baranoff ve ark., 2006).

1.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökeni

Bazı araştırmalardaki hipotezlere göre, şemalar çocukluk döneminde karşılanmayan çekirdek duygusal gereksinimlerden kaynaklanmaktadır. Aşağıdaki ihtiyaçlar listesi, hem diğer kuramlardan hem de Young'ın klinik gözlemlerinden elde edilmiştir. Fakat şimdiye kadar deneysel olarak test edilmemekle birlikte deneysel bulgulara dayalı değişikliklere açık olduğu bildirilmektedir (Chevallet ve ark., 2006).

İhtiyaçlar listesi;

1. Diğerlerine güvenle bağlanma
2. Özerk olma, doğal yetenek, olumlu kimlik oluşturma
3. Duygu ve gereksinimleri özgür ifade edebilme
4. Dış etkenlerden bağımsız kendin olabilme
5. Makul sınır koyabilme ve kişisel denetim sağlama

Young, bu gereksinimlerin evrensel olduğunu ileri sürmektedir. Bazı kişiler diğerlerine göre daha fazla ihtiyaç hissetse de diğer kişiler de benzer ihtiyaçlara gereksinim duyabilmektedirler. Psikolojik açıdan sağlıklı olan kişiler, çekirdek duygusal gereksinimlerini giderebilen olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, kişinin doğuştan getirdiği mizacı ve erken dönemdeki kişilerarası ilişkileri, bu çekirdek gereksinimlerin karşılanmasına değil engellenmesine sebep olabilmektedir (Wright ve ark., 2009).

1.2.4. Örseleyici Erken Dönem Deneyimleri

Erken dönem uyum bozucu şemaların esası toksik aile deneyimlerinden oluştuğu belirtilmektedir. Genelde çok katı, değişmesi zor ve erken dönemde filizlenen şemalar, çekirdek aile dinamiği içerisinde deneyimlenen dramlardan ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Çocuğun ailesinin dinamiklerinin, çocuğun erken dönemdeki dünyasının dinamiklerini oluşturduğu ve tetiklediği düşünülmektedir. Young'a (2017) göre, çevre etkisi, arkadaşlar, okul, içinde geliştiği kültür gibi diğer etkiler, çocuğun olgunlaşması sırasında önemli hale gelirken, şemanın gelişimine neden olabilir. Fakat daha sonraki dönemlerde edinilen şemaların, genellikle çok katı veya değişmez olmadığı saptanmıştır. *Gereksinimlerin engellenmesi*, şema gelişimini besleyen dört erken dönem yaşam deneyiminin ilki olduğu belirtilmektedir. Küçük, yetersiz ve az sayıda iyi durum deneyimlediğinden ve o dönemdeki eksiklikler nedeniyle terk edilme ya da duygusal yoksunluk gibi şemaların meydana geldiği gözlenmiştir. Çocuğun etrafında süreklilik, anlaşılma ve sevgi gibi önemli bazı kavramların olmadığı aktarılmaktadır. *Travmatize etme* ya da *kurban olma* ise, erken dönem yaşam deneyiminin ikinci türü olarak belirtilmektedir. Çocuk zarar görmekte, kurban olmakta ve suistimal edilme ve kusurluluk gibi şemaları geliştirebilmektedir. Üçüncü türde küçük, normalüstü anılar deneyimlediğinden bağımlılık/yetersizlik ve hak görme/büyükleme gibi şemalar geliştirebilmektedir. Küçüğe yıkıcı muamele edilmediği, aksine şımartılıp ve memnun edildiği için özerklik hissetmesi ve realist sınırları öğrenebilmesi için çocuğa alan tanınmamaktadır. Bu nedenle ailelerin çok fazla müdahaleci olduğu, çocuğu gereğinden fazla koruyarak ya da ona sınır koymayarak, ona sınırsız özerk olma hakkı ve özgürlük verdikleri saptanmıştır. Hayat deneyimlerinin sonuncu türü, *içselleştirme veya değer verdiği kişilerle özdeşim kurma* olarak belirlenmiştir. Küçük ailesinin düşünce, duygu, deneyim ve davranışlarını seçici bir şekilde özdeşim kurar ve içselleştirir. Örneğin, her ikisi de çocukluk istismarı yaşamış tedaviye hazır iki çocuğu ele alabiliriz. Birinci çocuk, kurban rolüne yenik düşebilir. Babası ona saldırdığında karşı koymayıp, itaatkâr ve uysal

bir tutum sergileyebilir. Babasının istismarcı davranışının kurbanı olur, fakat bunu içselleştirmeyebilir. İkinci çocuk, yine kurban olma duygusunu deneyimlemesine rağmen, istismarcı babasına karşılık verdiği için babasıyla özdeşleşerek, saldırgan düşünce, duygu ve davranışlarını içselleştirip sonunda kendisi de istismarcı biri olabilir (Wright ve ark., 2009).

Birçok anne-babanın bir süre sonra farkına vardığı gibi her çocuk, eşsiz ve farklı kişilik, huy ve mizaca sahip olarak dünyaya gelmektedir. Bazı çocuklar daha agresif bazılarının daha utangaç, bazılarının daha saldırgan olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda biyolojik etmenlerin önemi vurgulanmaktadır. Kagan (1984) çocukluk mizaç karakteristikleri ile ilgili bir dizi çalışma sunmuştur. Büyük oranda doğuştan geldiği düşünülen ve terapi aracılığıyla dahi büyük ölçüde değiştirilemez olduğu varsayılan bazı mizaç türleri belirlenmiştir:

Takıntılı → Dağılmış dikkat

Pasif → Sinirli

Huzursuz → Memnun

Sakin → Girişken

İlımlı → Tepkisiz

Kötümser → İyimser

Anksiyöz → Geniş

Bu alanlar çemberinin üzerindeki özelliklerin eşsiz karışımının kişinin mizacını oluşturduğu düşünülmektedir. Duygusal mizacın, şemaların şekillenmesindeki travmatik çocukluk olaylarıyla etkileşim halinde olduğu ele alınmaktadır. Paradoksal bir şekilde farklı mizaç türlerinin çocukları farklı hayat koşullarına maruz bırakabildiği belirtilmiştir. Örneğin agresif bir çocuğun uyumlu ve durgun bir çocuğa göre kaba kuvvet arz eden bir yuvada fiziksel olarak şiddete uğrama olasılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Barber ve ark., 2005).

Şema oluşturan hayat deneyimlerinin dördüncüsü, *içselleştirme* veya *önem verilen kişiyle özdeşleşme*dir. Şöyle ki, çocuklar ebeveynlerinin fikirlerini, duygularını, kararlarını, tepkilerini ve eylemlerini seçici bir şekilde içselleştirip özdeşim kurmaktadır. Örneğin, ebeveyni tarafından istismara uğramış çocuk eğer istismarcı ebeveynine karşı koymayıp durumu içselleştirmezse kurban rolüne yenik düşebilir Güvensizlik/ Suistimal edilme şeması geliştirebilir ya da istismarcı ebeveyniyle özdeşim kurarak kendisi de saldırgan ve istismarcı olup Cezalandırıcılık şeması geliştirebilir.

Aşağıdaki çizelgede ‘şema alanları’ biçiminde 18 madde, giderilmemiş duygusal açıklıkların beş temel alan içerisinde gruplanmıştır. Bu bölüm beş alandan oluşmaktadır ve içerdiği şemaları listelenmiştir (Kömürcü, 2014).

Çizelge 1.2. Örüntü Alanları İle İlişkili Erken Evre Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları		Şema Boyutları
Alan 1	Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	1. Terk edilme/İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/Suistimal Edilme 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utanç 5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Alan 2	Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımlılık/Yetersizlik 7. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık 8. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Alan 3	Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme/Büyükleme 11. Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin
Alan 4	Başkalarına Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık
Alan 5	Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	15. Olumsuzluk/Karamsarlık 16. Duygusal Baskılama/Ketleme 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık/Acımasızlık

Bu Tablo Jeffrey E. Young'ın (2017) kitabından alınmıştır.

1.3. Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme

Bu alandaki bireylerin, diğerlerine güvenli, doyurucu bağlanma oluşturmadıkları belirtilmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin emniyet, denge, bakım, sevgi, ait olma gereksinimlerinin giderilmeyeceğine inandıkları düşünülmektedir. Ailelerinin karakteristik kökeni tutarlı olmayan (Terk Edilme/İstikrarsızlık), sömürücü (Güvensizlik/İstismar Edilme), ilgisiz (Duygusal Yoksunluk), kabul etmeyen (Kusurluluk/Utanç) veya çevreden soyut (Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma) olarak tanımlanmaktadır. Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme alanının ilk dört şemasının zedeleyici olduğu saptanmıştır. Erken dönemlerine bakıldığında, birçoğunun travmalarla dolu çocukluk yaşantıları olduğu ve yetişkin dönemleri incelendiğinde ise kendine zarar verici yakın ilişkilerden hemen uzaklaşma ya da bütünüyle yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi içerisinde olabildikleri düşünülmektedir (Pinto-Gouveia, 2006).

1.3.1. Ayrılma ve Reddedilme

İçerisinde yetişilen ailelerin tipik köklerinde; istismarcı, soğuk, reddedici, engelleyici, terkedilmiş, taşkın, belirsiz ya da kopuk olduğu gözlemlenmiştir. Bu kişilerin emniyet, korunma, süreklilik, özbakım, empati, duyguların paylaşımı, kabul edilme, saygı ihtiyaçlarının öngörülebilir bir tavırda giderilmeyecek beklentisi içerisinde oldukları düşünülmektedir (Nordahl ve ark., 2005).

1.3.2. Terk Edilme/İstikrarsızlık

Bu şema alanına sahip kişilerin, yakın ilişki kurdukları kişilerden psikolojik destek alma, bağlanma, güç veya korunma sağlamaya devam edemeyecekleri duygusu içerisinde oldukları belirtilmiştir. Duyguları düzensiz olarak değişerek, istikrarsız ve yerli yersiz

(öfke patlamaları) dalgalanmalar yaşadıkları saptanmıştır Genelde, kendilerinin bir başkasına tercih edilip terkedileceklerine ya da sevdikleri kişilerin öleceğinden dolayı kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (Petrocelli, 2001).

1.3.3. Güvensizlik/Suistimal Edilme

Bu şema alanına sahip kişiler diğerlerinin kendilerine bir şekilde zarar vereceği, onları suistimal edeceği, aşağılayacağı, kandıracağı, yalan söyleyip kullanacağı veya zaafından faydalanacağı beklentisi içerisinde oldukları düşünülmektedir. Genellikle bu zararın kasıtlı yapıldığını ya da haksızlığın ve aşırı ihmalkârlığın sonucu olduğu algısını taşımaktadırlar. ‘en kötüsünü düşünme’ ya da diğerlerine göre daima sonunda aldatılmış olma hissini yaşadıkları gözlemlenmiştir (Hoffart ve ark., 2006).

1.3.4. Duygusal Yoksunluk

Bireyin azami düzeydeki duygusal destek isteğinin diğerleri tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı düşüncesi içerisinde olduğu bir şema olarak belirtilmiştir. Yoksunluğun üç temel şekli:

A. *Şefkat Yoksunluğu*: İlgi, sıcaklık veya arkadaşlık eksikliği

B. *Anlaşılma Yoksunluğu*: Anlaşılma, dinlenilme, kendini açma veya diğerleriyle duyguların karşılıklı etkileşim eksikliği

C. *Korunma Yoksunluğu*: Diğerlerinden beklenen güç, destek veya rehberlik yetersizliği (Petrocelli, 2001).

1.3.5. Kusurluluk/Utanç

Bireyin kendisini kabahatli, kusurlu, istenilmeyen, değersiz hissetmesi ve çevreye açıldığında itici veya faydasız olma duygusu içerisinde olabileceği düşünülmektedir. Eleştiriye fazla hassasiyet, reddedilme korkusu, suçluluk hissi, kendini başkalarıyla kıyaslama, diğerleriyle arasında güven eksikliği veya algılanan kusurla ilişkili utanç duygusu, kişinin içinde bulunduğu durumun genel temalarıdır. Bu kusurların *kişiyle ilişkili* (egoistlik, öfke krizleri, gerçek dışı cinsel istekler) veya *yaygın* (itici bedensel görünüm, asosyal tutumlar gibi) olabildiği belirtilmektedir (Lumley ve ark., 2007).

1.3.6. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma

Tipik olarak bu şemaya sahip kişilerde, dünyanın geri kalanından soyut, başkalarına muhalif olma, zıt olma, bir bütünün veya grubun üyesi olmama duygularını içerdği bildirilmektedir (Murris, 2006).

1.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Ebeveynlerin tipik yaklaşımı, çocuğun güven duygusunu zedeleyen, aşırı muhafazakâr veya sosyal ortamlarda yeteneklerini gösterebilmesi adına çocuğu desteklemede eksiklikler olarak belirtilmektedir. Kişinin yetişkinlik yaşamında, yalnız olabilme, hayatta kalma, bağımlı olmadan hareket etme ya da performans içinde muvaffak olma becerisinden algıladıklarıyla çatışan dış dünya ve benliği hakkındaki beklentilerin uyuşmadığı bir tablo çizilmektedir (Young ve ark., 2017).

1.4.1. Bağımlılık/Yetersizlik

Çevreden destek ve yardım almadan yetkin bir biçimde kişinin işlerini, günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine inandığı öne sürülmektedir. Örneğin, öz bakım ritüellerini sağlama, kişisel problemlerini çözme, doğru muhakeme yürütme, yeni işler başarma, akılcı kararlar alma konularında kendini yetersiz hissettiği düşünülmektedir. Genelde kişinin kendisini kabiliyetsiz ve yetersiz algıladığı belirtilmektedir (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005).

1.4.2. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

Bu şema, kesinlikle onarılması güç bir yıkım etkisiyle sarsılıp bir daha asla onarılamaz olma düşüncesinin şişirilmiş korkusunu içermektedir. Korkular aşağıdakilerden birine ya da daha fazlasına odaklanmaktadır. (1) Sağlıkla İlgili Felaketler (kalp krizi, kanser, AIDS, sakat kalma), (2) Psikolojik Felaketler (delirme, çıldırma, aklını yitirme, hafızasını kaybetme), (3) Çevresel Felaketler (asansörde kapalı kalma, iftiraya uğrayarak mahkum edilme, uçak kazaları, yangınlar, depremler).

1.4.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik

Bu şemada, kişiler tamamen kişisel sınırlarını, farklı bir birey olma olanağını kaybetme pahasına biriyle ya da değer verilen kişilerden (genellikle aileleri) abartılı duygusal alaka ve yakınlık konularında normalin dışında beklentiler taşımaktadırlar. Genellikle kendilerini başkasının sürekli desteği olmadan huzurlu hissetmediği veya buna dayanamama düşüncelerini kapsamaktadır. Ayrıca bu şema yetersiz kişisel kimlik, diğerleriyle iç içe geçme veya kaynaşma duygularını da içermektedir. Belli bir neden

olmadan boğulma ve boşluk duyguları olarak veya kişinin kendi varlığını sorgulayan sınır durumlar deneyimlendiği belirtilmektedir (Young ve ark., 2017).

1.4.4. Başarısızlık

Kişinin kaçınılmaz biçimde başaramayacak olma ya da performans alanlarında (akademik başarı, iş hayatı, spor gibi) yaşatlarına göre esasda yetersiz olma korkusu ile tanımlanmaktadır. Genelde kişinin aptal, beceriksiz, kabiliyetsiz, statüsü düşük, başkalarından daha az başarılı olduğu inancını içerdiği belirtilmektedir (Lumley ve ark., 2007).

1.5. Zedelenmiş Sınırlar

Ailelerin tipik şablonu, yersiz müsamaha sergileyen, başıboş bırakan, otorite boşluğu olan veya disiplin yerine yücelik duygusu ile karakterize edilmektedir. Bu şahıslar, kendi kişisel sınırlarını belirlerken veya diğerlerine olan görev ve yükümlüklerinde sıkıntılar yaşamaktadır. Diğerlerinin sınırlarına saygılı olma, işbirliği yapabilme, vadetme veya rasyonel bireysel hedefler belirleme ve ulaşma noktasında içsel güçlük ve engellere neden olmaktadır (Young ve ark., 2017).

1.5.1. Hak Görme/Büyüklenmecilik

Bu şemaya sahip bireylerin diğerlerinden seçkin ve yüce olduğu, üstün haklara ve ayrıcalıklara olduğu, iletişimde karşılıklı kuralları ile sınırlandırılmadığı fikrini taşıdıkları gözlemlenmiştir. Realiteye, çoğunluğun makul saydığına veya diğerlerine verilen hasara bakmadan her neyi diliyorsa sahip olabileceği ya da yapabileceği ısrarını,

güç veya kontrolü elde etmek adına (temelde ilgi ya da onaylanma için değil) abartılı derecede üstünlüğe odaklanma (başarılı, popüler, sağlıklı olma) içermektedir. Bu kişilerin, abartılı rekabeti seven veya diğerleri üzerinde egemenlik kurabildikleri gözlemlenmiştir. Diğerlerinin ihtiyaç ve duygularına empati ve alaka göstermeden kendi arzuları doğrultusunda gücünü kullanma, diğerlerinin eylemlerini kontrol etme gibi sorunları içermektedir (Trenblay, Paul ve Dozois, 2009).

1.5.2. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin

Bu şema, kişisel amaçlarına ulaşmak için yeterli özdenetim yapmayı kabul etmeme veya genelde acı çekmede, yüzleşmekten kişisel memnuniyet uğruna kaçınma olarak tanımlanmaktadır. Bu şemaya sahip kişilerin duygularını, isteklerini ve dürtülerini kontrol edemedikleri, huzursuz *kaçınma* içinde olabildikleri bildirilmiştir. Hem kişisel hem de çalışma yaşamlarında uzun vadeli hedeflere ulaşmak uğruna kısa vadeli tatmini geciktirmede tolerans engelleme sergiledikleri düşünülmektedir (Trenblay ve ark., 2009).

1.6. Başkalarına Yönelimlilik

Onay ve sevgi almak, ilişkiyi sürdürmek için kendi gereksinimlerini görmezden gelmeyi ve diğerlerinin arzu, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanmayı içermektedir. Çoğu zaman öfke ve doğal eğilimlerde farkındalık yoksunluğu ve bastırma içermektedir. Karakteristik aile kökeni, mevcut durumla yaşamaya odaklıdır: çocuklar, sevgi, ilgi ve onaylama almak için kendilerinin önemli yönlerini bastırmalıdır. Anne-babanın duygusal ihtiyaçları ve arzuları veya toplum onayı ve statü küçüğün ihtiyaçları ve duygularından daha önemi olduğu düşünülmektedir (Waller, Meyer ve Ohanian, 2001).

1.6.1. Boyun Eğicilik

Şahsın duygularını, özellikle öfkeyi, baskı altına alması nedeniyle kontrolün diğerlerine abartılı teslimiyet gibi konuları içermektedir. Boyun eğmenin iki ana biçimi vardır: (1) Gereksinimlerde boyun eğme: Tercihleri, kararları ve tutkuları bastırma. (2) Duygulara boyun eğme: Özellikle öfkeyi baskılama.

1.6.2. Kendini Feda

Diğerlerinin acısına aşırı hassasiyetten kaynaklandığı düşünülmektedir. Kişinin kendi memnuniyetini ekarte etmesiyle gönüllü olarak çevresindekilerin beklentilerini gidermeye aşırı odaklandığı gözlemlenmektedir. Temeldeki nedenler: Başkalarının acısına neden olmayı engelleme, bencillik duygusundan kaynaklı suçluluktan kaçınma, başkalarına muhtaç olarak algılanan bağlantıyı sürdürme olarak ele alınmaktadır (Young ve ark., 2017).

1.6.3. Onay Arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık

Bireyin saygı hissi, kendi kişisel yargılarından çok öncelikle başkalarının tepkilerine bağımlıdır. Bazı zamanlar *onay*, *takdir* ya da *ilgi* alma yoluyla (güç ya da kontrol öncelikli değil) statü, onaylanma sosyal kabul, para ya da başarıya aşırı vurgulama içermektedir. Bu şemanın bireylerde, reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet içerisinde ciddi kararlar almalarına neden olabildiği düşünülmektedir (Young, 2017).

1.7. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme

Tipik aile kökeni, katı, talepkar bazen de cezalandırıcı olabildiği gözlemlenmektedir: Performans, görev, mükemmeliyetçilik, kurallara uyma, duyguları saklama, mutluluk, haz ve rahatlamayı kontrol altına alma ile ilgili hatalardan kaçınmayı içerdiği bildirilmektedir. Genelde bir kötümserlik eğilimi hakimdir ve eğer kişi sürekli olarak dikkatli ve tetikte olmayı başaramazsa her şeyin bozulacak olma endişesi taşıdıkları düşünülmektedir (Nordahl ve ark., 2005).

1.7.1. Olumsuzluk/Karamsarlık

Yaşamın olumlu veya optimist yönlerini minimize edip bakmazken olumsuz yönlerine (acı, vefat, kayıplar, çatışma, suçlama, hayal kırıklıkları, öfke, çözülmeyen problemler, olası hatalar, ihanet, her şeyin yanlış gidecek olması vb.) odaklanmayı içermektedir. Genelde bireyin, sonunda bozulacak olan ama iyi gidiyor görünen ya da er geç her şeyin yanlış gideceğine dair – çok sayıda iş, maddi ya da kişilerarası ilişkiler- abartılı beklentilerinin olduğu düşünülmektedir. Mali çöküşe, kayba, küçük düşmeye yol açabilecek yanlış yapma ya da kötü duruma düşme korkusunu kapsamaktadır. Olası aşırı olumsuz sonuçlar nedeniyle bu bireylerin kronik endişe ve kararsızlık yaşadıkları gözlemlenmektedir (Young ve ark., 2017).

1.7.2. Duygusal Baskılama/Ketleme

Doğal davranmanın, his veya diyalogların çoğunlukla diğerleri tarafından reddedileceğinden hayâ etme ve dürtüsel kontrolü kaybetmemek uğruna kişinin abartılı baskılanmasını içermektedir. Baskılama alanları: (a) *kızgınlığı* baskılamak; (b) *pozitif dürtüleri* baskılamak (sevinme, heyecan, cinsel arzular, eğlenme); (c) duygu ve

gereksinimler ile ilgili serbest *bildirim* ya da *kırılganlığı/ incinebilirliği* güçlükle ifade etme; (d) duygular görmezden gelinirken *akılcılığa* aşırı önem verme olarak ele alınmıştır (Young ve ark., 2017).

1.7.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Tenkitlerden kaçınmak adına temelde içselleşmiş eylemlerin oldukça yüksek normlarını yakalamak zorundalığı inancını içermektedir. Genel anlamda baskı duygusu ya da güçlükle sakinleşme, kendisi ve başkalarına yönelik aşırı eleştiriciliğe yol açabildiği düşünülmektedir. Haz, rahatlama, sağlık, öz saygı, başarıma hissi veya tatmin edici temaslarda önemli bozulmalar gözlemlenmektedir.

Bu şema çoğunlukla (1) *mükemmeliyetçilik*, küçük parçalara abartılı dikkat veya kendi performansının makul olmasının standartlara bağlı olduğunu azımsama; (2) gerçeküstü üstün ahlak, töresel, kültür ve dine has öğretiler içeren hayatın birçok alanındaki *katı emirler ve direktifler* ya da (3) *müddet ve verimlilik* ile ilgili obsesyon, çok başarılı olma ihtiyacını gösterdiği düşünülmektedir (Murriss, 2006).

1.7.4. Cezalandırıcılık/Acımasızlık

Şahsın kabahatleri için şiddetli bir cezalandırılma alması gerekliliğine inancını içermektedir. Norm, standart veya beklentilerini sağlayamayan kimselerin (kendine dahi) saldırgan, tahammülsüz, cezalandıran ve toleranssız olma meyilleri gözlemlenmektedir. Genellikle, hafifletici gerekçeleri; insana özgü hataları hesaba katma ya da duygularla empati kurmada bir isteksizlik nedeniyle kendisinin ya da başkalarının hatalarını affetme zorluğunu içerdiği düşünülmektedir (Trenblay ve ark., 2009).

Erken dönem uyum bozucu şemaların aile kökenleriyle olan ilişkisi merak edilen araştırma konularından birisi olmuştur. Alan-yazın incelendiğinde araştırma bulguları şemaların kökenine ilişkin olumsuz ana-baba davranışlarının yer aldığına ilişkin görüşlerini kuvvetlendirir niteliktedir. Bilhassa soğuk, reddedici veya aşırı denetleyen ebeveyn algılamalarının (Harris ve Curtin, 2002) istismar ve ihmalcilik içeren yaşantıların (Waller ve ark., 2001) uyumsuz şemalarla ilintili olduğu belirtilmiştir.

Bunlara ek olarak, araştırmalar öfke duygusunun cinsiyete göre de değişiklik gösterebildiğini işaret etmektedir (Lerner, 1996 ve Sharkin 1993). Cinsiyet farklarına bakıldığında, kadınların daha öfkeli oldukları, erkeklerin bunu daha doğrudan ifade ettikleri ancak kadınların bunu yapamadıkları, dolayısıyla öfkelerinin yüksek olduğuna işaret eden çalışmalar literatürde gözlenmektedir (Nolen, 2001; Specht ve ark., 2009).

Yukarıda aktarılan bilgilerden yola çıkarak, öfkeye ilişkin araştırmalarda erken çocukluk döneminde oluşmuş şemaların incelenmesinin, ilişkili olumsuz otomatik düşüncelerin saptanıp uygun müdahalelerin sağlanmasının öfkenin anlaşılmasında, engellenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların sürekli öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimini yordaması beklenmektedir. Ayrıca öfkeyi ifade ediliş biçiminin ve erken dönem şema boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırılacaktır. Daha önceki çalışmalar şemalar ve psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi irdelemektedir (Weinberger ve ark., 2001; Weishaar ve ark., 2017). Bu çalışmada ise diğer çalışmalarda farklı olarak her hangi bir psikopatoloji ile değil bir duygu çeşidi olan ‘öfke’ ile ilişkisi ele alınmaktadır.

1.8. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Bu araştırmada öfke duygusu, öfkenin ifade ediliş biçimi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenecektir. Alan yazında şema örüntülerinin “bağlanma figürleri” ile “çocukluk veya ergenlik örseleyici yaşantıları” etkisinde oluştuğu varsayımı sunulmaktadır. Bu teorik bakış açısından yola çıkarak, Young ve arkadaşları (1990; 2017) bilimsel ölçüm yapmak amacıyla değerlendirme ve ölçüm araçları geliştirmişlerdir. Mevcut çalışmada, Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılacaktır. Bu bağlamda araştırma değişkenleriyle ilgili ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılıklarını belirlemek ve yanı sıra şema alt boyutlarının öfke duygusu, öfkenin ifade ediliş biçimini açıklama gücünü ortaya koymak hedeflenmektedir.

Ayrıca çalışmanın, saldırganlıkla baş etme ve saldırganlığın yol açtığı davranışların nedenlerini anlama ve önleyici çalışmalara yönelik destek sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öncelikle sosyodemografik özelliklere ilişkin betimsel analizlere yer verilecek ve ardından aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- I. Kadın ve erkekler arasında Ayrılma-Dışlanma ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkasına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte ve Baskılama ile Sürekli Öfke, Durumluk Öfke, Kontrol Altına Alınmış Öfke, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke alt boyut ölçek puanları açısından anlamlı fark var mıdır?

II. Cezalandırıcılık, Terk Edilme-İstikrarsızlık, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon-Yabancılaşma, Karamsarlık, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim, Başarısızlık, Hak Görme-Büyüklik, İç İç Geçme-Gelişmemiş Benlik, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Bağımlılık-Yetersizlik, Duygusal Yoksunluk, Güvensizlik-Suistimal Edilme, Yüksek Standartlar-Aşırı Eleştiricilik Onay Arayıcılık şema alt boyutları ;

- a. sürekli öfke ölçek toplam puanını ne derece yordamaktadır?
- b. durumluk öfke ölçek toplam puanını ne derece yordamaktadır?
- c. kontrol altına alınmış öfke toplam ölçek puanını ne derece yordamaktadır?
- d. dışa vurulan öfke ölçek toplam puanını ne derece yordamaktadır?
- e. içte tutulan öfke ölçek toplam puanını ne derece yordamaktadır?

2.GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örnekleminin ölçütleri, katılımcıların demografik bilgileri, veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri ve ölçeklerin uygulanmasında izlenen yöntem anlatılacaktır.

2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesinde eğitim gören 200 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar, gönüllülük hususu dikkate alınarak, demografik form; sıra etkisini kontrol etmek amacıyla farklı sıradaki ölçek setlerini gruplar halinde doldurmuşlardır. Katılımcılara, demografik bilgi formu haricinde Young Şema Ölçeği (Early Maladaptive Schemas Scale) ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçek (Trait Anger Scale) soruları yöneltilmiştir.

Araştırmaya dahil olma ölçütleri; üniversite öğrencisi olma, okur-yazar olma, görme engeli bulunmama ve saptanan herhangi bir zihinsel ve psikotik rahatsızlığın olmaması ile çalışmaya gönüllü olarak katılma olarak belirlenmiştir.

2.1.1. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada, veri toplama amacıyla katılımcılara, anket bilgilendirme formu, demografik bilgi formu ile birlikte, Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediliş Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) uygulanmıştır. Beş katılımcı çalışma kapsamındaki ölçekleri eksiksiz bir biçimde yanıtlamadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 17 ile 35 arasında değişen katılımcılar oluşturmaktadır.

Katılımcıların yaş ortalaması 20'dir (ss=.136).Katılımcıların hayatlarının büyük çoğunluğunu nerede geçirdiği sorulduğunda %29,5'inin metropol, %42'sinin il, %22,5'inin ilçe ve %6'sının köy veya kasaba yanıtını vermiştir. Katılımcıların temel demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Çizelge 3.1’de sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

	N=200	Yüzde %
Cinsiyet		
Kadın	115	57.5
Erkek	85	42.5
En uzun süre yaşanan yerleşim birimi		
Metropol	59	29.5
İl	84	42
İlçe	45	22.5
Kasaba	3	1.5
Köy	9	4.5
Gelir Durumu		
Düşük Orta	26	13
Orta	132	66
Yüksek	2	1

Çizelge 3.2. Katılımcılara İlişkin Yaş Bilgileri

	N=200	%
Katılımcıların Yaşları		
17-20 arası	136	68
21-25 arası	61	30.5
26-35 arası	3	1.5

2.1.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu’nda çalışmanın genel amaçları; katılımın gönüllülük esasıyla olduğu ve verecekleri bilgilerin gizli kalması gibi konularla ilgili ön bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmada bulunmak isteyen katılımcılardan, söz konusu araştırmada gönüllü olarak bulundukları ve verecekleri bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılabileceğini kabul ettiklerini beyan eden işaretlemeyi yapmaları istenmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların yaşı, kendisinin kaçınıcı çocuk olduğu, kardeş sayısı, yaşamının büyük çoğunluğunu kimlerle geçirdiği, anne ve babasının hayatta olup olmadıkları, ebeveynlerinin evliliklerinin devam edip etmediği, içinde büyüdüğü aile ortamında fiziksel, duygusal veya sözel şiddete maruz kalıp kalmadığı, şiddet yaşantısı ve intihar veya zarar verme davranışı gösterip göstermediği gibi sorulara yanıtlarını değerlendirmek amacıyla evet/hayır şeklinde ve açık uçlu olarak yanıtlanan 20 sorudan oluşan Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek 1’de, Demografik Bilgi Formu Ek 2’de yer almaktadır.

2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu (YŞÖ)

Young Şema Ölçeği (The Young Schema Questionnaire) erken dönem uyum bozucu şemaları incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu 205 maddeden oluşmakta ve 18 şemayı içermektedir. Young (1990), ölçeğin 75 maddeden oluşan kısa formunu geliştirmiştir. Kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 boyut bulunmaktadır. Alt ölçekleri, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik, Karamsarlık, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Duygusal Yoksunluk ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. Doksan maddeden oluşan ölçüm aracı katılımcılar, her bir 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 ile 30 arasında değişebilmektedir.

Faktör analizi sonuçlarına dayanarak, Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'nun 15 şemayı içerdiği bildirilmiştir (Welburn ve ark. 2002). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Karaosmanoğlu ve ark. (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizinin sonucunda hissi yalıtılmışlık (emotional isolation), kifayetsizlik (insufficiency), zedelenmiş sınırlar (impaired limits), sorumlu/adil-kaygılı (fair, responsible responsible, anxious) olmak üzere dört şema alanını içerdiği bildirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin erken dönem uyum bozan şemalara sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı oldukça yüksek bulunmuş (Cronbach Alfa=.95) alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise .54 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir.

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alfa=.95) olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise .94 ile .95 arasında değiştiği saptanmıştır.

2.2.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Araştırmada öğrencilerin öfke yansıtma modellerini incelemek amacıyla Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi 34 maddelik Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke yansıtma modellerini ölçmektedir. Sürekli olan öfke, bireyin çoğunlukla nasıl hissettiği, ne derece engellenme yaşadığını belirtmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek minimum puan 10, maksimum puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfkeyi içe döndürme, dışarıya yansıtma ve kontrol sağlama alt ölçeklerinden alınabilecek minimum 8, maksimum puan 32'dir. Orijinal ölçekte cronbach alfa değeri. 77 ile. 88 arasında değişmektedir.

Ölçek Türkçe'ye Özer (1994) tarafından uyarlanarak Cronbach alfa değerleri "kontrollü öfke" boyutu için .84; "dışa vurulan öfke" boyutu için .78 ve "içe vurulan öfke" boyutu için. 62 olarak elde edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .76; sürekli öfke için. 82; alt ölçeklerden öfke içe vurumu için. 64; öfke dışı vurumu için .79; öfke kontrolü için ise .81 olarak bulunmuştur.

2.2.2. İşlem

Örnekleme için veri toplama işlemi Kasım 2015-Mart 2016 tarihleri arasında Gazi Üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Belirtilen üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim gören gönüllü üniversite öğrencilerine ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışmada faydalanan ölçek ve sorular Ekler bölümünde görüleceği gibi bir araya getirilerek bir form oluşturulmuştur. Ölçeğin ilk sayfasında sunulan “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile katılımcılara çalışmanın konusu hakkında bilgi verilip gönüllü olmalarına ilişkin onay alınmıştır. Katılımcılara verilerin toplu olarak değerlendirileceği bilgisi verilerek ölçekler zarfın içine yerleştirilmiştir. Ölçekleri doldurmakta zorluk çeken kişilere gerekli açıklamalar yapılarak, gerek görüldüğünde ölçeklerin ilk maddeleri araştırmacı desteğiyle doldurulmuştur.

2.2.3. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS (Statistical Package for Social Sciences)-Windows 15,0 programından yararlanılmıştır. Bu çalışmada öfke duygusu, öfkenin ifade ediliş biçimi ile erken dönem uyum bozucu şema puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek için bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Öfke duygusu ile yansıtma biçimlerini yordayan şemaları tespit etmek için de önce korelasyon ve ardından hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Çalışmada analizlerden önce araştırmaya katılanlara ait veriler kontrol edilmiştir. Araştırmaya katılan fakat ölçeklerin bir kısmını hiç doldurmayan ya da belirli bir maddeden sonra boş bırakan katılımcılar tespit edilmiş ve 50 katılımcıya dair veriler analizlerin dışında bırakılmıştır. Her bir ölçek için toplam madde sayısının %10'undan daha fazla maddeyi boş bırakan katılımcılar analiz dışında bırakılmıştır. %10 barajını geçmeyen kayıp değerler için ise ilgili maddenin ortalama puan atanmıştır. Araştırma değişkenleri için uç puanlar (z puanı) hesaplanmış ve veriler ± 3.29 aralığı dışında kalan değerlerden arındırılarak 30 katılımcıya ait veriler araştırma örnekleminde çıkarılarak analiz dışında bırakılmıştır. Bu işlemlerin sonucunda, analizler 200 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Tüm analizler istatistik paket programı SPSS 15.0 kullanılarak yürütülmüştür.

Bu bölümde ilk olarak sosyodemografik değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verip örneklem tanıtılacaktır. Ardından araştırma soruları doğrultusunda erken dönem uyum bozucu şemalar, şemaları kapsayan beş alan; Zedelenmiş Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Ayrılma ve Reddedilme, Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme ile Öfke ve Öfkeyi İfade Ediş Tarzı değişkenlerine ilişkin alt ölçek ve toplam puan ortalamaları arasındaki cinsiyet farkları incelenecektir. Sonraki bölümde ise öfke ve öfkeyi ifade ediş biçimi değişkenlerini yordayan şemaları saptamak amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sunulacaktır.

3.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinden cinsiyet, en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi ve gelir durumlarına ilişkin bilgilere Çizelge 3.1’de yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların %57.5’inin (n=115) kadın ve %42.5’inin (n=85) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %71’inin (n= 143) yaşamının büyük çoğunluğunu metropol veya illerde geçirdiği, %6’sının (n=12) ise kasaba veya köyde geçirdiğini belirtmektedir. Katılımcıların %66’sının (n=132) gelir durumunun orta, %18’inin (n=36) düşük ve %16’sının (n=32) ise yüksek olarak belirttikleri görülmektedir. Çizelge 3.2’de ise katılımcıların %68’inin (n=136) yaşlarının 17 ile 25 arasında olduğu, % 30.4’ünün (n=61) 21 ile 25 yaşları olduğu ve % 1.5’inin (n=3) 26 ile 35 yaşlarında olduğu dikkati çekmektedir.

Çizelge 3.3. Katılımcıların Şiddet Yaşantılarına İlişkin Bilgiler

	N=200	%
Sözel şiddete maruz kaldım		
Evet	96	48
Hayır	104	52
Fiziksel şiddete maruz kaldım		
Evet	61	30.5
Hayır	139	69.5
Duygusal şiddete maruz kaldım		
Evet	80	40
Hayır	119	59.5

Çizelge 3.3’de katılımcıların kendi bildirimlerine göre; şiddet yaşantılarına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Araştırmada yer alan kişilerin kendi bildirimlerine göre; %48’inin (n=96) içinde yaşadıkları aile ortamında sözel şiddete maruz kaldığı görülmektedir. Katılımcıların içinde büyüdükleri aile içinde fiziksel şiddete %30.5’inin (n=61), duygusal şiddete %40’ının (n=80) maruz kaldığı bilgisine ulaşılmaktadır.

Çizelge 3.4. Katılımcıların İntihar ve Zarar Verme Davranışlarına İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

	N=200	%
İntihar girişimi		
Evet	47	23.5
Hayır	153	76.5
Kendine zarar verme		
Evet	63	31.5
Hayır	137	68.5
Başkasına zarar verme		
Evet	73	36.5
Hayır	126	63

Çizelge 3.4’de yer alan katılımcıların kendi bildirimlerine göre; intihar girişimi ve zarar verme davranışlarına ilişkin bilgilere bakıldığında; intihar girişimi %23.5 (n=47) , kendine zarar verme davranışı %31.5 (n=63) ve başkasına zarar verme davranışı %36.5 (n=73) oranında olduğu görülmüştür.

Çizelge 3.5. Katılımcıların Suç - Ceza Yaşantısına İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

	N=200	%
Ceza alan aile bireyi		
Evet	25	12.5
Hayır	174	87
Ceza aldım		
Evet	20	10
Hayır	180	90
Suç işleme		
Evet	30	15
Hayır	170	85

Çizelge 3.5’de katılımcıların kendi bildirimlerine göre; suç-ceza yaşantısına ilişkin sosyodemografik bilgiler sunulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin içinde büyüdükleri aile ortamında herhangi bir suçtan ceza alan aile üyesi oranının %12.5 (n=25) olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yer alan kişilerin her hangi bir suçtan ceza alma oranı %10 (n=20), bugüne kadar adli sürece yansıtılmamış suç işleme oranının %15 (n=30) olduğu görülmüştür.

3.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları

Araştırma soruları doğrultusunda öncelikle çalışmanın temel değişkenleri olan erken dönem uyum bozucu şema alanlarının cinsiyetler arasındaki olası farklılıklarının incelenmesi amacıyla Bağımsız Örneklemeler için T-Test analizi yapılmıştır. Çizelge 3.6’de cinsiyet açısından zedelenmiş özerklik ve performans, ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş sınırlar, başkasına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema puanlarının karşılaştırmalarını içeren t-test bulguları sunulmuştur. Çizelge 3.7’de ise sürekli öfke, durumluk öfke, kontrolü sağlanan öfke, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfke puanlarını cinsiyet açısından karşılaştırılan t-test analizi bulguları sunulmuştur. Bu bulgulara ilişkin yorumlamalara ise ayrı başlıklar altında yer verilmiştir.

3.2.1. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Puanlarının Karşılaştırılması

“Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar faktörlerini içeren Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkasına Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme” erken dönem uyum bozucu alanları kadın ve erkeklerin puanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar için t-test analizi yapılmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.6’de verilmiştir.

Çizelge 3.6. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler ve T-Testi Sonuçları

Şema Alanı	Kadın (n=115)		Erkek (n=85)		t
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	1.89	.71	2.52	.99	-4.99*
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	2.13	.70	2.07	.76	.591
Zedelenmiş Sınırlar	3.42	.92	2.50	1.12	6.14*
Başkasına Yönelimlilik	3.27	.75	3.05	1.15	1.61
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	2.90	.73	2.33	.93	4.75*

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

Çizelge 3.6’de görüldüğü gibi, kadın ve erkekler arasındaki erken dönem uyum bozucu şema alanları değişkenleri toplam puanları açısından fark anlamlıdır. Bu sonuca göre kadınların ($X=1.89$; $ss=.71$) Ayrılma ve Reddedilme/Dışlanma Alanı puan ortalamaları erkeklerinkinden ($X=2.52$; $ss=.99$) anlamlı olarak düşüktür ($t=-4.99$, $p<.001$). Zedelenmiş Sınırlar Alanı puan ortalaması erkeklerin ($X=2.50$, $ss=1.12$) kadınlarınkine göre ($X=3.42$; $ss=.92$) anlamlı olarak daha düşüktür ($t= 6.14$, $p<.05$). Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme Alanı düzeyleri açısından bakıldığında erkeklerin puan ortalamalarının ($X=2.33$; $ss=.93$) kadınlarınkine göre ($X=2.90$; $ss=.73$) anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir ($t=4.75$, $p<.05$). Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı ve Başkalarına Yönelimlilik Alanı açısından ise cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

3.2.2. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzı Puanlarının Karşılaştırılması

Çizelge 3.7’de görüldüğü gibi, kadın ve erkekler arasında sürekli öfke, durumluk öfke, kontrollü öfke, dışa yansıyan ve içte tutulan öfke değişkenleri puanları açısından fark anlamlıdır. Bu sonuca göre kadınların sürekli öfke düzeyleri ($X=2.18$; $ss=.53$) erkeklerinkine göre ($X=2.70$; $ss=1.02$) anlamlı şekilde daha düşüktür ($t= -4.29$, $p<.001$). Kadınların ($X=2.43$; $ss=.35$) durumluk öfke düzeyleri erkeklerinkine göre ($X=2.63$; $ss=.33$) anlamlı olarak daha düşüktür ($t=-4.03$, $p<.001$). Dışa Vurulan Öfke düzeyleri açısından kadınların ($X=2.20$; $ss=.50$) puanları erkeklerinkine göre ($X=2.56$; $ss=.97$) anlamlı olup, daha düşüktür ($t= -2.96$, $p<.001$). Kadınların İçte Tutulan Öfke puanları($X=2.34$; $ss=.50$) erkeklerinkine göre ($X=2.49$; $ss=.46$) anlamlı olarak daha düşüktür ($t=-2.09$, $p<.05$). Kontrol Altına Alınmış Öfke açısından bakıldığında ise cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Çizelge 3.7. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Kadın (n=115)		Erkek (n=85)		
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzı	Ort.	ss	Ort.	Ss	T
Sürekli Öfke	2.18	.53	2.70	1.02	-4.29*
Durumluk Öfke	2.43	.35	2.63	.33	-4.03*
Kontrol altına alınmış Öfke	2.58	.45	2.56	.76	.258
Dışa vurulan Öfke	2.20	.59	2.56	.97	-2.96*
İçte tutulan Öfke	2.34	.50	2.49	.46	-2.09*

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

3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzını Yordayan Değişkenler

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzını yordayan değişkenleri belirleyebilmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinden önce, değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla başlangıçta korelasyon analizine bakılmıştır. İlk olarak korelasyon analizi neticelerine yer verilip, daha sonra regresyon analizi neticeleri sunulacaktır.

3.3.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Kadınlarda ve erkeklerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzını yordayan değişkenleri saptamak amacıyla öncelikle YŞÖ-KF3 toplam puanının, çocukluk uyum bozucu örüntü değişkenleri ile olan ilişkilerine bakılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi maksadıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların öfke ve öfke ifade tarzı toplam puanlar ile çalışmada irdelenen temel değişkenler arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Araştırmada yer alan ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ediş Tarzını yordaması beklenen ana değişkenler arasındaki korelasyonlar Çizelge 3.8’da verilmiştir.

Çizelge 3.8. Ana Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

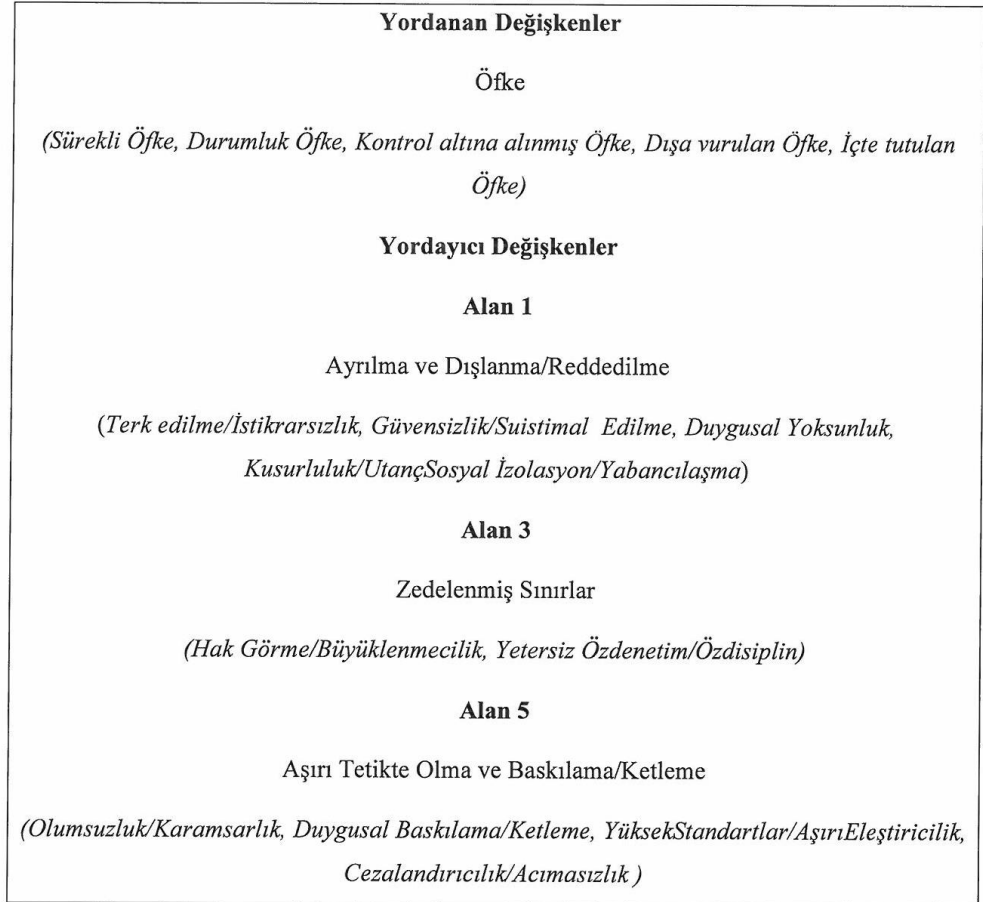
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Sürekli Öfke	1									
2.Durumluk Öfke	-.03	1								
3.Kontrol altına alınmış Öfke	-.60**	.38**	1							
4.Dışa vurulan Öfke	.86**	.05	-.69**	1						
5.İçte tutulan Öfke	.10	.65**	.16*	-.02	1					
6.Ayrılma ve Dışlanma	.45**	.07	-.36**	.36**	.36**	1				
7.Zedelenmiş Özerklik	.35**	.10	-.41**	.43**	.18*	.55**	1			
8.Zedelenmiş Sınırlar	.08	-.25**	-.33**	.18*	-.15*	.02	.46**	1		
9.Başkasına Yönelimlilik	-.04	.32**	-.06	.17*	.03	-.10	.51**	.35**	1	
10.Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	.33**	-.12	-.29**	.31**	.04	.12	.56**	.73**	.33**	1

Çizelge 3.8’da görüldüğü gibi, sürekli öfke ile zedelenmiş sınırlar, içte tutulan öfke, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme, zedelenmiş özerklik ve performans, ayrılma ve dışlanma/reddedilme ve dışa vurulan öfke arasında .08 ve .86 ($p < .01$) arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sürekli öfke ile durumluk öfke, başkalarına yönelimlilik ve kontrol altına alınmış öfke ile -.03 ile -.60 ($p < .01$) arasında değişen ters yönlü manidar ilişkiler saptanmıştır.

3.3.2. Regresyon Analizi

Araştırmanın bu safhasında erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan değişkenleri belirleyebilmek için kademeli hiyerarşik regresyon analizine bakılmıştır. Bu yönde, korelasyon analizi sonucunda ilgili puanlarla ilişkisi saptanan temel değişkenler ilişki gücüne göre sıralanıp regresyon denklemine alınmıştır. SÖÖTÖ’nün alt ölçek puanları ve alt boyutları yordayıcı değişkenler olarak regresyon analizinde yer almıştır. Sözü edilen değişkenlerin regresyon denklemine girişine göre sıralaması Şekil 3.1.’de gösterilmektedir.

3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzını Yordaması Beklenen Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Denklemine Giriş Sıralaması



YŞÖ-KF3 Alt Boyutlarının SÖÖTÖ Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Çizelge 3.9. Sürekli Öfkenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Bulguları

Yordayıcı	B	Standart Hata	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Beta	T	F
Ayrılmave Dışlanma/Reddedilme	.41	.05	.45	.20	.20	.45	7.07**	49.95**
AşırıTetikte Olma/Baskılama	.27	.05	.53	.28	.27	.28	4.62**	38.19**

**p<.01

Çizelge 3.9’da görüleceği üzere, sürekli öfkeyi yordayan ilk değişken birinci alanda denkleme giren “Ayrılmave Dışlanma/Reddedilme” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %20’dir (F=49,95, p<.001). Bu değişkenin ardından beşinci alandan denkleme giren “Aşırı Tetikte Olma/Baskılama” ile açıklanan varyans %28 olmuştur (F=38,19, p<.001).

Çizelge 3.10. Durumluk Öfkenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı	B	Standart Hata	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Beta	T	F
Başkalarına Yönelimlilik	.12	.02	.32	.09	.09	.32	4.66**	21.74**
Zedelenmiş Sınırlar	-.13	.02	.45	.24	.23	-.41	-6.15*	31.79**

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

Çizelge 3.10’de görüleceği üzere, durumluk öfkeyi yordayan birinci değişken alan dörtten denkleme giren “Başkalarına Yönelimlilik” olmuştur. Sözü edilen değişkenin açıkladığı varyans %9’dur ($F=21,74$, $p<.001$). Bu değişkenin ardından alan üçten denkleme giren “Zedelenmiş Sınırlar” ile açıklanan varyans %24’e yükselmektedir ($F=31,79$, $p<.001$).

Çizelge 3.11. Kontrol altına alınmış Öfkenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı	B	Standart Hata	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Beta	T	F
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	-.34	.05	.41	.17	.16	-.41	-6.38**	40.65**
Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	-.13	.05	.44	.20	.19	-.19	-2.54**	24.10**
Zedelenmiş Sınırlar	-.17	.03	.49	.23	.22	-.32	-5.19**	30.51**

** $p<.01$

Çizelge 3.11’de görüleceği üzere, kontrol altına alınmış öfkeyi yordayan ilk değişken alan ikinci bloktan denkleme giren “Zedelenmiş Özerklik ve Performans” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %17’dır ($F=40,65$, $p<.001$). Bu değişkenin ardından denkleme giren “Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme” ile açıklanan varyans %20’ye yükselmektedir ($F=24,10$, $p<.001$). Ardından denkleme alan üçten giren “Zedelenmiş Sınırlar” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %23’tir ($F=21.30$, $p<.001$). Kontrol altına alınmış öfkeedeki tüm değişkenler toplam varyansın %25’ünü açıklamaktadır.

Çizelge 3.12. Dışa Vurulan Öfkenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı	B	Standart Hata	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Beta	T	F
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	.47	.07	.43	.19	.18	.43	6.74**	45.60**
Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme	.16	.06	.46	.21	.20	.18	2.37**	26.02**
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	.14	.07	.48	.23	.21	.16	2.04**	19.01**

**p<.01

Çizelge 3.12’de görüleceği üzere, dışa vurulan öfkeyi yordayan ilk değişken Alan 2’den denkleme giren “Zedelenmiş Özerklik ve Performans” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %19’dur (F=45,60, p<.001). Bu değişkenin ardından Alan 1’den denkleme giren “Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme” ile açıklanan varyans %21’e yükselmektedir (F=26,02, p<.001). Ardından denkleme Alan 5’den giren “Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %23’tür (F=19,01 , p<.001).

Çizelge 3.13. İçte tutulan Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Bulguları

Yordayıcı	B	Standart Hata	R	R ²	Uyarlanmış R ²	βeta	T	F
Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme	.19	.03	.36	.13	.13	.36	5.43**	29.43**
Zedelenmiş Sınırlar	-.07	.02	.39	.15	.14	.15	-2.32**	17.74**

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

Çizelge 3.13’de görüleceği üzere, içte tutulan öfkeyi yordayan ilk değişken Alan 1’den denkleme giren “Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %13’tür (F=29,43, p<.001). Bu değişkenin ardından alan üçten denkleme giren “Zedelenmiş Sınırlar” ile açıklanan varyans %15’e yükselmektedir (F=17,74, p<.001).

4.TARTIŞMA

Bu çalışmadaki temel amaç, erken dönem uyum bozucu şema alanlarının öfke duygusu ile ilişkisini incelemek; söz konusu değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek ve öfkeyi yordayan değişkenleri belirlemektir. Çalışmanın diğer bir hedefi ise, sürekli öfke, öfkenin içe yansıtılması ve dışa vurumunun özellikle intihar, zarar verme ve saldırganlıkla ilişkisi olduğundan adli psikoloji alanındaki önleyici çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Çilden, 1995; Dülger, Tokdemir ve Tezcan, 1996; Soyka, 2000; Tarlacı, Türkcan ve ark., 1997).

Araştırmanın bu kısmında, çalışma kapsamında ulaşılan verilerin bulguları, ilgili literatür çerçevesinde ele alınarak yorumlanacaktır. Bu doğrultuda öncelikle kişilerin sosyodemografik bilgileri değerlendirilecektir. Sonrasında ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkasına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme değişkenleri kişilerin sürekli öfke, durumluk öfke, kontrollü öfke, dışa yansıyan ve içte kalan öfke değişkenleri açısından cinsiyete göre yapılan karşılaştırmaların bulguları tartışılacaktır. Son olarak, öfkenin her bir alt boyutunu yordayan değişkenlerin ele alındığı analiz bulguları tartışılarak aktarılacaktır.

4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın katılımcıları cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların erkeklere göre sayıca fazla olduğu görülmektedir. Katılımcılar farklı fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla bireylerin büyük bir çoğunluğunun yaş aralığı 17-25 yaşları arasında bulunmaktadır.

Araştırmada yer alan katılımcıların %71.5'inin yaşamının büyük çoğunluğunu metropol veya illerde geçirdiği görülmüştür. Bu anlamda %6 gibi ufak bir kısmının köy veya kasabada geçirdiği bilgisine ulaşılmıştır. Erken dönem örseleyici yaşantılara

maruz kalınan, ailevi işlevlerin yetersiz olması, gelir azlığı, düşük eğitim düzeyi, şiddet, ihmal, boşanma ve istismar yaşantılarının birbiriyle ilişkili olan etmenlerdendir (Cockram ve ark., 2010). Buradan hareketle, gelir durumu bilgileri de istenmiştir. Gelir durumu bulgularına bakıldığında, yoğunluk sırasıyla orta gelir seviyesi, düşük gelir seviyesi ve yüksek gelir seviyesi dağılımına rastlanmaktadır.

Şiddet kavramı şahsın kendine yönelik (intihar, vücuduna zarar veren uygulamalar) veya dış çevreye yönelik (canlı/cansız; niyetli/amaçsız) olarak iki bağlamda değerlendirilmektedir. Katılımcıların şiddet yaşantısı incelendiğinde, katılımcıların büyüdüğü aile içinde %48'i sözel şiddete, %40'ı duygusal ve %30.5'i fiziksel şiddete maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Araştırmadaki kadınların erkeklere göre daha çok şiddete maruz kaldığı görülmektedir. Nitekim bu durum kişinin duygularını baskı altına almasına, öfkesini gizlemeye, diğerlerine aşırı teslim olmasına, zaman zaman pasif agresif davranışlara sürüklenmesine ve *başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve ayrılma ve reddedilme* gibi uyumsuz şemalar geliştirmesine yol açabilmektedir (Young, 2017). Erken dönem uyum bozan şemalar, yaşamın erken evrelerinde oluşan ve hayat boyu tekrarlayan, kalıcı, başka bir deyişle değişime direnen zihinsel yapılarıdır (Kömürcü, 2014). Kronikleşmiş hayat zorlukları ile uğraşan kişilerin şemaları değiştirmek için etken olan içsel enerjiden yoksun oldukları gözlemlenmiştir (Hawke ve Provencher, 2011). Uyum bozan şemaların olumsuz çocukluk tecrübeleri ile yetişkinlik psikopatolojisi ilişkisine aracı değişken olarak yön verdiği belirtilmiştir (Carr ve Francis, 2010).

Araştırmada yer alan kadın ve erkekleri güvensizlik/suiistimal edilme, cezalandırıcılık, hak görme, kusurluluk/utanç açısından karşılaştırmak amacı ile yapılan t-testi sonucuna bakıldığında, çocukluğunda travmatik yaşantılara sahip, intihar düşüncesi, kendine zarar verme, başkalarına zarar verme ve suç-ceza yaşantıları olan katılımcıların olmayan katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak kendine zarar verme eyleminin kadınlarda daha sık rastlandığını bildiren araştırmalar olduğu gibi, cinsiyetler arası oranının eşit olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Favazza ve Conterio, 1989; Briere ve Gil, 1998). Bu çalışma, cinsiyetin kendine zarar verme davranışı üzerinde farklılık

yaratmadığını ortaya koymuştur. Kadın ya da erkek olmak farketmeksizin Young ve arkadaşlarına (2017) göre, ihmal edilme, cezalandırıcılık, hak görme, kusur/utanç ile hastalık ve tehditlere dayanıksız olma örüntüleri erken dönem travmatik tecrübelerle bağlantılıdır. Bu sebeple, intihar, kendine zarar verme, başkasına zarar verme ve suç-ceza deneyimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaları güçlendiriyor olabileceği düşüncesi makul görünmektedir. Bu bağlamda katılımcıların tramvatik yaşantıları, intihar girişimi, zarar verme davranışlarına ilişkin bulgularda bu düşüncüyü desteklemektedir.

4.2. Kadın ve Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bundan önce de bahsedildiği gibi, bu çalışmada cevaplanması hedeflenen sorulardan bir diğeri de kadın ve erkeklerin erken dönem uyum bozucu şema alanları puanlarının karşılaştırılmalı olarak ele alınmasıdır. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular değerlendirilecektir.

Araştırmada yer alan katılımcıların Ayrılma Dışlanma/Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme alanları açısından karşılaştırmak amacı ile yapılan t-testi sonucuna bakıldığında, kadınların Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme alanları açısından, Ayrılma Dışlanma/Reddedilme alanı hariç, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Araştırmada karşılaştırmalı olarak ele alınan ilk değişken *zedelenmiş özerklik ve performans*dır. Bu şema alanında kişiler diğerlerinden yardım alamadıklarında pratik problemleri çözemeyecekleri, yeni işlere girişemeyecekleri, sorumlulukları idare edemeyip başaramayacakları gibi yanlış inançlara sahip oldukları ve kendilerini savunmasız olarak tanımladıkları belirtilmiştir. Bir diğer değişken *zedelenmiş sınırlar*

şema alanında bireyler öz disiplin sağlama, başkalarının sınırlarına saygı gösterme ve işbirliği yapma gibi konularda zorluklar yaşamaktadırlar. Çocukluk dönemlerinde şımartılan, sorumluluk yüklenmeyen hikayeler bulunmaktadır. Erkeklerde güç ve kontrol elde etmek için abartılı derecede başarı ve üne odaklanmayı kapsamaktadır (Kömürcü, 2014). Özellikle hakgörme/büyükleme alt şemasının abartılı rekabetçilik ve diğerleri üzerinde hakimiyet kurmayı içermektedir. Kadınlarda ise sorumluluktan, acıdan, ve yüzleşmekten kaçınma olarak görülmektedir. Özellikle yetersiz özdenetim/özdisiplin alt şemasının çocukluk döneminde fazla müsamaha, sağlıklı disiplin yerine üstünlük duygusunun aşılandığı kişinin içsel sınırlar ve uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirilmede zorluklar yaşadığı kaçınmaları içermektedir (Schmidt, 1995).

Çalışmada karşılaştırmalı ele alınan bir diğer şema alanı ise *başkalarına yönelimlilik*dir. Özellikle bu alanda kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına öncelik veren fedakar bir profil dikkati çekmektedir. Bu profildeki kişiler; çocukluk ve erişkinlik dönemlerinde içsel farkındalıklarından yoksun yetişmekte, daha çok dışsal olarak yönlendirilip başkalarının arzularına uyarak, kendi duygusal tepki ve öfkelerini bastırmaktadırlar. Erkek ve kadında karşılaştırılmalı ele alınan son değişken ise *aşırı tetikte olma ve baskılamadır*. Bu alanda ise kendini ifade edememe, haz, cinsel heyecan dürtülerini katı bir biçimde kurallara sığdırmaya çalışma görülmektedir. Nitekim yukarıda sözü edilen durumlar cinsiyet rollerinin kadın ve erkek davranışlarını ve tutumlarını şekillendirdiğini düşündürmektedir.

Aileden temel alan saldırganlık ve öfkenin etkilerinin bütün aile üyeleri üzerinde olumsuz neticeler doğurduğu, ama bilhassa çocuk ve kadınların bu etkiye çok daha açık oldukları belirtilmektedir (Özmen, 2004). Buna dayanarak aile içinde şiddetin etkilerinin neler olabileceğinin tartışılması gereklidir. Bununla birlikte gelecek çalışmalarda, öfke üzerinde cinsiyet rollerinin önemini görmek için çocuk yetiştirme, cinsiyet rolleri, kız çocuklarına yönelik baskılar, özerklik ve bağımlı yetiştirme gibi değişkenlere bakılmalı ve farklı örneklem grupları dahil edilmelidir. Korelasyon analizinden elde edilen kadınlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ve sürekli öfke arasında negatif yönlü bir ilişkinin mevcudiyetine dair bulgular da bu fikri

desteklemektedir. Diğer bir deyişle, kadınların olumsuz çocukluk yaşantısı ve yetişkin psikopatolojisine daha yatkın olduğu düşünülebilir (Freedman ve ark., 1998; Karakaya ve ark., 1997; Subaşı ve Akın, 2004; Taner ve Gökler, 2004; Walsh ve ark., 2003; Yanbastı). Bu bağlamda bu çalışmadan elde edilen bulguların alan yazınla örtüştüğü söylenebilir.

4.3. Kadın ve Erkeklerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yer alan katılımcıların sürekli öfke, durumluk öfke, kontrolü sağlanmış öfke, dışa yansıyan ve içte kalan öfke alanları açısından karşılaştırmak amacı ile yapılan t-testi sonucuna bakıldığında, erkeklerin sürekli öfke, durumluk öfke, içte kalan öfke ve dışa yansıyan öfke açısından daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Tutarlı olarak kontrol altına alınmış öfke açısından erkeklerin daha düşük puan aldığı görülmüştür. Buna göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla sürekli öfkeyi ve durumluluk öfkeyi hem kendilerine hem de dışarıya yönelttiği ve öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşadığı söylenebilir. Nitekim öfkesini içe veya dışarı yansıtan bireylerin öfke kontrolünde zorluklar yaşadıkları belirtilmiştir (Barber ve ark., 2005).

Sonuçlar sürekli öfke düzeyi açısından incelendiğinde, öfke içe vurum düzeyi, öfke dışa vurum düzeyi yüksek olan ve olmayan katılımcılar arasında sürekli öfke puanlarının da anlamlı değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Buna göre sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerde öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu artmakta; öfke kontrolü ise azalmaktadır. Mevcut çalışma bulguları aynı zamanda, benzer örneklemelerle yapılan, kadın ve erkeklerde agresyon içe vurum, agresyon dışa vurum ve agresyon kontrol belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyan karşılaştırmalı çalışmalarla da örtüşmektedir (Starner ve Peters, 2004).

Analiz sonuçları incelendiğinde, öfkenin dışa vurumu ve içe vurumu ifade biçimleri ile öfkenin kontrolü ifade biçimleri arasında ise negatif anlamlı ilişki

saptanmıştır. Öfke dışı vurum ve içe yansıma düzeyi arttıkça öfke kontrolü azaldığı gözlemlenmektedir. Starner ve Peters'in (2004) bulguları, öfke kontrolü ve öfke dışı vurumu açısından bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Erkeklerin öfkelerini daha doğrudan ifade yansıttıkları fakat kadınların bunu yapamadıkları, dolayısıyla da kontrol altına alınmış öfke düzeylerinin yüksek olduğuna işaret eden çalışmalar alan-yazında mevcuttur (Sharkin, 1993). Ancak bu çalışmada öfke ifade tarzlarında büyük farklılık gözlenmemiş olması, örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşmasıyla ilişkili olabilir. Eğitim seviyesinin yükselmesi öfke ifadesiyle ilgili her iki cinse de eşit düzeyde farkındalık getiriyor olabilir. Ancak bu hipotezin başka çalışmalarla test edilmesinin uygun olduğu düşünülmektedir.

İlgili yazında cinsiyetler arasında tercih ve değerler sıralamasının farklılığı, aile ve toplumun kadın ve erkek cinsiyetine yüklediği rollerin farklı olmasından kaynaklanabildiği bulgusu yer almaktadır. Örneğin geleneksel bakış açısında, sevecenlik, anlayışlı olma, sabırlı olma, sadakatli olma, yardımseverlik, diğergamlık gibi nitelikler kadınla ilişkili görülürken; tesirli olma, güç, cömert olma, hırslı olma, baskın olma ve hislerini açığa vurmama gibi karakteristikler erkeklerle ilişkili görülmektedir. Toplumsal olarak kabul edilen ve kişinin göstermesi beklenen eğilim, tutum ve eylemler olan “cinsiyet rollerinin” benlik yapısını büyük ölçüde etkilediği düşünülmektedir (Dökmen, 2006).

Öte yandan, öfke ve nasıl yansıtıldığı ile cinsiyet değişkeni olguları arasında yapılan araştırmalar incelendiğinde ise tutarlı bir ilişkiden bahsetmenin ihtimal dışı olduğu gözlemlenmektedir. Araştırma bulgularını destekleyici çalışmaların yanı sıra (Boman, 2003; Karataş, 2008); desteklemeyen bulguları keşfeden araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Gündoğdu, 2010; Sütçü ve Aydın, 2008). Kızgınlığın hissedilmesi ve yansıtılış türü bireysel farklılıklar ve toplumsal değişiklikler gösterdiği bilgisi dikkate alındığında, cinsiyet olgusunun diğer değişkenlerle arasındaki etkinin araştırılması daha tutarlı neticeler doğuracağı düşünülmüştür.

Ayrıca, literatür incelendiğinde, Boman (2003), Gençoğlu, Kumcağız ve Ersanlı (2014), Gönültaş (2013), Kanoğlu (2008) çalışmalarında çocukların cinsiyetlerine göre saldırganlık puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkek çocuklarının daha yüksek saldırganlık puan ortalamalarına sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Nitekim bu bulgu da benzer olarak yazında cinsiyet rollerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordadığını bildiren kısıtlı sayıdaki araştırma bulguları ile tutarlıdır.

Özetle, bu çalışmanın sonuçları, cinsiyet rollerinin öfke ve türleri açısından önemli bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışma bulgularının farklı örneklem grupları ve deneysel çalışmalar ile çok yönlü değerlendirilmesinin bulguların geçerli ve genellenebilir oluşunu olumlu yönde etkileyeceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Dilmaç, 2007).

4.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Giriş bölümünde de yer aldığı gibi, bu araştırma çerçevesinde cevaplanması amaçlanan sorulardan biri de sürekli öfke ve öfke ifade tarzını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkindir. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları değerlendirilecektir.

Analiz sonuçları, ayrılma dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkasına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme alanları değişkenlerinin sürekli öfke, durumluk öfke ve öfke ifade tarzını yordadığına işaret etmektedir.

Sürekli öfkeyi yordadığı saptanan ilk değişken *ayrılma ve dışlanma/reddedilmedir*. Bu değişkenin tek başına açıkladığı varyans %20'dir. Bu oran beklendiği gibi, bu değişkenin erken dönem uyum bozucu şema alanları içinde öfkeyle ilintili önemli ve güçlü etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle,

ayrılma ve dışlanma/reddedilme alanından yüksek puan alan bireyler, başkalarına karşı güvenli, tatmin eden bağlanma oluşturmayaabilirler. Süreklilik, güvende hissetme, sevilme, bir bütünün parçası olma ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine inanabilirler. Karakteristik bir şekilde ailelerinin kökeninde (terk etme eylemleri), istismar eden (güvensiz aile ortamı), mesafeli (duygusal olarak yoksun bırakma), reddedici (kusurluluk örüntüleri) ya da çevreden izole (yabancılaşma) olabilmektedir. Çoğunun travmatik çocuklukları olabilir ve erişkin olarak yakın ilişkilerden uzaklaşma veya kaçınma eğilimi içerisinde olabilirler (Kömürcü, 2014). Nitekim, daha önceki bölümlerde söz edildiği üzere çalışmaya katılan çocukluk travmaları olan katılımcıların daha fazla öfke problemi olduğu rapor edilmiştir. Bununla birlikte, çocukluk çağı fiziksel ve cinsel istismar konularına ilişkin şemaların (örn., tehditlere karşısı dayanıksızlık: “Fiziksel saldırıya uğramaktan hep korkarım.”; güven yoksunluğu: “Bşkalarının beni kullandığını düşünüyorum”) gelişimine; ihmal edilmek ise kaybolunmuş hissi ve değersizlik olgularına ilişkin şemaların (örn., duygusal yoksunluk: “Bir başkası için özel olabileceğimi hiç hissetmedim.”; sosyal izolasyon: “Kendimi diğerlerinden izole veya kopuk hissediyorum.”) oluşumuna neden olduğu belirtilmektedir (Young, 2017). Korelasyon analizinden elde edilen ayrılma ve dışlanma/reddedilme ve öfke arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığına dair bulgular da bu düşünceyi desteklemektedir. Bu çalışmada da kadınlarda ve erkeklerde ayrılma ve dışlanma/reddedilme alanının sürekli öfke üzerinde rol oynadığı göstermektedir. Güven duymama, sevgiye dayalı ilişki kuramama, utanç yaşama, istismarın izleri ve duygusal açıdan yetersizlik yaşamının kişilerde sürekli öfke içinde olmaya neden olduğu söylenebilir.

Sürekli öfkeyi yordayan bir diğer değişken ise, *aşırı tetikte olma ve baskılamadır*. Bu bulgu ile çoğu kez mutluluğun bastırılması, kendini ifade edememe, rahatlayamama, duygularını, itkilerini ve seçimlerini bastırma ya da katı yaklaşım sergileyebilen kişilerin sürekli öfke yaşamalarında erken dönemde maruz kaldıkları katı, talepkar bazen cezalandırıcı aile kökenlerinin belirleyici bir unsur olabileceği söylenebilir (Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995) Bununla birlikte, hissedilen yüksek korku ve kronik kaygılar sebebiyle, bireylerin psikosomatik hastalıklara (örn., mide rahatsızlıkları, astım, alerji, egzama gibi) daha yatkın hale geldikleri ileri

sürülmüştür (Young ve Klosko, 2017). Ayrıca, alanyazın incelendiğinde, birçok çalışmada algılanan ebeveyn kabul ya da reddinin bireylerde depresyon belirti düzeyini yordadığı, öfkeyi/saldırganlığı ise aracı rol olarak yordadığı görülmüştür (Akse, Hale, Engels, Raaijmakers ve Meeus, 2004).

Çalışmada, durumluk öfkeyi yordadığı saptanan ilk değişken ise *başkalarına yönelimlilik*dir. Buna göre, bu şema alanına sahip bireyler, kendi gereksinimlerinden çok başkalarının gereksinimlerini karşılamaya önem verirler. Diğer bir deyişle, onay alma, duygusal bağlantıyı sürdürme ve tepkiden kaçınmak için kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirler. Bu bağlamda kişi kendi istek ve ihtiyaçlarını görmezden gelerek öfkesini yansıtmaktan kaçınmaktadır. Nitekim ilgili yazındaki bu bulgu da kısıtlı sayıdaki araştırma bulguları ile tutarlıdır (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Durumluk öfkeyi yordayan bir diğer değişken ise, *zedelenmiş sınırlardır*. Bu sonuca göre, bu şema alanına sahip bireyler öz disiplin veya sağlıklı içsel sınırlar geliştiremezler (Kömürcü, 2014). Dürtü ve arzularını dizginleme ve yarınlara uğruna şu anda yaşanan memnuniyeti erteleme yeteneğinden yoksunlardır. Başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, sözleri yerine getirme ve uzun vadeli hedefler oluşturmada zorluklar yaşamadıkları belirtilmektedir. Haklılık ve yetersiz özdenetim bu alanda tanımlanan erken dönem uyumsuz şemalar olarak tanımlanmaktadır (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa zedelenmiş sınırlarla ilgili şemaya sahip olmak; kendine her şeyi hak görmek ya da özdenetimi kaybetme korkusunun kişilerin öfke duygularını canlı tuttuğu düşünülebilir. Nitekim, duygusal şiddetin; şahsın doğrudan kişisel bütünlüğüne saldırıldığı, aşağılandığı ve yetersiz hissettirildiği ve kişilik geliştirme olanağı tanınmadığı bir yaşama işaret ettiğini vurgulayan çalışmalar mevcuttur (Kula, 2012; Battistich, 2005; Joireman, 2004).

Kontrol altına alınmış öfkeyi yordayan ilk değişken ise *zedelenmiş özerklik ve performans*dır. Bir diğer değişken ise, *zedelenmiş sınırlardır*. Benzer çalışma bulgularında, zedelenmiş özerklik ve performans alanındaki tehditler karşısında dayanıksızlık şeması (bir musibetin olacağı ve ondan korunamayacağı inancı), bariz bir tehdit ve fiziksel bütünlüğe saldırı şeklinde gerçekleşen fiziki şiddet sonucu gelişebilmektedir (Kaplan ve ark., 1999). Bulgular böyle bir şemaya sahip bireylerin,

tehditler karşısında kendini dayanıksız görmesi bir şekilde öfkeyi kontrol altına almaya yol açmakta olduğuna işaret etmektedir. Öfkeyi kontrol edemeyecek olmak belki de beden bütünlüğünü daha da koruyamayacak duruma düşme endişesini beraberinde getiriyor olabilir. Zedelenmiş sınırlara ilişkin şemaların yani hak görmek ya da özdenetim eksikliğinin bazı durumlarda ise öfkenin kontrol altına alınmasına yol açtığı da ortaya konmuştur (Kömürcü, 2014).

Dışa vurulan öfkeyi yordayan ilk değişken *zedelenmiş özerklik ve performansdır*. Bir diğer değişken ise, *ayrılma ve dışlanma/reddedilmedir*. Bir diğer değişken ise, *aşırı tetikte olma ve baskılamadır*. Benzer çalışma bulguları incelendiğinde, fiziksel şiddet ile genel ruhsal sağlık arasındaki ilişkiye zedelenmiş özerklik ve performans ve ayrılma ve dışlanma/reddedilme şema alanlarının tam aracılık ettiği görülmektedir (Young, 1990). Bu bağlamda, fiziksel şiddetin tehlike temalı şemaların gelişmesine sebep olacağını ileri sürülmüştür. Bu bağlamda, fiziksel şiddet yaşantısı ile inisiyatif, kontrol, güvende hissetme gibi duyguları zedelenen katılımcılar bu şemaları geliştirebilirler. Bununla birlikte, özerk olamayan, dışlanmışlık yaşayan ve yanı sıra aşırı tetikte olma, baskı hissetme hali dışa vurulan öfkeden sorumlu görünmektedir (Young, 2017).

Daha öncede tartışıldığı üzere, fiziksel şiddet tecrübeleri, başka kimselere güvenli bağlanma ihtiyacının giderilememesi neticesinde oluşan ayrılma ve dışlanma/reddedilme alanındaki şemaların oluşması üzerinde etkiye sahiptir. Bu alandaki örüntüler, bakım veren kişilerle hissi ve fiziki olarak besleyici bir yaşantıya sahip olmayan, güven, süreklilik, kabul görme ve saygı gibi gereksinimleri karşılanmayan şahıslarda ortaya çıkabilmektedir (Young ve ark., 2017). Bu bağlamda, incinmişlik, korkma, dehşete düşme veya çirkin muamele, aşırı cezalandırılma ve dışlanma gibi bedensel şiddet yaşantıları bilhassa da güvensizlik-suistimal edilme şemasının gelişmesine neden olduğu düşünülmektedir. İlgili yazında, fiziki şiddete maruz kalınmasıyla da ortaya çıkabilen bu şemalar, kişiyi; bunalım, anksiyete (haddinden fazla dikkatli, hazır ve tetikte), çevresindekilere karşı düşmanca ve tepkisel belirtiler geliştirmesine yatkın hale getirebildiğinden söz etmektedirler. Ayrıca bunu destekler nitelikte, duygusal suistimal ile ruhsal yönden iyi olma hali

arasındaki ilişkiye ayrılma ve dışlanma/reddedilme ve zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarının tam aracılık ettiği öne sürülmektedir. Bulguların, literatürdeki diğer çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu söylenebilir (Lumley ve Harkness, 2007; McGinn ve ark., 2005; Wright ve ark., 2009).

İçte tutulan öfkeyi yordadığı saptanan ilk değişken *ayrılma ve dışlanma/reddedilmedir*. İçte tutulan öfkeyi yordayan bir diğer değişken ise, *zedelenmiş sınırlardır*. Alan yazında, ayrılma ve dışlanma alanındaki şemaların, çocuğun genellikle duygusal olarak sevgisiz, soğuk, ilgisiz, empatik olmayan, duyguları paylaşmayan, reddedici, kısıtlayıcı, belirsiz, mesafeli veya suistimalci olarak hissettiği aile ortamlarından kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Kömürcü, 2014; Specht ve ark., 2009, Young ve ark., 2017). Bu açıdan, duygusal şiddet yaşantısının; ayrılma ve dışlanma/reddedilme örüntüleri içinde yer alan ihmal edilme-güvensizlik (hayatlarındaki şahısların onları aldatacağı), sosyal izolasyon (kalabalık yerlerde bulunamayacağı), kusurluluk/utanç (değersiz, kötü ve kusurlu olduğu), duygusal yoksunluk (empati, sıcaklık ve sevilme gibi temel duygusal ihtiyaçların karşılanamayacağı) ve hissettiklerini bastırma (eleştirilerden kaçınmak adına doğal gelişebilen duygu veya eylemlerin engellenmesi gerektiği) şemalarını yordadığı düşünülmektedir (Kömürcü, 2014). Buradan hareketle, duygusal şiddet mağduru bireylerle, ilgili mevcut bulgular; kendilerinin hatalı olduğu, utanç duymaları gerektiği, insanlara inanmanın zor olduğu ve duygusal anlamda terk edilmiş, yoksun, izole oldukları yönündeki inançlarıyla uyumaktadır (Cecero ve ark., 2004; McCarthy ve Lumley, 2012; Young ve ark., 2017; Wright ve ark., 2009). Sonuç olarak kendini kusurlu bulan, utanç duyan, izole, diğerlerine güvenemeyen kişilerin öfkelerini içte tuttukları görülmektedir. Öte yandan bu öfkenin kontrolden çıkabileceği ve öfkenin kişinin kendine verdiği zararlar (depresyon, intihar...) belirtilmiştir (Boman, 2003). İlgili yazında depresyon belirtilerini meydana getiren bilişsel üçlemesi (kişinin kendisi, dış dünya ve diğerleriyle alakalı işlevsiz ve olumsuz algılamaları) ve adı geçen şemaların ilişkili olduğu saptanmıştır ve araştırmalardaki bulgular şemaların depresyonun tetiklenmesinde tesirli olduğunu göstermiştir (Camara ve Calvete, 2012; Cukor ve McGinn, 2005; Calvete ve ark., 2005; Oei ve Baranoff, 2007). Ek olarak, depresyonu doğuran bilişlerin; kaybetme, yoksunluk ve negatif kendilik

değerlendirmesi ile ilişkili olduğu (Beck ve ark., 1976) ele alındığında, erken dönem olumsuz yaşantıların bu gibi zihinsel süreçlerin ve böylelikle depresyonun oluşmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, erken dönem uyum bozucu yaşantılar sonucunda geliştirilen bu şemalar, kişinin öfkesini içte tutmasına, yakın ilişkilerinin zedelenmesine, ilişkilerden kaçınmasına ve bilhassa bireyin öfkesini içte tutması ile kendine zarar vermesi ve bazı psikolojik rahatsızlıklar geliştirmesine zemin oluşturarak genel psikolojik sağlığın etkilenmesine sebep olabilmektedir (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001) .

Genel olarak bulguları destekler biçimde, bu olumsuz tecrübelerle maruz kalan bireylerin, karamsarlık (yaşamın yalnızca olumsuzluklarına odaklanma), bırakılmak (sevdikleri tarafından terk edileceği inancı) ve tehditlere karşı dayanıksızlık (beklenmedik bir zamanda bir felakete uğrayıp bundan korunamayacağı beklentisi) gibi zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan örüntüler de geliştirebileceği öne sürülmüştür (Cecero ve ark., 2004; McCarthy ve Lumley, 2012; Young ve ark., 2017; Wright ve ark., 2009). Yine zedelenmiş sınırlar, ayrılma ve dışlanma/reddedilme şemalarına sahip olan bireylerin, çevreye ve diğerlerine karşı aşırı ilgi, korkular, kaygı belirtileri ve yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterdikleri ileri sürülmüştür (Welburn ve ark., 2002). Tüm bu veriler doğrultusunda, duygusal istismara maruz kalma sonunda gelişebilen bu şemalar, sosyal ilişkilerin zedelenmesine, yakın ilişkilerden kaçınmaya ve özellikle kişinin olumsuz bilişsel yüklemeleri öfke duygusunu bastırmalarına yol açmakta ve içte tutulan öfkeyi yordamaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılama erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sürekli öfke, durumluk öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca, şema alt boyutlarının sürekli öfke, durumluluk öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfkeyi ne düzeyde yordadığı incelenmiştir.

Çalışmanın bulguları, araştırmaya katılan kadın ve erkekler arasında ele alınan pek çok değişken açısından anlamlı farklılıklara işaret etmektedir. Buna göre, ayrılma ve dışlanma/reddedilme, sürekli öfke, durumluk öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke açısından erkeklerin daha yüksek puan almaları belirlenirken, kadınların zedelenmiş sınırlar ve performans, zedelenmiş özerklik, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama, kontrol altına alınmış öfke açısından daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Öfke ve öfke ifade biçimini, ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılama değişkenlerinin yordadığı da belirlenmiştir.

Genel olarak ulaşılan sonuçlar, alan yazınla büyük oranda uyushmaktadır. Alan yazında ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri duygu ve davranışların, çocukların duygusal yaşamlarının çerçevesini oluşturduğu, aile mensuplarının çocuk için önemli bir model olduğu, öfkenin koruyucu-uyum sağlayıcı etkilerinin yanında, yıkıcı etkilerinin de olduğu, öfkenin fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ele alınması gerektiği, sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde patolojik sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır (Goleman, 1996; Gündoğdu, 2010; Sütçü ve Aydın, 2008; Lerner 1996; Sharkin, 1993; Robins ve Novaco, 1999; Bedel ve Arı,2011, Daniel, Goldston, Erkanli, Franklin ve Mayfield, 2009; Köksal ve Gençdoğan, 2007). Bu alanda sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile erken dönem uyum bozucu şemaların incelendiği az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Tremblay & Dozois, 2009). Bu

bağlamda, öfke ve öfke ifade tarzını yordadığı belirlenen görece yeni değişkenler saptanmıştır. Bu durumun oluşmasında, mevcut çalışmadaki örneklemedeki erken dönem uyum bozucu şemaların ayrı ayrı irdelenmesinin rol oynadığı düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz örüntülerin, giriş bölümünde de bahsedildiği gibi, ebeveyn ve akranlarla çocukluk olumsuz tecrübeler sonucu oluştuğu ve yetişkinlik döneminde de işlevselliği olumsuz yönde etkilediği öne sürülmektedir. Bu çalışmada ise, çocukluk çağı şiddet deneyimlerinin, kendine zarar vermede, başkasına zarar vermede, intihar girişiminde, bu bilişsel örüntülerin gelişmesindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, özellikle çocuğa şiddeti önlemeye yönelik çalışmaların yapılması, öfke duygusunu ve öfkeyi ifade etmeye yönelik eğitimlerin verilmesi, ailelerin hastane, klinik, medya, yazılı/görsel basın, toplum sağlığı merkezleri gibi hem resmi hem resmi olmayan kuruluşlarda bu konuda bilinçlendirilmesi (örn., bilgilendirici broşürlerin hazırlanması, sosyal sorumluluk projelerinin oluşturulması, kamu spotlarının hazırlanması), erken dönemde travmatik yaşantıları engellemede önemli katkılar sağlayabilir. Böyle bir yaklaşımın, kişilere sosyal destek sağlayarak onları güçlendireceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile çocukluk uyumsuz örüntülerin öfke ifade ediş üzerindeki rolüne ilişkin yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmeye karşın, bazı sınırlılıklara sahip olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu çalışma birtakım sınırlılıkları barındırmaktadır. İlk olarak, geçmiş yaşantılara ilişkin yapılan değerlendirmelerde gözden kaçırılmaması gereken önemli hususlardan biri önceki yaşantıların uzun zaman önce yaşanmış olması ve unutulması adına aşırı çaba harcanan, baskılanan, unutulması istenen fiziksel veya duygusal istismar yaşantısına ait anıların bozulmuş ve çarpıtılmış olma ihtimalidir (Briere ve Runtz, 1990). Bu bağlamda ileri dönük ölçüm araçları kullanılarak, istismarın uzun süreli etkileri incelendiğinde elde edilen bulguların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Neden-sonuç ilişkisi bağlamında güvenilir verilerin elde edilmesi için ise boylamsal çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca erken dönem travmaları incelenirken etik meselelere özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları içerisinde en zorlayıcı olanı erken dönem travmatik yaşantı olgusunun ölçümüyle ilgilidir. Fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve sözel şiddet araştırmalarında ciddi yöntemsel farklılıklar olmakla birlikte istismar olgusunun ölçümü hakkındaki tartışmalar hala sürmektedir. Nadir olarak erken dönemde yaşanan travma araştırmalarında istismar grubu, kayıtlardan istismar öyküsü resmi olarak kanıtlanmış kişilerden (Mannarino ve Cohen, 2012), (Gibb ve ark., 2002), birçoğunda (McCord, 1983; Wenninger ve Ehlers, 1998) ise katılımcıların kişisel bildirimlerinden atanmıştır. Bu çalışmada da geriye dönük bir ölçüm yöntemiyle elde edilen kişisel bildirimler esas alınmıştır. Bu noktada katılımcıların öz-bildirimlerine güvenmek, “aslına uygunluk” (authenticity) sorununu da beraberinde getirmektedir (Zlotnick, Shea ve ark., 1996). Geriye dönük ölçümlerin geçerliliğiyle ilgili ciddi tartışmalar vardır (McGinn ve ark., 2005.; Runyan, Corrine ve Ikeda, 2002). Geriye dönük ölçüm araçlarının kullanıldığı çalışmalarda “bellek çarpıtmaları” ve “sosyal istenirlik” faktörünün istismar olgusunun bildirim sürecini etkileyebileceği gözlenmektedir (Styron ve Janoff-Bulman, 1997). Erken dönem travmaları, istismar ve şiddet yaşantısı olgularının daha sağlıklı ve objektif ölçülebilmesi için yeni ölçüm araçlarının geliştirilmesinin işlevsel olacağı düşünülmektedir. Örneğin, ergenlere uygulanan Çocukluk Dönemi Travma Soru formuyla ergenlere travmatik deneyimlerle ilgili açık sorular sorulmasının, etik bir sorun oluşturmadığı ve elde edilen bulguların doğruluğunu bozmadığı gösterilmiştir (Zoroğlu, Tüzün, Şar ve ark., 2001). Gelecek çalışmalarda benzer veri toplama teknikleri kullanılarak bu yöntemin etkinliği ilgili alanda araştırılabilir.

Özetle bu araştırmanın en büyük sınırlılığı çocukluk travmalarına dair verilerin kişilerin öz bildirimlerine, kendi anılarına dayanmasıdır. Dolayısıyla verilerin gerçeği yansıtırma oranı tartışılabilir, yine de Brewin ve arkadaşları (1993) yetişkinlerin belirli ve önemli çocukluk olaylarını gerçekçi düzeyde hatırlayabildiklerini belirtmiştir. Geriye dönük ölçüm araçlarının kullanıldığı araştırmalara dair yaptığı derlemesinde Brewin ve arkadaşları (1993) depresif kişilerin bellek becerilerinde ciddi eksikliklerin

olmadığını ve depresiflerdeki duygu durum dalgalanmalarının çocukluk deneyimlerinin tutarlı bir şekilde bildirilmesini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Bir diğer sınırlılık, araştırmadaki örnekleme üniversite öğrencilerinin oluşturmastır. Bu açıdan araştırmanın bulgularının, uyum bozucu şema örüntüleri sürekli olarak aktif olan klinik örneklerde (Young, 1990) genellenebilir olmadığını akla getirmektedir. Klinik örnekler üzerinde, özellikle şiddet yaşantısına maruz kalmış bireylerle çalışarak daha geniş kapsamlı araştırmalar yürütülebilir. Üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemin kullanılması bir sınırlılık olmasına rağmen; normal örnekleme de şiddet yaşantılarının ve erken evre uyum bozucu örüntülerin varlığını göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların kökenlerine inildiğinde bireyin erken yaşam dönemlerinde aile ilişkilerinde travmatize edici tecrübelerle maruz kalması ile bağlanma ve özerk olma gibi erken evrelerde karşılanması gereken temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmadığı belirtilmektedir (Kapçı ve Hamamcı, 2010). İleriki çalışmalarda katılımcıların anne ve babalarının erken dönem uyum bozucu şema alanlarını tespit etmek ve değerlendirmek üzere örnekleme dahil edilmesinin şemaların aracı rolüne dair faydalı olacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda çalışmanın bulgularının da işaret ettiği gibi, kronik bozukluğu olmayan normal popülasyondaki kişiler olmalarına karşın, katılımcıların pek çoğunun psikolojik alanlarda yakınmaları olduğu ve rehberlik aradıkları gözlenmiş ve bu durum kendileri tarafından da ifade edilmiştir. Bu gözlem, bu katılımcıların problemlerini çoğu zaman çevreden gizlediği veya görmezden geldiğini; dolayısıyla paylaşım ihtiyaçlarının varlığı ile açıklanabildiği gibi aynı zamanda katılımcıların bir çoğunun öfke kontrol desteğine ve terapiye ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur. Betimsel analizlerdeki kendine-başkalarına zarar verme, intihar girişimi, şiddet yaşantılarıyla ilgili oranların da dikkate almaya değer olduğu görülmektedir.

ÖZET

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Sürekli Öfke ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkiler

Zihnin nasıl çalıştığına ilişkin, aynı zamanda kişilerin kendi iç dünyalarında, yakın ilişkilerde ya da sosyal ortamlarda ortaya çıkan öfke sorunlarına uygulanabilecek bilgilerin son yirmi yıldır birikiyor olması, önemli bir aşama olarak kabul edilebilir. Bu süreçte psikolojik sorunların açıklanmasında özellikle bilişsel terapi adı verilen yaklaşımdan yararlanılmaktadır. Bu yaklaşım insanların sorunlarını alevlendirmek ya da çözmek için zihinlerini nasıl kullandıkları konusunda açıklamalar sunmaktadır. Şema Terapi daha derine inen çocukluk ve ergenlik temellerini keşfetmede oldukça sistematik, yenilikçi terapidir. Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile sürekli öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca cinsiyet açısından söz konusu değişkenler arasındaki farklar ele alınmıştır.

Araştırmanın örneklemi Gazi Üniversitesinde eğitim gören 17-25 yaşları arasında 200 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara, Young Şema Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada ileri sürülen tüm hipotezler elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir. Bulgular kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla daha fazla duygusal ve fiziksel şiddet öyküsü olduğunu, daha fazla erken dönem uyum bozucu şemaya sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Regresyon analizlerine göre; ayrılma ve dışlanma şema alanı ile aşırı tetikte olma şema alanları sürekli öfkeyi yordamaktadır. Başkalarına yönelimlilik ile zedelenmiş sınırlar şema alanları durumluluk öfkeyi yordamaktadır. Zedelenmiş özerklik, ayrılma ve dışlanma ile zedelenmiş sınırlar şema alanları kontrol altına alınmış öfkeyi yordamakta olup; zedelenmiş özerlik, ayrılma ve dışlanma ile aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanları dışa vurulan öfkeyi yordamaktadır. Ayrılma ve dışlanma ile zedelenmiş sınırların da içte tutulan öfkeyi yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyum bozucu şemalar, öfke ifade stilleri, sürekli öfke, şema terapi

SUMMARY

Relationship Between Early Maladaptive Childhood Schemas With Trait Anger And Anger Expressions

So many applicable information have been accumulating last twenty years about how people's minds work, Anger problems which occur people's inner world, close friendship or social environment at the same time period. These can be accepted as a cornerstone . Cognitive therapy approach has been used for explaining psychological problems in this progress especially. This approach accounts for how people use their minds to create a problems, make them bigger or solve them. Beside this, Schema therapy gets to the bottom of childhood and adolescence sytematically, innovatively. In this study, the relationship trait anger and anger expressions between early maladaptive childhood schemas have been analyzed and difference between stated variables in the aspect of sexuality too.

Participants will be chosen as two hundered students from Gazi University whose age ranges between 17 – 25. Schema Therapy Scale and Trait Anger Expression Inventory has been applied to participants. All hypothesis put forth in the research were supported by the findings obtained. Results revealed that female participants have relatively more emotional and physical violence history and early maladaptive schemas than female participants have. According to the regression analysis, disconnection, rejection, hypervigilance and inhibition predict trait anger. Other-directedness and Impaired limits predict the state anger. Impaired autonomy - achievement, disconnection - rejection and impaired limits predict the anger control. Impaired autonomy - achievement, disconnection - rejection, hypervigilance and inhibition predict the anger out. Disconnection - rejection and impaired limits predict the anger in.

Keywords: anger expression styles, early maladaptive childhood schemas, schema therapy trait anger,

KAYNAKLAR

- AKSE J, HALE W, ENGELS RCME, RAAIJMAKERS QAW, MEEUS WHJ (2004). Personality, perceived parental rejection and problem behavior in adolescence. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, **39**:980-988.
- ATKINSON P (1996). *Making Sense of Qualitative Data. Complementary Research Strategies*. Sage Publications Inc, Thousand Oaks, London, New Delhi.
- AVCI A (2010). Eğitimde Şiddet Olgusu Lise Öğrencilerinde Şiddet, Saldırganlık ve Ahlaki Tutum İlişkisi Küçükçekmece İlçesi Örneği. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- AVCI R, GÜÇRAY SS (2013). Ebeveynler arası çatışma, akran ve medya etkileri ile ergenlerdeki şiddet davranışı arasındaki ilişkiler, şiddete yönelik tutumların aracı rolü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. **13**(4).
- BARANOFF J, OEI TPS, CHO SH (2006). Factor structure and internal consistency of the Young schema questionnaire (short form) in Korean and Australian sample. *J Affect Disord*, **93**: 133-140.
- BARBER L, MALTBY J, MACASKILL A (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*. **39**: 253-262.
- BATTISTICH V (2005). *Character Education, Prevention and Positive Youth Development*. DC: Character Education Partnership.
- BATUR S (2004). Yeme bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- BAYGÖL E (1997). Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- BECK AT (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York, Penguin Books.
- BECK AT (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.

- BECK JS (1995). *Cognitive Therapy : Basic and Beyond*, New York, Guilford Pres.
- BJORKLY S (2006). Psychological theories of aggression: principles and application to practice. In: Richter D, Whittington R, editors. *Violence in mental health settings*. New York: Springer Science+Business Media; p. 27.
- BJORKDAHL A (2010). *Violence prevention and management in acute psychiatric care*. Thesis Karolinska Institutet: Stockholm.
- BLONIGEN DM, KRUEGER RF (2006). Human quantitative genetics of aggression. In: Nelson RJ, editor. *Biology of aggression*. New York: Oxford University Press, p. 20-37.
- BOMAN P (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal*, 4(2), pp. 71-77.
- BOWLBY J (1973). *Attachment and Loss, Vol. I: Attachment*. Australia: Pimlico.
- BREWIN CR, ANDREWS B & GOTLIB IH (1993). Psychopathology and early experience: A reappraisal of retrospective reports. *Psychological Bulletin*, 113, 82-98.
- BRIERE J, GIL E (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: prevalence, correlates and functions. *Am J Orthopsychiatry*, **68**:609-620.
- BRIERE J, RUNTZ M (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. **14**:357-64.
- BUDAK S (2000) *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- CALVETE E, ESTEVEZ A, DE ARRAYOBE EL (2005). Schema questionnaire–short form: Structure and relationships with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *EJPA*, 21: 90-99.
- CARR SN, FRANCIS A JP (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 333-349.

- CECERO JJ, NELSON JD, GILLIE JM (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clin Psychol & Psychother*, 11: 344-357.
- CHEVALLET KL, MAUCHNAD P, COTTRAUX JC (2006). Factor analysis of the schema questionnaire-short form in a non-clinical sample. *J Cognit Psychother: An International Quarterly*, 20: 311-318.
- CÜCELOĞLU D (1991). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇİLDEN Ş (1995). Saldırganlık Davranışının Nöropsikometrik, Biyokimyasal ve Nöroendokrinolojik Göstergelerinin Araştırılması. İstanbul.
- ÇOKDOLU N (2013). Karakter Eğitimi Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- DANIEL SS, GOLDSTON DB, ERKANLI A, FRANKLIN JC & MAYFIELD A M. (2009). Trait Anger, Anger Expression, and Suicide Attempts Among Adolescents and Young Adults: A Prospective Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(5), 661-671.
- DARWIN C (2009). The Expression of the Emotions in Man and Animals. Cambridge University Press (Original basım, 1872).
- DEBARYSHE B, FRYXELL D (2004). A developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology in the school* Vol 35, 205-216.
- DEFFENBACHER KA, BORNSTEIN BH, PENROD SD & MCGORTY EK (2004). A meta-analytic review of the effects of high stress on eyewitness memory. *Law and Human Behavior*, 28, 687–706.
- DENSON TF (2012). The Multiple Systems Model of Angry Rumination. *Personality and Social Psychology Review*. 17(2): 103-123.
- DİLMAÇ B (2007). Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, İstanbul.
- DOLLARD J, DOOB LW, MILLER NE, MOWRER OH & SEARS RR (1939). Frustration and Aggression. New Haven: Yale Üniversitesi Yayınları.

DÖKMEN Z Y (2006). Toplumsal Cinsiyet. Ankara: Sistem Yayıncılık.

DÜLGER HE, TOKDEMİR M, TEZCAN AE (1996). Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Çocuk ve Ergen Suçlularının Dağılım Özellikleri. Düşünen Adam 9:53-57.

ELLIS A (1992). Anger:How to Live With and With Out It. Newyork: Acitadel Press Book.

FAVAZZA AR, CONTERIO K (1989) Female habitual selfmutilators. Acta Psychiatr Scand 1989; 79:283-289.

FITZGIBBONS RP (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 23(2): 629-633.

FREEDMANN JL, SEARS DO, CARLSMITH JM (1998). Sosyal psikoloji. (Çev:A.Dönmez). Ankara: İmge.

GENÇOĞLU C, KUMCAĞIZ H, ERSANLI K (2014). Ergenlerin Şiddet Eğilimine Etki Eden Ailevi Faktörler.

GEÇTAN E (1986). İnsan olmak. Adam Yayıncılık. İstanbul. (1993). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi, İstanbul.

GIBB BE, ALLOY LB, ABRAMSON LY ve ark. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25: 425-446.

GIBB BE (2002). Childhood maltreatment and negative cognitive styles: A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 223-246.

GOLEMAN D (1996). Duygusal Zeka. (Çev: B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık.

GOODYER IM, HERBERT J, TAMPLIN A ve ark. (1997) Short-term outcome of major depression: Life events, family dysfunction, and friendship difficulties as predictors of persistent disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 474- 480.

GÖNÜLTAŞ O (2013). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.Çukurova Üniversitesi, Adana.

- GÜNDOĞDU R (2010). 9 Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından incelenmesi. Cilt 19, Sayı 3.
- HAMMEN C (1992). Biliş ve Psikodinamik: Ilımlı bir öneri (Çev. Ş Tümer, E Düzen). Türk Psikoloji Derg, 27: 27-32.
- HARRİS AE, CURTİN L (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. Cognitive Therapy and Research, 26: 405-416.
- HAWKE LD, PROVENCHER M D(2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 25, 257–276.
- HOFFART A, SEXTON H, HENDLEY LM (2006) The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and psychometric evaluation of derived scales. Cognit Ther Res, 29: 627-644.
- HOFSTEDE G (1980). Culture's Consequence. Beverly Hills CA: Sage.
- JAMES W (1884). What is an Emotion? *Mind*. 9(34): 188-205.
- JANSEN G (2005) The attitude of nurses towards inpatient aggression in psychiatric care, the development of an instrument. Dissertation for the University of Groningen: Groningen; 2005.
- JOIREMAN J (2004). Empathy and the Self- Absorption Paradox II: Self-Rumination and Self-Reflection as Mediators Between Shame, Guilt and Empathy. *Self and Identity*. 3(3): 225-238.
- KAGAN J (1984). The nature of the child. New York, NY, US: Basic Books.
- KAKÇI K (2009). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeyleri İle Duygu Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- KANOĞLU E (2008). Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- KAPLAN B (2012). Ergenlerden bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- KAPÇI EG, HAMAMCI (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken DÖNEM Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü, Klinik Psikiyatri;13:127-136.
- KARAOSMANOĞLU A (2005). Dance of the schemas: Relations between parenting, schema, overcompensation and avoidance. XXXV Congress of the EABCT, Thessaloniki, Greece.
- KARATAŞ Z (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(3), 277-294.
- KASSINOVE H, SUKHODOLSKY DG (1995) Anger Disorders: Basic Science and Practise Issues
- KISAÇ İ (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 2 71-81.
- KÖKSAL F GENÇDOĞAN B (2007). Depresif Olanlar İle Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(1), 163-175.
- KÖMÜRCÜ B (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri Ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- KULA T (2012). Ergenlerde öfke duygusu, benlik algısı, Tanrı algısı, suçluluk ve utanç duyguları açısından bir değerlendirme.
- LEE CW, TAYLOR G, DUNN J (1999) Factor structure of schema questionnaire in a large clinical sample. Cognit Ther Res, 23: 441- 451.
- LEDOUX J (2006). Duyusal Beyin. (Çev.: Uysal A), Pegasus Yayınları, İstanbul. s.: 25.
- LERNER H (1996) Öfke Dansı. Gül S (Çeviri) 11. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- LIZARDI H (1995) Reports of the childhood home environment in early-onset dysthymia and episodic major depression. Journal of Abnormal Psychology, 104, 132-139.
- LUMLEY MN, HARKNESS KL (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. Cognitive Therapy and Research, 31: 639-657.

- MANNARINO AP, COHEN JA, DEBLINGER E, RUNYON MK, STEER RA (2012). Trauma-focused cognitive-behavioural therapy for children sustained impact of treatment 6 and 12 months later. *Child Maltreat*; 17(3):231-241.
- MCCARTHY MC, LUMLEY MN (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas, **41** (4):288-97.
- MCCORD JA (1983) forty year perspective on effects of child abuse and neglect. *Child Abuse Negl*; 7:265-270.
- MCGINN LK, CUKOR D, SANDERSON WC (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style. *Cognitive Therapy and Research*, 29: 219-242.
- MICZEK KA, FISH EW (2006). Monoamine, GABA, glutamate and aggression. In: Nelson RJ, editor. *Biology of aggression*. New York: Oxford University Press, p. 114-49.
- MURRIS P (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relation to perceived parental rearing parental rearingbehaviours, big five personality factors and psychological symptoms. *Clin Psychol Psychother*, **13**:405-413.
- NAVARO L (1999). *Bir Cadı Masalı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- NOLEN-HOEKSEMA S (2001). Gender differences in depression. *Curr Dir Psychol Sci*, 10:173-176.
- NORDAHL M, HOLTHE H, HAUGUM JA (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders, *Clin Psychol Psychother*, **12**:142-149.
- NUSSBAUM MC (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in hellenistic ethics*. Princeton,NJ: Princeton University Press
- ONUR B (2000). *Gelişim psikolojisi. Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge.
- ÖZER K (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.

- ÖZMEN KS (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 37, sayı: 2, 27-39.
- ÖZYAZICIOĞLU N, AYDINOĞLU N (2008) Öğrencilerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. II. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Günleri Özet Kitabı. İstanbul, 115.
- PETROCELLI JV (2001). Early maladaptive schemas of personality subtypes. J Personal Disord, **15**: 546-559.
- PINTO-GOUVEIA J (2006). Early schemas and social phobia. Cognit Ther Res, **30**:571-584.
- ROBINS S & NOVACO RW (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger. Journal of Clinical Psychology, 55, 325-337.
- RUNYAN D, CORRINE W, IKEDA R (2002). Child Abuse and Neglect By Parents and other Caregivers, In: World report on violence and health. (Ed: Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA.). Geneva: World Health Organization, pp.57-86.
- SAFRAN J (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I.theory. Clin Psychol Rev, 10: 87-105.
- SAĞKAL A S (2011). Barış Eğitimi Programının İlköğretim 6. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimleri, Empati Düzeyleri ve Barışa İlişkin Görüşleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- SARITAŞ D (2007). The effects of maternal acceptance- rejection on psychological adjustment of adolescents: The mediator roles of cognitive styles. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- SCHMIDT NB (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. Cognit Ther Res, **19**:295-321. Turk Psikoloji Dergi, **9**:44-56.
- SCHMIDT NB, JOINER TE, JOUNG JE (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchial structure of a measure of maladaptive schemas. Cognit Ther Res, 19: 295- 321.
- SCHWECKE LH (1999). Working with the aggressive patient. In: Keltner NL, Schwecke LH, Bostrom CE, editors. 3rd ed. Psychiatric nursing. St. Louis: Mosby Year Book, p. 157-70.

- SEZGİN N (1996) .The normative study of schema questionnaire on Turkish university students: A pilot study. 26 th Congress of European Association for Behaviour and Cognitive Therapy, Budapest, Hungary.
- SHARKIN BS (1993). Anger and gender: Theory, research and implications. J Couns Dev, 71(4):386-389
- SOYKA M (2000). Substance misuse, psychiatric disorder and violent and disturbed behavior. Br J Psychiatry 176:345-50.
- SOYKAN Ç (2005). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 11:19-27.
- SOYGÜT G, ÇAKIR Z, KARAOSMANOĞLU A (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11 (22), 17-30.
- SPIELBERGER CD (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. Advances in Personality Assessment, Hillsdale, 159-160.
- SPIELBERGER CD, REHEISER EC, SYDEMAN SJ (1995). Measuring the experience, expression and control of anger. Anger disorders: definition, diagnosis and treatment.
- SPECHT MW, CHAPMAN A, CELLUCCI T (2009). Schemas and personality disorder symptoms in incarcerated women. J Behav Ther Exp Psychiatry, 40:256-264.
- STARNER TM & PETERS RM (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents. The Journal of School Nursing, 20(6), 335-342.
- STEINBERG L (2007). Ergenlik. (Çev. Ed. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi Yayıncılık.
- STYRON T JANOFF-BULMAN R (1997). Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression, and conflict resolution. Child Abuse & Neglect: The International Journal, 21: 1015- 1023.
- SUBAŞI N, AKIN A (2004). Kadına yönelik şiddet, nedenleri, sonuçları.
- SUKHODOLSKY DG, GOLUB A, CROMWELL EN (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*. 31: 689-700.

SÜTÇÜ ST, AYDIN A (2008). İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi Cilt 9, Sayı 2.

SNYDER J, SCHREPFERMAN L, MCEACHEM A. ve DELEEUEW J. (2010). The contribution of child anger and fear and parental discipline to early antisocial behavior: An integrative model. M. Potegal, G. Stemmler ve C. Spielberger, (Ed.), International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological and social process içinde. NewYork: Springer Publishing.

ŞAKİROĞLU M (2012). Öfke (Öfkeyi Olumlu Kullanma), Postiga Yayınları, İstanbul.

TANER Y, GÖKLER B (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. Hacettepe Tıp Dergisi, 35, 82-86.

TARLACI N, TÜRKCAN AŞ, YEŞİLBURSA D ve ark.(1997) B Kümesi Kişilik Bozukluklarında Kendini Yaralamanın Özellikleri. Türk Psikiyatri Dergisi 8:29-35.

TAŞ AK, UYANIK D, KARAKAYA Z (1997). Şiddeti içselleştiren kadın profili. II. Kadın çalışmaları toplantısında sunulmuş bildiri, Adana.

TAVRIS C (1982). Anger: The Misunderstood Emotion. Newyork: Simon&Schuster Pres.

TRENBLAY PAUL F, DOZOIS DAVID JA (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas.

WALLER G, MEYER C, OHANİAN V (2001). Psychometric properties of the long and short versions of the Young schema questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. Cognit Ther Res, 25: 137- 147.

WALSH C, MCMILLIAN LH, JAMIESON E (2003). The relationship between parental substance abuse and child maltreatment: Findings from the ontario health supplement. Child abuse & Neglect. Vol. 27 (12), 1409- 1425.

WELBURN K, CORSTINE M, DAGG P (2002). The schema questionnaire–short form: Factor analysis and relationships between schemas and symptoms. Cognit Ther Res, 26: 519-530.

- WENNINGER K EHLERS A (1998). Dysfunctional cognitions and adult psychological functioning in child sexual abuse survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 11(2), 281-300.
- WHITTINGTON R, RICHTER D (2006). From the individual to the interpersonal: environment and interaction in the escalation of violence in mental health settings. In: Richter D, Whittington R editors. *Violence in mental health settings*. New York: Springer Science+Business Media, p. 53.
- WRIGHT MO, CRAWFORD E, CASTILLO D (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: the mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33: 59-68
- YILDIRIM F, KÜÇÜKGÖNCÜ S, BEŞTEPE EE ve ark. (2014). Erişkin unipolar depresyon örnekleminde çocukluk çağı istismar ve ihmal yaşantılarının intihar girişimi ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 51: 133-140.
- YOUNG JE (1990). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach*. Sarasota, Professional Resource Press.
- YOUNG JE, KLOSKO JS, WEİSHAAR ME (2017). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.
- ZLOTNICK C, SHEA MT, PEARLSTEIN T ve ark. (1996) The relationship between dissociative symptoms, alexithymia, impulsivity, sexual abuse and self- mutilation. *Compr Psychiatry*, 37:12- 16.
- ZOROĞLU SS, TÜZÜN Ü, ŞAR V, ÖZTÜRK M, KORA M. ve ALYANAK B (2001). Çocukluk Dönemi İstismar ve İhmalinin Olası Sonuçları. *Anadolu Psikiyatri dergisi*, 2, 2.,69-78.

EKLER

Ek-1 Etik Kurul Raporu

 **GİZLİ**
T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 85434274-050.04.04 / 60279
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

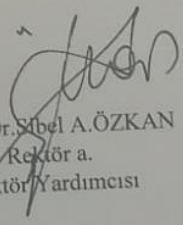
05 Ekim 2016

Sayın Merve ERDOĞDU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Adli Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

İlgi: 20/04/2016 tarihli başvurunuz.

“Sürekli Öfke, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 03/10/2016 tarihli toplantısında alınan 21/272 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.


Prof. Dr. Sibel A. ÖZKAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 Sayfa)

Ek-2:

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 03/10/2016

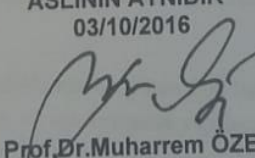
Toplantı Sayısı : 21

Karar Sayısı : 272

272-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Adli Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden **Psk.Merve Erdoğan**'nın "Sürekli Öfke, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili 20/04/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Adli Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden **Psk.Merve Erdoğan**'nın "Sürekli Öfke, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili istenen düzeltmenin yapıldığı anlaşılmış olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR
03/10/2016**


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırmanın Adı: Sürekli öfke, erken dönem uyum bozucu şemalar ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi

Sorumlu araştırmacı: Prof. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

Yardımcı araştırmacı: Doç. Dr. Hatice DEMİRBAŞ

Araştırmanın yürütüleceği yer: Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Beytepe/Ankara

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Adli Bilimler Enstitüsü tarafından yürütülen “Sürekli öfke, erken dönem uyum bozucu şemalar ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırma çalışmasına katılımınız istenmektedir.

Çocukluğumuzdan itibaren yaşadıklarımızla bağlantılı olarak çeşitli durumlarla ilgili bakış açılarımız, yaklaşım ve düşünce biçimlerimiz oluşmaktadır. Bu düşünce biçimleri ya da kişisel olarak yaşadığımız çeşitli durumlara bakış açımız zaman zaman bizde sıkıntılara, zorluklara neden olabilir. Bunlar “uyum bozucu şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca öfke her insanın yaşadığı doğal bir duygudur. Öfkenin ifade ediliş biçimleri insanlar arasında farklılık gösterir. Bu çalışmada sürekli öfke ile erken dönem uyum bozucu şemaların arasındaki ilişki ve öfkenin ifade ediliş biçimi incelenecektir. Bu çalışma gönüllülük esasıyla yürütülmektedir. Çalışmada sizden istenen size verilen demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği (90 soru) ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (34 soru) formlarını kimsenin baskısı ve telkini altında kalmadan yanıtlamanızdır. Uygulamalar sırasında önemli olan, istenilen konudaki düşüncelerinizi samimiyetle belirtmenizdir. Verdiğiniz her yanıt çalışmamız için çok değerlidir. Ancak vereceğiniz bilgiler gizli tutulacaktır ve tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Soruları cevaplamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeksizin cevaplamayı yarıda bırakabilir, istediğiniz her an araştırmadan ayrılabilirsiniz.

Araştırmaya, Gazi Üniversitesinde eğitim gören 200 öğrencinin katılması planlanmaktadır. Araştırmaya katılan eğitim kurumundan ve araştırmanın yapılacağı merkezden ve katılımcılardan ödeme alınmayacak ve yapılmayacaktır.

Araştırma ile ilgili bir sorunuz olduğunda yardımcı araştırmacı Merve Erdoğan'ya cep tel: 0507 778 02 27' den ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Sorumlu Araştırmacı

Adı Soyadı:

İmza :

Sorumlu Araştırmacı

Adı Soyadı:

İmza :

Katılımcı

Adı Soyadı :

Lütfen aşağıdaki araştırma ile ilgili bilgileri dikkatlice okuyunuz, anlayamadığınız kısımları sormaktan çekinmeyiniz.

Doldurmanızı istediğimiz formlar üzerinde adınızın ya da kimliğinizi açık edecek başka bilgilerin yer almasını istemiyoruz. Bu nedenle anket ve ölçekler anonim olacak ancak onam formunda adınız soyadınız bulunacaktır. Bu formlar size çalışmacılardan Merve Erdoğan tarafından verilecek, ayrı ayrı toplanacak ve bir zarf içinde zarfın ağzı kapatılmış olarak geri alınacaktır.

Prof. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

e-posta : sennurkislak@hotmail.com

Psk. Merve ERDOĞDU

e-posta : merveocn@hotmail.com

Ek-3: Araştırma Grubu

Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: K() E()

2.Yaşınız:.....

3.Eğitim durumunuz:

() Okur yazar

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu

() Üniversite mezunu

4.Mesleğiniz:.....

5.En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi hangisidir?

() Metropol(İstanbul, Ankara,İzmir)

() İl () İlçe

() Kasaba () Köy

6.Gelir durumunuzu nasıl deđerlendiriyorsunuz?

() Düşük () Düşük-orta

() Orta () Orta-yüksek

()Yüksek

7.şuan devam eden romantik bir ilişkiniz var mı?

() Evet, kız/erkek arkadaşım var.

() Evet,nişanlıyım.

()Evet,evliyim.

() Hayır.

*Yanıtınız “Evet”ise birlikteliğiniz ne kadar süredir devam ediyor?

.....

8. Yaşamızın büyük çoğunluğunu kimlerle geçirdiniz?

- () Aile ile birlikte () Akraba ile birlikte () Yalnız
() Akraba ile birlikte () Yetiştirme yurtları Diğer:.....

9. Anne-Baba durumunuz:

- () Ayrı () Birlikte () Anne hayatta değil
() Baba hayatta değil () Her ikisi de hayatta değil

10. Siz dahil toplam kaç kardeşsiniz?

11. Siz ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

12. İçinde büyüdüğünüz aile içinde sözel şiddete maruz kaldınız mı?

- () Evet () Hayır

13. İçinde büyüdüğünüz aile içinde fiziksel şiddete maruz kaldınız mı?

- () Evet () Hayır

14. İçinde büyüdüğünüz aile içinde duygusal şiddete maruz kaldınız mı?

- () Evet () Hayır

15. İçinde büyüdüğünüz aile ortamında herhangi bir suçtan dolayı ceza alan biri var mıydı?

16. Daha önce hiç intihar girişiminde bulundunuz mu?

- () Evet () Hayır

*"Evet" ise kaç yaşında bulundunuz?.....

17. Daha önce hiç kendinize zarar verme davranışınız oldu mu?

- () Evet () Hayır

*"Evet" ise kaç yaşındaydınız?.....

Lütfen anlatır mısınız?

.....
.....
.....
.....
.....

18. Öfkelendiğinizde birine zarar verdiğiniz oldu mu?

- () Evet () Hayır

*"Evet" ise kaç yaşındaydınız?.....

Lütfen anlatır mısınız?

.....
.....
.....
.....

19.Şimdiye kadar herhangi bir suçtan dolayı ceza aldınız mı?

() Evet () Hayır

*"Evet" ise kaç yaşındaydınız?.....

Lütfen anlatır mısınız?

.....
.....
.....
.....

20.Bugüne kadar işlediğiniz fakat mahkeme tarafından yargılanmadığınız bir suç işlediniz mi?

() Evet () Hayır

*"Evet" ise kaç yaşındaydınız?.....

Lütfen anlatır

mısınız?.....

Ek-5

SÖÖTÖ

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 sarfetmeksizin, **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç 2.Biraz 3.Oldukça 4.Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

II. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin 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.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA....

	Hiç	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	①	② ③ ④
12. Kızgınlığımı gösteririm.	①	② ③ ④
13. Öfkemi içime atarım.	①	② ③ ④
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	①	② ③ ④
15. Somurtur ya da surat asarım.	①	② ③ ④
16. İnsanlardan uzak dururum.	①	② ③ ④
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	①	② ③ ④
18. Soğukkanlılığımı korurum.	①	② ③ ④
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	①	② ③ ④
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	①	② ③ ④
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	①	② ③ ④

22. Başkalarıyla tartışırım.

① ② ③ ④

23. İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.

① ② ③ ④

24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.

① ② ③ ④

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.

① ② ③ ④

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.

① ② ③ ④

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.

① ② ③ ④

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.

① ② ③ ④

29. Kötü şeyler söylerim.

① ② ③ ④

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.

① ② ③ ④

31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.

① ② ③ ④

32. Sinirlerime hakim olamam.

① ② ③ ④

33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.

① ② ③ ④

34. Kızgınlık duygularımı kontrol edemem.

① ② ③ ④

Ek-6

ŞEMA ÖLÇEĞİ

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” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımın 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. ____ İstedığımı 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 hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.

62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

ÖZGEÇMİŞ

I- Bireysel Bilgiler

Adı : Merve
Soyadı : Erdoğan
Doğum yeri ve tarihi : Ankara- 17.09.1988
Uyruğu : T.C.
Medeni durumu : Evli
İletişim adresi ve telefon : Spor Genel Müdürlüğü Olimpiyat Hazırlık Merkezi
Altay Mah. Şehit Mehmet Çavuş Cad. 1. Etap
Etmesgut/ANKARA

II- Eğitimi (tarih sırasına göre yeniden-eskiye doğru)

1. 2014- Ankara Üniversitesi Disiplinlerarası Adli Bilimler Anabilim dalı Tezli
Adli Psikoloji Yüksek Lisans Programı
2. 2013-2008 Atılım Üniversitesi Psikoloji Bölümü (İngilizce-Burslu)
3. 2007-2003 Ankara Kalaba Anadolu Lisesi (Almanca)
4. 2003-1999 Johan Peter Hebel Schule
5. 1999-1995 Kocatepe İlköğretim Okulu
6. Yabancı dili: İngilizce,Almanca

III- Ünvanları (tarih sırasına göre eskiden-yeniye doğru)

2013- Psikolog

IV- Mesleki Deneyimi

1. Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı Spor Psikoloğu
(devam ediyor)

2. T.C. Başbakanlık Kreşi (2015-2016)
3. Ankara Büyükşehir Belediyesi Aile Eğitim Merkezi (2013-2015)

V- Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar:

1. European Association of Psychology and Law- 2016
2. Türk Psikologlar Derneği- 2014

VI- Bilimsel İlgi Alanları

Yayınları: (ulusal ya da uluslararası makale, kongre, bildiri, poster, kitap ya da kitap bölümü vb.):

- **Ankara Üniversitesi Adli Bilimler Enstitüsü, Adli Bilimciler Derneği (Ankara)**
Adli Psikoloji’de Psikolojik Testlerin Yeri Kursu(2015)
- **Ankara Üniversitesi Adli Bilimler Enstitüsü**
Ulusal Tıp Günleri (2014)
- **Ankara Üniversitesi Adli Bilimler Enstitüsü**
- **Adli Bilimciler Derneği Adli Psikoloji Komisyonu**
Adli Psikoloji Günleri (2014)
- **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi (Ankara)**
Çocuk ve Bilgi Güvenliği Kongresi(2013)
- **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi (Ankara)**
Ulusal Tıp Günleri(2013)
- The Effects of Alcohol Intoxication on Cognitive and Behavioral Preocess (Poster Presentation).- 2nd International Congress of Forensic Toxicology, Ankara- TURKEY: 26-30 May, 2016.
- New Approaches to the Causes of Autism Spectrum Disorders: Can Environmental Pollutions Give Rise to Autism? (Poster Presentation).- 2nd International Congress of Forensic Toxicology, Ankara- TURKEY: 26-30 May, 2016.
- Negative Life Events and Aggression: The Evaluation in terms of Coping Styles with Stress (Poster Presentantion)- 26th Annual Conference of the

European Association of Psychology and Law, Toulouse, FRANCE: 4-8
June 2016.

VII- Bilimsel Etkinlikleri

Aldığı burslar:-

Ödüller:-

Projeleri:-

Verdiği konferans ya da seminerler:-

Katıldığı paneller (panelist olarak):-

VIII- Diğer Bilgiler

Eğitim programı haricinde aldığı kurslar ve

Katıldığı eğitim seminerleri:

1. MMPI, TAT Eğitimi Atılım Üniversitesi,2012)
2. ADLİ PSİKOLOJİDE PSİKOLOJİK TESTLERİN YERİ KURSU (13-22
Şubat 2015, Adli Bilimciler Derneği)

Organizasyonunda katkıda bulunduğu bilimsel toplantılar:-

Diğer üyelikleri:-