



T.C.İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**HÜKÜMLÜ TUTUKLULARDAKİ ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ve
ÖFKE İLİŞKİSİ: ÖZŞEFKAT ve MUTLAK GERÇEKLİK
İHTİYACININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDA ALTUN

135180111

DANIŞMAN : YRD.DOÇ.DR. DUYGU YAKIN

İstanbul,2016



T.C.İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**HÜKÜMLÜ TUTUKLULARDAKİ ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ve
ÖFKE İLİŞKİSİ: ÖZŞEFKAT ve MUTLAK GERÇEKLİK
İHTİYACININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN: SEDA ALTUN

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Hükümlü /Tutuklulardaki Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ontolojik İyi Oluş ve Öfke İlişkisinde Öz şefkatin ve Mutlak Gerçeklik İhtiyacının Aracı Rolünün Belirlenmesi " başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

18/07/2016
Seda ALTUN

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimi ile birlikte yollarımızın kesiştiği tezimin başlangıç sürecinden son anına kadar her süreçte yanımda olan, desteği, motivasyonu, bitmek bilmeyen enerjisi ve daima gülen yüzü ile bu süreçte sorduğum tüm soruları sabırla yanıtlayan ve mesleki etik anlayışımın oluşmasına önemli bir katkıda bulunan değerli tez danışmanım ve hocam Yard. Doç. Dr. Duygu YAKIN'a teşekkür ederim.

Araştırmama katkıda bulunan gönüllü olarak çalışmaya katılım sağlayan Silivri 6 Nolu Ceza İnfaz Kurumu hükümlü / tutuklularına ve bu aşamada desteğini sağlayan tüm Silivri 6 Nolu Ceza İnfaz Kurumu personeline teşekkür ederim.

Eğitim öğretim hayatımın başlangıcından bugüne dek, her anımda bana destek olan, yaşam deneyimleri ve sevgi dolu davranışları ile her zaman beni mutlu eden, pes etmek üzere olduğum her anımda elimden tutup beni ayağa kaldıran, bana hem dost hem aile olan iyiki varsınız dediğim; annem, babam ve biricik kardeşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hayatımı paylaştığım, her zor anımda sabırla ve güler yüzü ile yanımda olan sevgili yol arkadaşım, meslektaşım ve eşim Mustafa ALTUN'a teşekkürlerimi sunarım. İyi ki hayatımdasın.

Seda ALTUN

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

18/07/2016

Enstitümüz Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **135180111** numaralı **Seda ALTUN** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Hükümlü Tutuklulardaki Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Ontolojik İyi Oluş ve Öfke İlişkisinde Öz şefkatin ve Mutlak Gerçeklik İhtiyacının Aracı Rolünün İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun **11.07.2016** tarih ve **2016/11** sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (.....) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında **oyçokluğu/oybirliği** ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 3 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

YARD.DOÇ.DR. DUYGU YAKIN



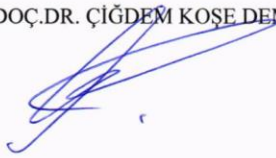
ÜYE

YARD.DOÇ.DR. HİVREN ÖZKOL



ÜYE

YARD.DOÇ.DR. ÇİĞDEM KOŞE DEMİRAY



Özet

Bu çalışmanın temel amacı ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü/tutukluların erken dönem uyumsuz şemalarının; öfke ve ontolojik iyi oluş ile olan ilişkisinde, özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyacının aracı rolünün belirlenmesi ve incelenmesidir.

Amaç doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Ölçeği, Young Şema Ölçeği (YŞÖ – S3), Özşefkat Ölçeği, Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler 2015 yılında Silivri 6 Nolu Ceza İnfaz Kurumunda kalmakta olan yaşları 18-72 arasında değişen (O = 33,29, SS = 9,68) 291 hükümlü /tutukluya uygulanmıştır.

Ölçeklerden elde edilen veriler, özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyacının olası aracı rolü Hayes'in paralel çoklu aracılık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutu ve sürekli öfke arasındaki dolaylı bütünsel etki dışında diğer aracılık ilişkilerinde dolaylı bütünsel etkinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Öz-duyarlılık ve bilinçli farkındalık boyutları, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema boyutlarıyla sürekli öfke arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmiştir. Bu durumun yanı sıra mutlak gerçek ihtiyacının ise ontolojik iyi oluş açısından daha önemli bir rol üstlendiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Hükümlü/Tutuklu, Özşefkat, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sürekli Öfke, Ontolojik İyi Oluş, Mutlak Gerçek İhtiyacı

Abstract

In the present study, the effect of early maladaptive schema to ontological well being and anger was examined through the mediation of need for absolute truth and self compassion variables. Measure the relationship between early maladaptive schema and ontological well being, anger through the mediation of need for absolute truth and anger variables, reported by investigator Sociodemographic Inventory, Young Schema Inventory (YSQ), Self Compassion Inventory, Need for Absolute Truth Inventory, State Trait Anger Inventory and Ontological Well Being Inventory were employed. The sample included 291 prisoners, who ages are ranging between 18-75.

The possible intermediary role of self compassion and the need for absolute truth in the data obtained from the scales has been examined with the multiple intermediacy method of Hayes. According to this it has been observed that the indirect holistic effect is significant in the other intermediacy relationships apart from the one between impaired limits/exaggerated standards and anger. The extent of self kindness and mindfulness has undertaken the role of intermediacy in the relationship between impaired autonomy/other directedness, impaired limits/exaggerated standards and disconnection/rejection schema domain. Besides this situation it has been observed that the need for absolute truth plays much more important role in terms on ontological well being.

Key words: Prisoners, Early Maladaptive Schemas, Ontological Well Being, Self Compassion

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	V
KABUL ve ONAY.....	V1
ÖZET.....	V111
ABSTRACT.....	V111
İÇİNDEKİLER.....	IX
EKLER LİSTESİ.....	X11
TABLolar LİSTESİ.....	X111
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X1V

Bölüm I

GİRİŞ

1.1. Suç Kavramı.....	1
1.1.2. Cezaevi Kavramı.....	1
1.2. Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	2
1.2.1. Şemaların Temeli.....	2
1.2.1.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar.....	2
1.2.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.....	3
1.2.1.3. Duygusal Mizaç.....	3
1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Şema Alanları ve Şema Boyutları.....	4
1.2.3. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri.....	10
1.3. Özşefkat Kavramı.....	11
1.3.1. Özduyarlılık.....	12

1.3.2. Ortak İnsanlık Deneyimi.....	12
1.3.3. Bilinçli Farkındalık.....	13
1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Özşefkat İlişkisi.....	13
1.5. Özşefkat ve Ontolojik İyi Oluş İlişkisi.....	14
1.6. Mutlak Gerçek İhtiyacı.....	14
1.7. Öfke Kavramı.....	15
1.7.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke İlişkisi.....	16
1.8. Ontolojik İyi Oluş.....	17
1.8.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ontolojik İyi Oluş İlişkisi.....	18
1.9. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	19
1.10. Hipotezler.....	20

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	22
2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	23
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	23
2.2.2. Sürekli Öfke Ölçeği.....	24
2.2.3. Young Şema Ölçeği.....	24
2.2.4. Öz Şefkat Ölçeği.....	25
2.2.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	25
2.2.6. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği.....	26
2.3. Verilerin Toplanma Süreci.....	26
2.4. Verilerin Analizi.....	27

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	28
3.1.1. Değişkenler Arası Korelasyonlar	28
3.1.2. Aracılık Analizi.....	32
3.1.2.1. Kopukluk/Reddedilme Boyutu ve Sürekli Öfke.....	32
3.1.2.2. Zedelenmiş Otonomi/Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Sürekli Öfke.....	33
3.1.2.3. Zedelenmiş Sınırlar/Yüksek Standartlar Boyutu ve Sürekli Öfke.....	35
3.1.2.4. Kopukluk/Reddedilme Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş.....	36
3.1.2.5. Zedelenmiş Otonomi/Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş.....	37
3.1.2.6. Zedelenmiş Sınırlar/Yüksek Standartlar Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş.....	39

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

4.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi.....	42
4.2. Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi.....	47
4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	51
KAYNAKLAR.....	52
EKLER.....	59

EKLER LİSTESİ

EK-1. Bilgilendirmiş Onam Formu.....	59
EK-2. Sosyo - demografik Ölçek.....	60
EK-3. Özşefkat Ölçeği.....	62
EK-4. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-S3).....	64
EK-5. Sürekli Öfke Ölçeği.....	69
EK-6. Ontolojik İyi Oluş.....	70
EK-7. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği.....	72

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve İlgili Şema Boyutları	4
Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Demografik Değişkenler.....	22
Tablo 3. Korelasyon Analizi Tablosu.....	31
Tablo 4. Çoklu Aracılık Analizi Genel Tablosu.....	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	20
Şekil 2. Kopukluk / Reddedilme Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	33
Şekil 3. Zedelenmiş Otonomi / Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	34
Şekil 4. Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	35
Şekil 5. Kopukluk / Reddedilme Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	37
Şekil 6. Zedelenmiş Otonomi / Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	38
Şekil 7. Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi.....	40

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde Suç ve Cezaevi kavramları tanıtılmış, Şema Terapi modeli özetlenmiş, Özşefkat kavramı, Sürekli Öfke kavramı, Ontolojik İyi Oluş ve Mutlak Gerçek İhtiyacına dair literatür bilgisi tartışılmıştır.

1.1.Suç Kavramı

Biyoloji, psikiyatri, hukuk, sosyoloji gibi alanlar suç kavramını farklı perspektiflerden tanımlamışlardır. Farklı disiplinler alanlar tarafından suç kavramının araştırılması ortaya birçok farklı suç tanımı ve yaklaşımının çıkmasına yol açmıştır. (Erkan & Erdoğan, 2006)

Balcıya göre (2011) suç kavramı bireyin içinde yaşadığı toplum normlarının dışına çıkan ve toplum açısından zararlı, tehlikeli olarak kanun tarafından kabul edilen ve belirtilen eylemlerdir. Bir diğer suç tanımı ise, toplumdaki değerleri ihlal etme ve o değerlere aykırı davranmadır (İçli, 2007)

Suç kavramı insanlık tarihi boyunca var olan ve tüm toplumlarda karşılaşılan bir olgudur. Suç eyleminin gerçekleştiği alanlar kategorize edilip, istatistiki veriler halinde sunulduğunda cinsiyet ve yaş farkı gözetmeksizin eylemde bulunduğu görülebilir (Avcı, 2008).

1.1.2.Cezaevi Kavramı

Ceza, suç işleyen bireyin ıslah olması için, devletin kanun yoluyla tespit edip hüküm olarak uyguladığı tedbirlerdir (Erem, 1984). Özgürlüğü bağlayıcı cezaların yerine getirildiği yere cezaevi denilmektedir (Yılmaz, 1986). Avrupa da bugünkü anlamda ilk cezaevi 1595 yılında Amsterdam da açılmıştır. Günümüze kadar birçok bölgede cezaevi standartlarında farklılıklar ve yenilikler meydana gelmiştir. (Kurt, 2006)

Hapis cezası, kişinin bireysel olarak özgürlüğüne kısıtlama getirmektedir. Bunun yanı sıra cezaevinde bulunan kişilerin devlet tarafından beslenme, sağlık gibi temel gereksinimleri karşılanmaktadır (Aktaran Kıran, 2012, s.28)

1.2.Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema kelimesi geçmişten günümüze birçok çalışma alanında farklı anlamlarda yaygın şekilde kullanılmıştır. Bu anlamlardan birkaçı; yapı, iskelet, taslaktır. Şema terimini psikoloji ve psikoterapi alanında ele alacak olursak; bireylerin yaşama dair deneyimlerinin anlamlandırılması açısından genel olarak düzenlenmiş olağan bir ilke olarak düşünülebilir.

Bu bağlamda bir diğer görüş ise; ileriki yıllarda çocukların yaşamlarının erken evrelerinde oluşan şemaları devam etmediğinde karmaşık bir duruma gelebileceği ile ilgilidir. Şemalar çocukluktan başlayarak hayatlarının devamında herhangi bir evrede biçimlenebilir ve bir önceki tanıma göre bu süreçte şemalar olumlu/olumsuz, uyumlu/uyumsuz olarak şekillenebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları geniş bir şekilde tanımlayacak olursak; şemaların, genel yaygın tema ya da örüntü olduğunu, anılardan duygulardan, bilişlerden ve bedensel duygulardan oluştuğu şeklindedir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu tanımlara karşılık Young'a göre erken dönem uyumsuz şemaların tamamı, çocuklukta yaşanan travmatik olaylara ve olumsuz davranışlara dayanmamaktadır Erken dönem uyumsuz şemaların hiçbirinin kökeninde travma olmamasına karşın hepsi yıkıcıdır. Erken dönem uyumsuz şemaların birçoğu ise, bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadığı ve tekrarladığı olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkmaktadır Bireyde var olan erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin hayatta kalması için bir gerekliliktir. Bu durum bilişsel uyumluluk adına insan olmanın bir sonucudur. Şemalara yönelik farkındalık acı vermesine rağmen şemalarla uyumlu davranmak birey adına rahat, tanıdık ve doğru olarak nitelendirilebilecek bir histir. Bu yüzden şemaların değiştirilmesi de oldukça zordur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.2.1.Şemaların Temeli

1.2.1.1.Çekirdek Duygusal ihtiyaçlar

Young ve arkadaşları (2003), erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili temel görüşlerinin, evrensel olduğuna inanmaktadırlar. Şemaların çocuklukta çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sebebi ile ortaya çıktığını düşünmektedirler

Bu duygusal ihtiyaçlar;

- 1) Başkalarına güvenli bağlanma (güvensizlik, istikrar, bakım ve benimseme)
 - 2) Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
 - 3) İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
 - 4) Kendiliğindenlik ve rol yapma
 - 5) Akılcı sınırlar ve özdenetim
- olarak tanımlanmıştır.

1.2.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Olumsuz çocukluk yaşantılarında erken dönemde gelişen ve çoğunlukla güçlü olan temalar erken dönem uyumsuz şemaların birincil temelidir. Bu temalar, çekirdek aile içinde ortaya çıkmaktadır. Genel olarak çocuğun erken dönemdeki dinamikleri ebeveynlerinin dinamiklerinden etkilenecek olmaktadır.

Erken dönem yaşam deneyimlerinde, şema oluşumunu besleyen 4 tip durum vardır; bunlardan ilki, ihtiyaçların yıkıcı bir şekilde engellenişidir, ikincisi travmatize etme ya da kurbanlaştırmadır. Üçüncü tip, iyi şeylerin gereğinden fazla verilmesidir ve son olarak seçici içselleştirme ya da çocuğun önem verdiği kişilerle özdeşleşmesidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

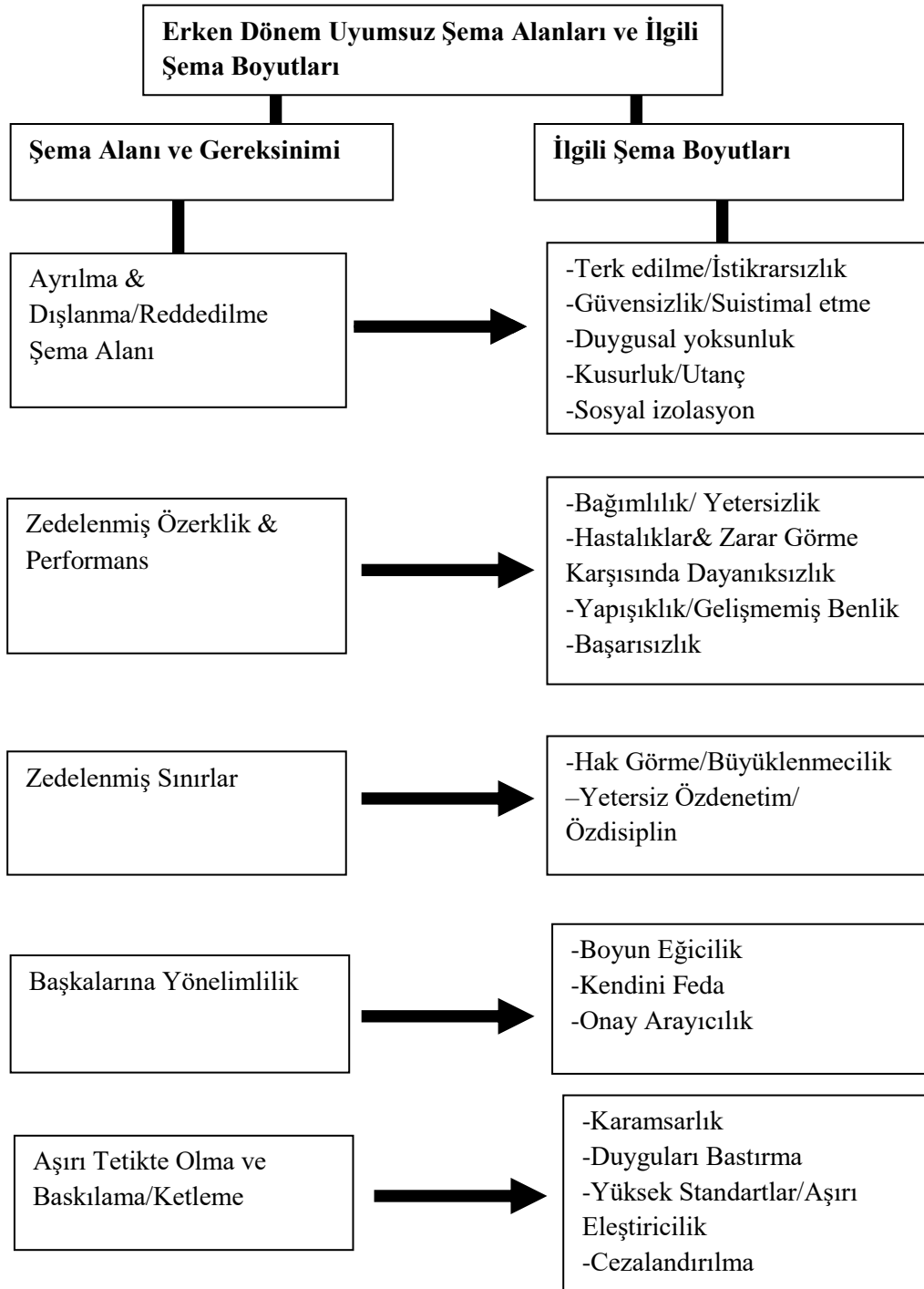
1.2.1.3. Duygusal Mizaç

Anne babaların da fark ettiği üzere; çocukların her biri farklı mizaç ve kişiliğe sahiptir. Çocukların duygusal mizacı şema gelişiminde önemli bir etkidir, ayrıca duygusal mizaç olumsuz çocuk yaşantılarıyla da şemanın biçimlenmesinde rol oynar. Farklı mizaçlar çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakabilmektedir. İki farklı mizaca sahip çocuğun yaşantısına bir bakalım; saldırgan bir çocuğu kendisine göre daha sakin olan bir çocuk ile karşılaştırdığımızda; şiddete meyilli bir ailede saldırgan olan çocuğun fiziksel istismar görme olasılığı daha yüksektir. Bunun yanı sıra, farklı mizaca sahip olan çocukların aynı yaşam koşuluna farklı şekillerde tepki vermeleri de söz konusu olabilir. Örneğin; ailesi tarafından reddedilen biri sakin diğeri girişken iki çocuğu ele alırsak; sakin çocuk içe kapanıp anneye bağımlı hale gelmeye başlarken, girişken çocuk dış dünyaya açılmak ve pozitif bağlantılar kurmaya çabalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Şema Alanları ve Şema Boyutları

Young ve arkadaşları (2003), erken dönem uyumsuz şemaları 5 şema alanı ve bu 5 alana ait kısımlar ile ilgili şema boyutları olarak ele almıştır. Bu bölümde detaylı olarak bu alanlar ve şema boyutları aktarılacaktır. Erken dönem uyumsuz şema alanları ve şema alanlarına ait şemalar boyutları Tablo 1. de verilmektedir.

Tablo. 1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve İlgili Şema Boyutları



Alan 1: Ayrılma & Dışlanma / Reddedilme Şema alanı:

Güvenlik, bakım, sevgi, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanan bireyler, diğerleriyle güvenli ve tatminkâr ilişkiler kuramazlar. (McGinn ve Young, 1996). Genel olarak bu şema alanına sahip olan bireylerin aile ortamları; soğuk, reddedici, istismarcı ya da dış dünyadan kopuktur. Bu bireylerin çocukluk dönemleri travmatik iken, yetişkinlikte yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerine zarar veren ilişkiler yaşamaktadırlar (Young ve ark., 2003).

Bu şema alanına ait şema boyutlarını sırasıyla inceleyecek olursak şu şekildedir:

1) Terk Edilme / İstikrarsızlık: Bu bireyler; genel olarak yakın oldukları kişiler tarafından terk edilecekleri ya da bu kişilerin kendilerini bir başkası için bırakacaklarını düşünmektedir, bundan dolayı yakın olduğu bireylerle ilişki kurma aşamasında istikrarsız biçimde davranmaktadır.

2) Güvensizlik / Suistimal Edilme: Bu şema alanına sahip bireyler; genellikle başkalarının kasıtlı bir biçimde kendisine zarar vereceği ya da kendilerini ihmal ve istismar edeceği, aldatacağı ya da küçük düşüreceğine inanırlar. Anne baba tarafından ihmal ve istismara maruz kalmaları sonucunda dış dünyaya karşı aşırı şüpheli anne baba davranışlarının model alınması bu şemanın oluşumunda rol oynayabilir.

3) Duygusal Yoksunluk: Bu şema boyutuna sahip olan birey, etrafındakiler ve diğerleri tarafından duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanır. Duygusal yoksunluk; ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olarak 3 ana başlıktan oluşmaktadır.

4) Kusurluluk / Utanç: Bu şema boyutuna sahip olan bireylerin; suçlayıcı, reddedici, aşağılayan, soğuk ve dışlayıcı anne babalar tarafından yetiştirildiği düşünülebilir. Bu kişilerin kendilerinin de kusurlu, istenmeyen, değersiz ve

sevilemez olduklarına dair düşünceleri vardır. Bu bireyler, kendilerini güvensiz ve utangaç hissedip diğerlerinin yanında rahat olamazlar. Bunun sebebi ise kişinin kendisi ile ilgili yetersizlik ve kusurluluk algılarının mevcut olmasıdır.

5) Sosyal İzolasyon: Bu bireylerin, bir takım niteliklerinden dolayı kendisini ve ebeveynlerini akranlarından ve onların ebeveynlerinden farklı hissetmesi veya bireyin kendi ebeveynlerinin dış dünyadan izole olmasından dolayı bu bireyler herkesten farklı olduklarını hissederler. Bu yüzden herhangi bir grup ya da topluluğa aidiyet duymazlar.

Alan 2: Zedelenmiş Özerklik & Performans

Kişinin ebeveynlerinden ayrılabilmesi ve akranlarıyla kıyaslandığında uygun seviyede özgür olarak hareket edebilmesi özerklik olarak adlandırılır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şema alanındaki kişilerin beklentileri, ebeveynlerinden ayrılabilmelerine, tek başına hayatta kalıp özgürce hareket edebilmelerine engel olan dünya hakkındadır. Bu bireylerin ebeveynleri, çocukları için her şeyi yapan, onlara aşırı koruyucu yaklaşan, güvenlerini zedeleyen ya da zıt bir şekilde çocukları ile çok az ilgilenen, onları desteklemede yetersiz kalan kişilerdir. Tüm bunlardan dolayı, bu kişiler kendilerine ait hedef belirlemek, hayatlarını kurmak, şekillendirmek ve bunun için gerekli becerilerini geliştirmekte zor durumlarla karşı karşıya kalmışlardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında bulunan şema boyutları ise aşağıdaki gibidir:

6) Bağımlılık/ Yetersizlik: Young ve arkadaşlarına (2003) göre, bu kişiler ebeveynleri tarafından yaşının çok üstünde performans beklentisine ya da aşırı koruyucu aile tutumlarına maruz kalmış olduğu düşünülen bireylerdir. Sorumluluk alma, sorunlarını çözebilme, doğru ve yeni kararlar alma gibi durumları gerçekleştiremeyeceklerine dair inançlara sahiptirler. Ayrıca bu durumlar için etraflarından yardım almak isterler.

7) Hastalıklar & Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Bu şema boyutuna sahip bireyler; tıbbi, duygusal ve dışsal bir felakete ve hatta daha fazlasına maruz

kalacağına, bu felaketlerden korunmayacağına dair abartılı bir inanca sahiptir. Bu bireyler çocukluk dönemlerinde tıbbi, duygusal ve dışsal felakete maruz kalmış veya ebeveynleri tarafından her an başlarına bir şey gelebileceğine dair ifadelerle karşılaşmış olabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ebeveynlerinin ise, aşırı korumacı ve kaygılı bireyler olduğu öngörülmektedir (Young ve Klosko, 2011).

8) Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik: Bu şema boyutuna sahip bireyler genellikle bir başkasının yardımını almaksızın mutlu olamama ve dayanıksızlık düşüncelerinin en az birine inanmaktadır. Bu sebepten etrafında önem verdiği bireylere karşı aşırı duygusal ilgi ve yakınlık göstermektedir.

9) Başarısızlık: Bu şema boyutuna sahip bireyler, kendilerinin güçsüz, yeteneksiz, düşük statülü ve başkalarına göre başarısız olduğu algısına sahiptir. Başaramamak veya bir konuda başarılı olmak için yeterli olmamakla ilgili düşünceleri vardır.

Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu bireyler ekip çalışmaları, sorumluluklarını yerine getirme, etrafındakilere saygı gösterme ve hedeflerini gerçekleştirme gibi durumlarda zorluk yaşayabilir. Genel olarak bu bireylerin ebeveynlerinin; çocuklarına düşkün ve onlara karşı oldukça müsamahalı davranan, çocuklarına karşı disiplinli bir tavırla yaklaşmayan, sınır koymayan kişiler olduğu varsayılabilir (Young ve ark., 2003, Martin ve Young, 2010)

10) Hak Görme / Büyüklenmecilik: Bu şema boyutuna sahip bireyler; başkalarına göre daha özel hak ve ayrıcalıkları olduğunu, başkalarından daha üstün olduklarını düşünürler. Zaman zaman diğerleri üzerinde üstünlük kurma ya da rekabetçi olma durumları ortaya çıkmaktadır. Diğerlerinin ihtiyaçlarına, duygularına karşı kayıtsızdırlar ve onların davranışlarını kontrol etme eğilimindedirler. Bu bireylerin aile yapılanmasının sınır çizmede yetersiz, hak ihlallerinin öğretilmediği ve çocukların şımartıldığı bir yapılanma olduğu düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

11) Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin: Bu şema boyutuna sahip bireyler; bireysel amaç oluşturmaktan ve bu amaçlara ulaşmak için gereken sorumlulukları yerine getirmekten kaçınmaktadırlar. Birey; dürtüsünü kontrol edemezken, hislerini de ifade edememektedir. Aşırı kontrolcü veya sınırları öğretmekte yetersiz kalan anne babanın bireyin şema oluşumunda etkili olduğu düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik:

Bu şema alanının temel özelliği, bireyin kendi gereksinimlerinin karşılanmasından ziyade, olumsuz tepkilerden kaçınıp, korunmak için karşısındakinin beklentileri istekleri üzerinde durmasıdır (McGinn ve Young, 1996; Young ve Klosko, 2011).

Bu şema alanına sahip bireylerin ebeveynleri genel olarak koşullu sevgi ve onaylanmaya önem vermekle birlikte kendi ihtiyaç ve isteklerinin çocuklarından daha ön planda tutmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır.

12) Boyun Eğicilik: Bu şema boyutuna sahip bireyler; kendilerine öfkelenilmesinden ve karşıt tepkilerden kaçınmak amacıyla kontrolü başka birisine bırakmak zorunda hissedebilir. Bu durum bireyin asıl istek ve düşüncelerini ifade etmesini önleyebilir. Birey etrafındakiler ile uyumlu olmakla birlikte, bu uyumun aşırı ve sürekli olması öfke oluşumuna sebebiyet verebilir. Sonucunda ise bireyde madde kullanımı, öfke patlamaları psikosomatik yakınmalar ortaya çıkabilir. Bu bireylerin, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerine hislerini ve ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde, ebeveynlerinin bu ihtiyaçlara ilgisiz kaldığı düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

13) Kendini Feda: Bu şema boyutuna sahip bireyler; diğerleri ile olan ilişkilerini sürdürüebilmek için, kendi memnuniyeti ve gereksinimleri gözardı ederler. Diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılama çabası içine girerler. Bu bireyler diğerlerinin zor durumlarına ve acılarına aşırı duyarlılıkla yaklaşmaktadır. Bu yüzden kendi ihtiyaçları karşılanmadığında da aşırı duyarlılık gösterdiği kişilere karşı öfke tepkileri verebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

14) Onay Arayıcılık: Young ve arkadaşlarına göre (2003), bu şema boyutuna sahip bireyler; buldukları ortamlara ve kişilere uyumlu davranmaya özen gösterirler. Burada birey için önemli olan, etrafındakilerin kendisini nasıl değerlendirdiği, nasıl gördüğüdür. Bu yüzden yaşamını şekillendirmesi de, alacağı önemli kararları da başkalarının onayı ile etkilenip yön değiştirebilir.

Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme:

Bu şema alanındaki kişilerin duygu ve dürtüleri üzerinde aşırı bir denetimleri vardır. Bu davranışın amacı, kendisine yönelik beklentileri yerine getirebilmek ve yanlış bir eylemde bulunmaktan kaçınmaktır. Kişi yaptığı davranışların sonucunda kendini ifade etme, rahatlama ve yakın ilişkileri konusunda kendilerine karşı acımasız bir tavır içindedirler, kendi duygularını ve ihtiyaçlarını önemsemezler. Bu bireylerin ebeveynlerinin genelde mükemmeliyetçi ve baskıcı olduğu düşünülebilir (Young ve ark., 2003).

15) Karamsarlık: Bu şema boyutuna sahip bireyler, yaşamın olumlu taraflarını bir kenara bırakıp olumsuzluklar üzerinde durmaktadır. Davranışlarının sonuçlarının (ekonomik, tıbbi vb.) felaket olacağına dair güçlü bir inançları vardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

16) Duyguları Bastırma: Bu şema boyutuna sahip bireyler; eleştirilmek, yanlış yapmak, kabul görmemek gibi durumlardan kaçınmak amacıyla, doğal davranışlarını ve dürtülerini devamlı bir halde baskılamaktadırlar. Bu yüzden bu bireyler sıklıkla, neşe, cinsel uyarılma ve eğlence gibi durumları bastırabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

17)Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştirecilik: Bu şema boyutuna sahip bireyler, davranış ve performans açısından mükemmelle ulaşma arzusu içindedirler. Nedeni ise, eleştiriden kaçınmaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kabul görmek veya utanç duymamak için diğerlerine karşıda eleştirel yaklaşabilmektedirler. Bu bireylerde; kuralcılık, dini ve kültürel kurallarda katı tutum göze çarpmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

18) Cezalandırılma: Bu şema boyutuna sahip bireyler, hem kendilerinin hem de başkalarının yaptıkları hataları affetmekte zorlanırlar ve en küçük hatanın dahi cezalandırılması gerektiğine inanırlar (Young ve ark., 2003)

1.2.3. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri

Baş çıkma yöntemleri şema terapinin ana öğelerindendir. Bireyler, şemalara uyum sağlamak amacıyla, çocukluk dönemlerinden itibaren belirli baş etme biçimleri ve tepkiler geliştirmektedirler. Baş çıkma yöntemleri birey üzerinde iyileştirici bir etken olmamasına karşın, bireyin şemadan kaçınmasına bir süreliğine yardımcı olmaktadır. Bu sebeple baş çıkma yöntemleri, şemanın devamlılığında önemli rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Her birey şemalara karşı aynı durum ve aynı koşulda dahi farklı baş çıkma yöntemlerini kullanabilmektedirler. Baş çıkma davranışı, şemaya özgü değildir. Kusurluluk şemasına karşı baş çıkma yöntemlerini kullanacak olan 3 bireyi değerlendirelim. 3 birey de kusurlu hissetmesine karşın; biri etrafındakilerle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmakta, diğeri etrafındakilere karşı eleştirel ve üstün tavırlar sergilemekte ve üçüncüsü eleştirel kişilerle yakın olmaktadır. Sonuç olarak farklı bireyler, baş çıkmak amacıyla, şemaları aynı olmasına karşın birbirlerinden farklı davranışlar sergileyebilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Farklı baş çıkma yöntemlerini 3 kategori altında toplayabiliriz:

1)Şemaya Teslim Olma: Bu baş çıkma yöntemini kullanan birey, uyum bozucu ebeveyn ve çocuk modlarının iletilerini kesin doğru olarak kabul eder ve bunlardan başka yapabileceği alternatif bir durum söz konusu değilmiş gibi davranmaktadır (Jacob, Genderen, Seebauer, 2014).

2)Şemadan Kaçınma: Bireyler, sıklıkla Ebeveyn ve Çocuk modlarının ortaya çıkardığı veya çıkaracağı rahatsız edici duygulardan kaçınmak veya şiddetini azaltmak amacıyla düşünsel, duygusal ve davranışsal metotlar uygulamaktadırlar (Jacob, Genderen, Seebauer, 2014). Bu bireyler şema hiç var olmamış gibi, farkında olmaksızın yaşamlarını sürdürmektedirler. Birçok birey incinebileceği ve hassas oldukları durumlardan uzak kalmayı tercih eder. Terapiye yatkın değildirler. Kaçınma davranışına örnek verecek olursak, kusurluluk şemasına sahip olan bireyler

çirkin olduklarını düşündükleri için aynaya bakmayarak bu duyguyla yüzleşmekten kaçınabilirler. Young, Klosko ve Weishaar (2003) bu kaçınma tepkilerini psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, üzüntüyü yok saymak, sosyal çekilme, mantıksallık, anıları bastırmak, kendini avutma, çocukluk dönemini idealleştirme, öfkayı bastırmak, madde kullanımı, işkoliklik başlıkları altında toplamıştır.

3)Şema Aşırı Telafi: Bu başa çıkma şeklinde uyum bozucu ve ebeveyn moduna sıklıkla rastlanır. Bireyin isteklerinin tersine davranmasını, diğer insanları kontrol etmesini ve onlar üzerinde otorite sağlayarak kendisini diğerlerinden daha üstün görmesini ifade etmektedir. Bireyin eksikliğini abartılı bir biçimde telafi ediyor olmasıdır. Örneğin, birey kendisini değersiz biri olarak görmesine karşın, kendinden emin davranıyor ve hatta bunu vurguluyor olabilir. Aşırı telafi, farklı temel görünümlemlerle var olabilmektedir fakat tüm çeşitlerinde ortak olarak ortaya çıkan ve gözlenen, bireyin aşırı telafi davranış ile durumları kontrol edip diğerlerine hükmediyor olmasıdır (Jacob, Genderen, Seebauer, 2014).

1.3. Özşefkat

Neff'e (2003) göre özşefkat tanımı Budist fikirlerden ortaya çıkmıştır. Özşefkat kavramı batıdaki bireylerin kendileri hakkındaki duygularının daha ben merkezli anlayışlarına kavramsal olarak alternatif olmaktadır. Bu bakımdan önemli ve ölçülebilir bir kavramdır. (Neff, Kirkpartick ve Rude, 2006).

Budist felsefeye göre, bireyin kendisi ve çevresi, birbirinden bağımsız değildir. Batıdaki insanlar, başkalarına karşı anlayışlı olmak gerektiğine inanırlar. Budist felsefe ise, bireyin başkasına karşı anlayışlı olabilmesi için öncelikle kendisine karşı anlayışlı olması gerektiğine değinirler. Bireyin etrafındakilere karşı şefkatli olabilmesi için öncelikle kendisine şarkı şefkatli olması gerekir (Bennett–Goleman, 2001; Neff, 2003).

Özşefkat kavramına göre kişiler, yaşamda acı çekmek ve hatalar yapmak gibi yadsınamaz taraflar da olduğunu bilmekte ve bu durumun birçok bireyin tarafından da deneyimlediğini, kendisine has olmadığını kabul etmektedir. Birey, bu şekilde

olumsuz yaşantıları sağlıklı bir şekilde değerlendirir. Bu yaşantıları küçültmez, abartmaz, inkâr etmez ya da kendilerini kurbanlaştırmaz (Neff 2003, 2008).

Özşefkati yüksek bireyler kendilerine karşı şefkat ve anlayışla yaklaşır. Bu durum, bireyin yaşamın olumsuzluklarına karşı pozitif duygular ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır; birey olumsuz durumlar karşısında güçlü durabilmektedir (Leary ve diğ., 2007) Özşefkatli kişiler; kendilerine ve etrafindakilere karşı eşit derecede kibar, sevecen, anlayışlı davranıyor iken; birçok birey de kendilerine , etrafindakilere kıyasla daha sert olduklarını ve daha az affedici olduklarını ifade etmektedirler. (Neff, 2008)

Neff (2003) özşefkat kavramını fonksiyonel ve sistematik bir duruma getirmesi amacıyla 3 bileşene ayırmıştır.

- 1) Özduyarlılık
- 2) Ortak İnsanlık Deneyimi
- 3) Bilinçli- Farkındalık

1.3.1. Özduyarlılık

Birey olumsuz ve hoş gitmeyen durumlar karşısında kendilerini suçlamaya ve acımasızca davranmaya yatkındırlar. Birey, karşılaştığı olumsuz ve acı verici durumlar karşısında kendisine karşı acımasızca davranmak yerine; anlayışlı, sevecen ve kibar davranabilmektedir. Neff'e (2008) göre, birey karşılaştığı olumsuz durumları başarısızlıkları ve yetersizlikleri inkar eder veya bu durumlarla mücadele ederse hayal kırıklığı ve stres artışıyla birlikte acı çekebilir. Fakat bu durumlar birey tarafından anlayış ve sevecenlik ile karşılanırsa, ilerleyen süreçte duygusal sakinlik yaşanacağı varsayılmaktadır. Buna göre birey karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlara dikkatini vermemeli, mutluluk, sevecenlik gibi duygulara odaklanmaya çaba göstermelidir. (Öveç, 2007)

1.3.2. Ortak İnsanlık Deneyimi

Başımıza olumsuz bir durum geldiğinde bu durumla karşılaşan tek kişinin biz olduğumuzu başka kimsenin böyle durumlar ile karşılaşmadığı inancına sahibizdir. Bu inançtan kendimizi sorumlu tutmamızdan dolayı utanç duymamıza sebep olabilir.

Eğer bu yoğun ve olumsuz duyguları görmezden gelip olaylara daha objektif ve geniş bir açıdan bakılırsa, başımıza gelen olayların kişisel hatalardan kaynaklanmaktan ziyade, evrensel nedenlerin neticesi olduğunu fark edebiliriz. Yaşanılan tüm durumlar birbiriyle etkileşim halindedir ve gelip geçicidir (Germen, 2009). Kişi yaşamındaki mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin yalnızca kendi benliğine has olmadığını, deneyimlerimizin başkaları tarafından da paylaşılabilmesine ilişkin farkındalık kazanmalıdır. Bu durumda birey acı verici olumsuz yaşantılar karşısında kendini eleştirme, yalnızlık ve yalıtım gibi duyguları bir kenara bırakıp bu deneyimleri ortak insanlık deneyimlerinin bir ögesi olarak görebilir (Neff, 2003).

1.3.3. Bilinçli Farkındalık

Martin'e (1997) göre, bilinçli farkındalık kavramı; kişinin dikkatinin herhangi bir bakış açısına bağlı olmadan sakin ve esnek olduğu zamanlarda ortaya çıkan psikolojik özgürlük durumudur. Ayrıca, bilinçli farkındalık kişinin zor ve sıkıntılı duygu, düşünceleri ile özdeşleşmemesi, kendisini bu duygu ve düşüncelere kaptırmamasını ve dengede tutmasını kapsamaktadır. Marlott ve Kristelle'e (1999) göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler; bireysel yaşantılarındaki gelişen durumları iyi-kötü/sağlıklı – sağlıksız biçimde değil, şu anda oldukları gibi kabul etmektedirler. Sonuç olarak birey olumsuz duygu ve yaşantılarına dengeli olarak yaklaşmakta ve bunun sonucu olarak negatif duyguları bastırmak ya da abartılı şekilde sunmaya ihtiyaç duymamaktadır (Andiç, 2013).

1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Özşefkat İlişkisi

Erken dönem uyumsuz şemaların alt alanlarına bakıldığında bireyin çocukluk döneminde sahip olduğu bazı alt alanların ileride öz şefkatin 3 bileşeninden olumsuz olan herhangi birine yol açabileceği düşünülmektedir. Örneğin; kusurluluk, başarısızlık gibi şema alanlarına sahip bir bireyin ileride kendini yargılama öz şefkat boyutunu gösterebileceği; güvensizlik, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk şema alanlarına sahip bireylerin ise yalıtılmışlık öz şefkat boyutunu gösterebileceği düşünülebilir, literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkat ilişkisini ya da bu ilişkiye bağlı olarak meydana gelebilecek öfke veya ontolojik iyi oluşu araştıran detaylı çalışmalara rastlanamamıştır ancak Yakın (2015) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalarının kopukluk/reddedilme, zedelenmiş

sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutlarında, özşefkat üzerinden doğrudan etkisi olduğu belirtilmiştir.

1.5. Özşefkat ve Ontolojik İyi Oluş İlişkisi

Ontolojik iyi oluş literatüre yeni kazandırılmış bir kavram olduğundan dolayı bu bölümdeki araştırmalar, iyi oluş üzerinden yapılmıştır. Brown ve Ryan'a göre (2003) bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Bu durum bize, bireyin olumsuz duygularını şuanda oldukları gibi ve (Marlott ve Kristell, 1999) olumsuz duygularına karşı dengeli olarak yaklaştığını, bunun sonucunda bireyin negatif duyguları bastırmak veya abartılı şekilde sunmaya ihtiyaç duymadığını belirtmektedir (Andiç, 2013) Birey, olumsuz bir durum ile karşılaştığında, bunun sadece kendi başına geldiğini düşünmektedir. Oysaki, bu durum evrensel nedenlerin neticesinde meydana gelmektedir ve herkesin başına gelebilir. (Germen, 2009) Eğer, birey olumsuz yaşantıların kendi hatalarından dolayı sadece kendi başına gelen bir olarak yorumluyor ise, hatalarının karşısında kendisine sevecen davranmak yerine acımasızca davranmayı seçecektir. Bu, üç özşefkat boyutu görüldüğü gibi, bireyde tek başına veya bir arada varolabilmektedir. Bilinçli farkındalık, ortak insanlık deneyimi ve özduyarlılık boyutlarının bireyde düşük olmasının, bireyin iyi oluşunuda olumsuz şekilde etkileyeceği düşünülmüştür. Durum bunun tam tersi olur ve birey özduyarlı, merhametli, farkındalık sahibi şekilde davranırsa, kendisini iyi hissetme ve iyi oluşunun da aynı düzeyde artış göstereceği öngörülmektedir. Bireyde var olan özşefkat boyutlarının artış ve azalmasının; bireyin geçmiş yaşantı ve deneyimleri, şuanda yaşadığı an ve geleceği hakkında düşünceleri ile ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda bireylerin; geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek yaşantılarını bir proje olarak ele aldıkları düşünülerek, özşefkatteki artış ve azalmanın iyi oluşu etkileyebileceğinin yanı sıra ontolojik iyi oluş ile de ilişkili olacağı öngörülmektedir.

1.6. Mutlak Gerçek İhtiyacı

İnsanlığın var oluşundan beri bireyin kendi üzerinden odaklanmasının ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği düşüncesi ortadadır, Silvia ve Gendella da(2001) bu düşüncüyü savunmuş ve bireyin kendi üzerine odaklanmasının, bireyin ruh sağlığını olumlu yönde katkısının olacağını belirtmişlerdir. Bu düşünceye karşılık,

Lischetzke ve Eid (2003) ise bireyin kendi üzerine odaklanmasının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği düşünmesini belirtmişlerdir. Bu durum kendine odaklanma paradoksu olarak literatüre geçmiştir. Trapnell ve Campbell(1999) bu paradoksu çözme amacıyla öz bilinçliliğin gerisinde olumlu düşünme (kendisi üzerine düşünme) ve olumsuz düşünme (düşünsel geviş getirme) şeklinde 2 boyut olabileceği ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda düşünsel geviş getirmenin bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmüş fakat kendi üzerine düşünmenin bireyin ruh sağlığını olumlu bir şekilde etkilediği görülmemiştir. Şimşek (2013) yapmış olduğu çalışmasında düşünsel geviş getirmenin yanı sıra, kişideki mutlak gerçek ihtiyacının da kendi üzerine düşünmenin ruh sağlığı üzerinde etkisinin anlaşılmasında bir engel olduğu tezini ortaya koymuştur. Mutlak gerçek ihtiyacının sabit ve değişmeyen bilgi için sonu gelmeyen bir araştırma olduğunu belirtmiştir. Şimşek (2003) yapmış olduğu çalışma da bireyin kendisi etrafındakiler ve dünya üzerine mutlak bilgi ihtiyacını yansıtan 3 boyutlu yapı olarak tanımlanmış mutlak gerçek ihtiyacını diğer boyutların kişisel öz bilinçlilikten çok farklı maddeler ile ilgili olmasından dolayı tek boyuta indirmiştir. Şimşek (2013), mutlak gerçek ihtiyacının davranışlar ve anlamlar için genel, yüksek seviye ve durumdan bağımsız kurallar bulmak amacıyla aşırı genellemede bulunma eğilimini arttırdığını, yüksek seviye mutlak gerçek ihtiyacına sahip olan bireyler için kendisini düzenlemenin zor olduğunu belirtmiştir. Bu durumdan dolayı, erken dönem uyumsuz şemaların, mutlak gerçek ihtiyacını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünölmüştür ve araştırmaya dahil edilmiştir. Çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar yaşantıların bireyin şemalarını etkilediği bilinmektedir. Şema alanlarından dolayı, etrafındakilere öfke duyabilen, duygularını bastıran, kendisini hatalarından dolayı cezalandıran ve bunun olumsuz davranışlarda bulunan bireyin, kendi gerçekliğini aramak, gerçek beni bulmak adına yapacağı kişisel araştırmanın eksik kalabileceği düşünölmüştür.

1.7. Öfke

Öfke normal sağlıklı evrensel bir duygudur ve tüm insanlar zaman zaman bu duyguyu yaşamaktadır, genel olarak öfke; karşılanmayan beklentilere, istenmeyen sonuçlara verilen duygusal bir tepkidir. Kısaç‘ a (1997) göre öfke kişinin plan, talep ve gereksinimleri engellendiğinde kendi benliğine yönelik adil olmamak, haksızlığa uğramak gibi bir tehditle karşı karşıya kaldığında yaşanan temel bir duygudur.

TDK (2005) ise öfkeyi; engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap şeklinde tanımlamıştır. Spielberg (1980), öfkeyi; süreklilik ve durumsallık şeklinde 2 boyutta değerlendirmiştir. Durumsal öfkeyi amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi söznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak belirtirken sürekli öfkeyi durumsal öfkenin genel olarak ne sıklıkta yaşandığını yansıtmakta olan bir kavram olarak belirtmiştir. Martin ve Watson'a (1997) göre; sürekli öfke daha çok psikolojik davranışsal ve fiziksel rahatsızlık durumlarıyla ilişkili iken Lopez ve Thurman (1993) sürekli öfke düzeyleri yüksek olan kişilerin toplumsal yaşantı konusunda daha fazla hayal kırıklığı, kızgınlık duygusu yaşamakta olduğunu belirtmişlerdir.

Sürekli öfke; aile, iş yaşamı ve toplumsal yaşamın birçok alanında bireyler arasındaki ilişkileri olumsuz etkileyebilmekte, oluşan sorunların büyüyerek çözülemez bir hal almasına ve saldırgan tavırlara sebep olmaktadır. Ayrıca stresi tetiklemesi ile birlikte fiziksel ve psikolojik sağlığı da olumsuz etkileyebilmektedir. (Averill, 1983) Öfke duygusunu, kontrol edilememesi ya da bireyin engellendiği hissi, bireyin davranışlarında saldırgan ve tepkisel olmasına neden olabilir. Kontrol edilebilir, sağlıklı dışa vurulmuş öfke, kişiler arası iletişimi düzenleyici, yapıcı daha amaca yönelik toplumsal olarak da daha kabul edilebilir bir durumken, öfkenin sağlıklı şekilde dışa vurulması şiddet ve tahrip edici biçimde ortaya çıkmaktadır ve bu durumdan en çok bireyin kendisi zarar görmektedir. Günlük yaşam içinde bu duygu genel olarak en az 2 kişiyi olumsuz etkilemektedir; hem öfkenin kaynağını hem de yöneldiği hedefi (Soykan, 2003). Baltaş ve Baltaş' a (2004) göre; öfke yapıcı olarak ortaya çıkarıldığında zihinsel ve fiziksel olarakta bireye güç vermektedir.

Öfkenin normal bir duygu olduğu konusunda birçok fikir ortaya atılmıştır. Öfkesini sağlıklı dışa vuranların yanı sıra öfkesiyle baş edebilen bireylerde bulunmaktadır. Öfkeyi ifade etme, öfkeyi bastırma ve sakinleşmedir (Böddeker ve Stemmler, 2000). Davies (2000) ise, öfkenin içsel ve dışsal olarak 2 şekilde kontrol altına alındığını; öfke içsel olarak baskı altında iken düşüncelerin ve ahlaki değerlerin, öfke dışsal olarak baskı altında iken davranışların sonuçlarının rol oynadığını ifade etmektedir.

,1.7.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke İlişkisi

Öfke zaman zaman tüm bireyler tarafından yaşanan ana duygulardan biridir. Öfke genel itibariyle haksızlığa uğrama, eleştiriye ve küçümsenmeye maruz kalma, engellenme gibi durumlarda meydana gelen birey tarafından önceden planlanmayan bir durumdur (Törestad, 1990). Diğer bir yandan ise, öfkenin kısmen doğuştan gelen fakat daha çok aileden, okuldan veya model alma yöntemi ile çoğunlukla öğrenilmiş bir duygu olduğu üzerinde de durulmuştur. (Kassinove ve Tafrate, 2002)

Cornell, Peterson ve Richards' a göre (1999) ise öfke genelde hoşça gitmeyen ve istenmeyen bir duygu durumu gibi gözükmesine karşın bireyin kendisini korumak amacına ulaşmak veya engelleri aşmak amacıyla motive edici hatta uyum sağlayıcı sağlıklı bir durumdur.

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda da tıpkı öfke gibi çocukluk yıllarının önemli bir etkisi olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, çocukluk döneminde kendini feda şema alanına sahip bir birey, başkaları ile ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla, kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmektedir fakat bu duruma karşın kendi ihtiyaçları karşılanmadığında öfke durumu meydana gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemalarda ortaya çıkan bu şemalara karşın bireyin, olumsuz durumları öfke ile uyum sağlayıcı bir duruma getirebileceği veya şemalarının yüksek öfke düzeyine yol açabileceği düşünülmüştür. Bilindiği kadarı ile erken dönem uyumsuz şemaların ile ilişkisini araştıran bir çalışma bulunmaktadır. Sarıtaş'ın (2007) yaptığı çalışmada, kopukluk /reddedilme, zedelenmiş sınırlar / yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi / diğeri yönelimlilik şema boyutlarının aracı olarak kullanıldığı ve öfke ile ilişkili çıktığı görülmüştür.

1.8. Ontolojik İyi Oluş

Bradburn (1969) iyilik hali üzerine ilk bilimsel çalışmaları yapmış, iyi oluş ve mutluluk kavramlarının aynı anlama geldiğini açıklamıştır. İyi oluş kavramının yüksek olması, olumlu duyguların bu anlamda olumsuz duygulardan da yüksek olması anlamına gelmektedir. İyi oluş kavramının birçok tanımı olmasına karşın, birçok kişi 2 temel iyi oluş tanımını kabul etmektedir. Bunlardan birisi psikolojik iyi

oluştur ve bireyin gelişimi ve psikolojik olarak işlevselliği ile ilgilenmektedir. Diğeri ise öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş hazcı (hedonic) bir geçmişten gelmektedir.

Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş, pozitif psikolojinin önemli bir kavramıdır. Genel anlamda bireyin yaşamına dair duygusal ve bilişsel bir değerlendirme olarak görülmektedir; olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygu; duygusal öznel iyi oluşu, yaşam doyumu ise bilişsel öznel iyi oluşu açıklamakta kullanılmaktadır. İyi oluş kavramının bir çok tanımının olması ve iyi oluş kavramındaki; bu kavramın ölçtüğü durumun bireyin yaşamından ziyade duygusal deneyimleri olması ve yaşam doyumu kavramında yaşam ile neyin kastedildiği, ne ifade edilmek istendiğinin net olmaması gibi eksikliklerden dolayı Şimşek (2009) bu kavrama ek olarak ontolojik iyi oluş kavramını ortaya çıkarmıştır. Ontolojik iyi oluşta kişi kendi yaşamını geçmiş, şimdi ve gelecek olarak ele alan bir proje olarak değerlendirmeye odaklanır. Aynı zamanda bu durumu ontolojik iyi oluşun, öznel iyi oluştan farkı olarak da düşünebiliriz (Şimşek,2009).

Şimdiki zaman kısmına baktığımızda; birey için var olmaya devam eden, kendi içinde yaşanan ve yine birey tarafından ortaya atılmış bir durumdur. Bireyin projesini devam ettirme motivasyonu olarak da düşünülebilir; yüksek motivasyon düzeyinde kendi yaşam projesine de bağlı olacaktır denebilir. (Şimşek,2009)

Lucas'a(2004) göre Ontolojik İyi Oluş kavramı içerisinde var olan pişmanlık faktörü, geçmişte yaptığımız seçimlerimizle direkt olarak ilişkili varoluşsal bir duygudur. Geçmiş olumlu veya olumsuz olarak hissetmenin psikolojik iyi olma açısından önemi büyüktür (Santor ve Zuroff, 1994). Şimdiki zamanda bireyin motivasyonu ve heyecanı yaşam projesini değerlendirmesi açısından önemlidir. Motivasyon düzeyi yüksek ise yaşam projesine bağlı kalacak fakat motivasyonu düşük veya hiç yok ise birey kendisinin çıkmazda olduğunu düşünüp, kaybolmuş, amaçsız, boşlukta hissedebilir (Şimşek, 2009). Gelecek zaman kısmına bakıldığında ise; geleceğin birey için umutlu ve olumlu duygular uyandırdığı varsayıldığından dolayı, bu boyutta umutlu olma ve ileriye dönük olma ile ilişkilidir. Pozitif duygular bireyin iyi oluşu ile direkt bağlantılıdır. (Aktaran.Kuzu-Taşçı, 2014)

Ontolojik iyi oluş faktörlerine bakıldığında geçmiş olumlu ve olumsuz hisleri, gelecek ise yalnızca olumlu hisleri kapsamaktadır. Birey sadece yaşantısının şimdiki zamanını kabul ediyor fakat durumunda bir aşama kaydedemeyeceğini düşünüyorsa Hiçlik durumu var olmaktadır. Şimdiki zamanda bireyin yaşam projesini

oluştururken ki enerjisi ve motivasyonu olarak harekete geçme değerlendiriliyorken pişmanlık ve umut faktörleri hem geçmişini hem geleceği ifade eder, aynı zamanda olumlu ve olumsuz hisleri kapsamaktadır (Kuzu Taşçı, 2014).

1.8.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ontolojik İyi Oluş İlişkisi

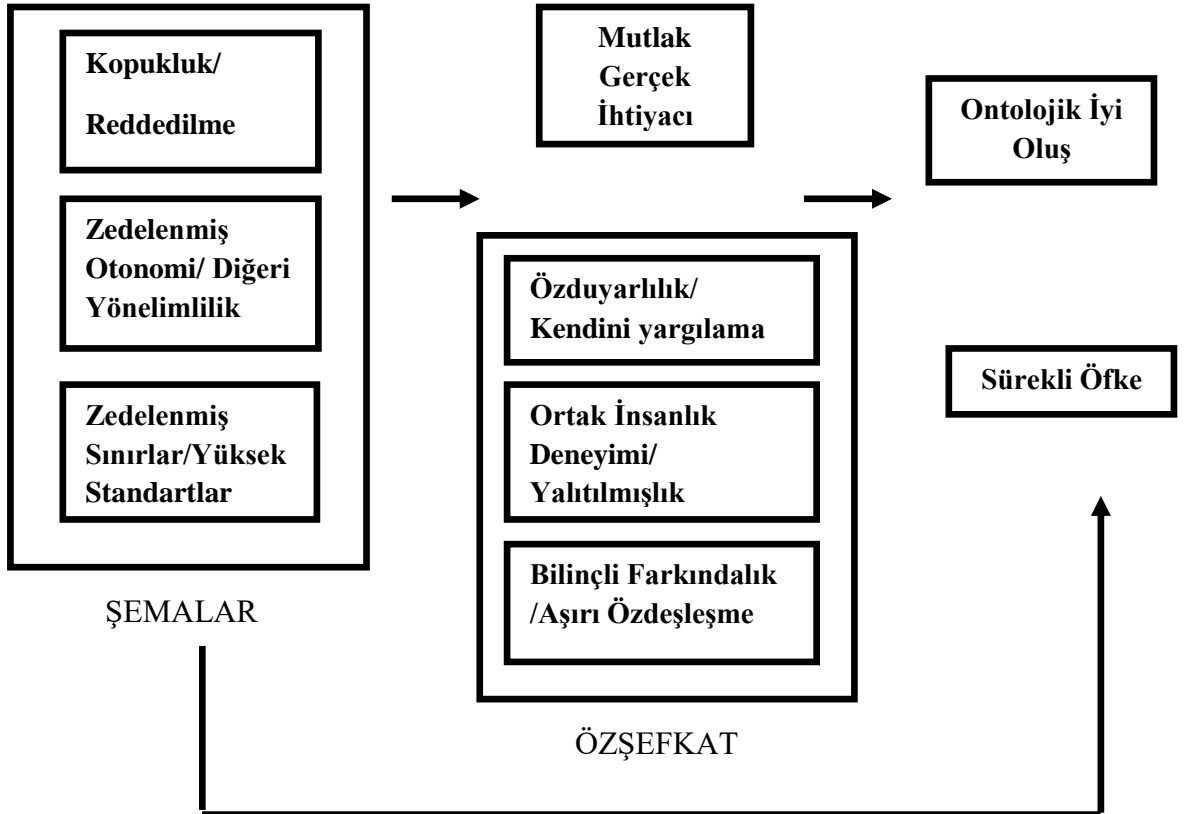
Şimşek' e (2009) göre ontolojik iyi oluşta yaşam projesi kavramı bireyin yaşantısını değerlendirmesi üzerine yapılandırılmış bir modeldir, bireyin sahip olduğu ve çocukluk döneminde oluşan şemaların bu yaşam projesini ortaya çıkarırken nasıl bir proje tasarladığı hususunda etkili olduğunu düşünmektedir. Young' a (2003) göre de erken dönem uyumsuz şemaların birçoğuna çocuklukta deneyimlenen durumlar neden olmaktadır. Ortaya konulan bu etkiye dayanılarak erken dönem uyumsuz şemaların, ontolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceği öngörülmüştür.

Literatüre bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemaların, ontolojik iyi oluş üzerinde direkt etkisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ile ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolünü yol analizi ile ortaya koyan Kuzu-Taşçı'ya ait (2014) bir çalışma ile karşılaşmıştır. Bu çalışmada bireyin erken dönem çocukluk döneminde oluşan şemalarının bireyin hayatı boyunca yaşam projesinde planlanan durumların temel nitelleyicisi olarak ontolojik iyi oluşun oluşmasına ve yaşam projesinin yorumlanmasında da belirleyici bir rol oynadığı düşünülmüştür. Kuzu Taşçı'nın (2014) çalışmada, Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Hak Görme / Büyüklenmecilik, Karamsarlık, Başarısızlık, Kendini Feda ve Duygusal Yoksunluk şemaları, ontolojik iyi oluşun faktörleri olan Pişmanlık, Harekete Geçme, Hiçlik ve Umut ile ilişkili çıkmıştır. Yine aynı araştırma sonucuna göre, onay arayıcılık şemasına sahip bir bireyin öz kabulünün olmamasından dolayı kabul edilmek ve sevilme amacıyla onay görmek istemektedir, bireyin öz kabulünün olmaması ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir ve ontolojik iyi oluşun hiçlik faktörü ile ilişkili çıkmıştır.

1.9. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şema boyutlarının öfke ve ontolojik iyi oluş ile ilişkisinde özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyacının aracı rolünün belirlenmesidir. Şemaların hangi boyutlarının, mutlak gerçek ihtiyacı ve özşefkat

boyutları ile etkileşimde olup öfke ve ontolojik iyi oluşa neden olduğunu ortaya koymanın alanda çalışanları aydınlayabileceği öngörülmektedir. Ontolojik iyi oluş ve mutlak gerçek ihtiyacı kavramlarının yeni ortaya atılmış olmasından dolayı bu kavramlar ile ilgili yeterli literatür çalışması bulunmamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların, olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkması ve bireyin yaşantısı boyunca devam ettiği düşünüldüğünde, öfkeyi ve ontolojik iyi oluşu yordayacağı varsayılmıştır. Aynı şekilde, şema boyutları incelenen bireyin öfke ve ontolojik iyi oluşu yordamasında, kendisini aramasının ve kendisine karşı şefkatli davranmasının ne derece etken olduğunun araştırılması amacıyla, mutlak gerçek ihtiyacı ve özşefkat boyutları aracı olarak çalışmaya eklenmiştir. Kavramların hangi değişkenler ile ilişki olabileceği üzerine yapılan çalışmaların başka değişkenlerle olan ilişkisini incelemek açısından önemli olduğu düşünülmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

1.10. Hipotezler

1. Özduyarlılık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı, erken dönem uyumsuz şemalar ve sürekli öfke arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

2. Özduyarlılık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı, erken dönem uyumsuz şemalar ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

3. Erken dönem uyumsuz şema boyutlarının, ontolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı rolü bulunmaktadır.

4. Erken dönem uyumsuz şema boyutlarının, sürekli öfke üzerinde yordayıcı rolü bulunmaktadır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini İstanbul Silivri Ceza İnfaz Kurumları, Silivri 6 Nolu Ceza İnfaz Kurumu'nda kalmakta olan yaşları 18 ile 72 arasında değişen (O = 33,29, SS = 9,68) hükümlü /tutukludan oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini Şubat-Mart 2016 tarihleri arasında toplanmış ve gönüllü olarak 300 erkek hükümlü / tutuklu çalışmaya katılmıştır. Tablo 2 de görülebileceği üzere, çalışmaya katılan hükümlü/ tutukluların medeni durumlarını; evli olanlar % 38,8, bekar olanlar %41,9, dul / boşanmış olanlar % 10,3 ve ilişkisi olanlar ise % 4,8 ini oluşturmaktadır. Eğitim seviyesine göre bakıldığında; okur yazar olan 31(%10,7) kişi, ilkokul mezunu 92(%31,6) kişi, ortaokul mezunu 95(%32,6) kişi, lise mezunu 54(%18,6) ve üniversite mezunu 19(%6,5) kişi araştırmaya katılmıştır. Örneklemin Psikiyatrik tedavi geçmişi olan kısmını 90(%30,9) kişi, psikiyatrik tedavi geçmişi olmayan kısmını ise 201(%69,1) kişi oluşturmaktadır.

Tablo 2. ÇALIŞMADA KULLANILAN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER

Değişkenler		N	%
Yaş	18-32	159	51,2
	32-72	192	48,8
Kardeş Sayısı	1-5	162	56
	5-25	128	44
Medeni Durum	Bekar	122	41,9
	İlişkisi var	14	4,8
	Sözlü/Nişanlı	11	3,8
	Evli	113	38,8
	Dul/Boşanmış	30	10,3
Toplam Gelir	Geçim kaynağı yok	74	25,4
	1000 tl ve altı	72	24,7
	1001-3500 tl arası	100	34,4
	3500-7000 tl arası	31	10,7
	7001 tl ve üzeri	13	4,5

Eğitim Durumu	Okur yazar	31	10,7
	İlkokul mezunu	92	31,6
	Ortaokul mezunu	95	32,6
	Lise mezunu	54	18,6
	Üniversite/Yüksekokul mezunu	19	6,5
Anne Eğt Durumu	Okuma-yazma bilmiyor	129	44,3
	Okur-yazar	45	15,5
	İlkokul mezunu	87	29,9
	Ortaokul mezunu	21	7,2
	Lise mezunu	8	2,7
	Üniversite/Yüksekokul mezunu	1	0,3
Baba Eğt Durumu	Okuma-yazma bilmiyor	67	23,0
	Okur-yazar	58	19,9
	İlkokul mezunu	104	35,7
	Ortaokul mezunu	36	12,4
	Lise mezunu	17	5,8
	Üniversite/Yüksekokul mezunu	8	2,7
Psk Tedavi Geçmişi	Evet	90	30,9
	Hayır	201	69,1

2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için Sosyo Demografik Bilgi Formu (bknz. Ek.2), Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (bknz. Ek.7), Öz Şefkat Ölçeği (bknz. Ek.3), Young Şema Ölçeği (bknz. Ek.4) , Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (bknz. Ek.6) ve Sürekli Öfke Ölçeği (bknz. Ek.5) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Ceza İnfaz Kurumu'nda bulunan erkek mahkumların yaş, medeni durum, gelir düzeyleri, kendilerinin ve ebeveynlerinin eğitim durumları ve psikiyatrik öyküleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda 9 soru bulunmaktadır.

2.2.2.Sürekli Öfke Ölçeği

Ölçeğin ilk güvenilirlik çalışması 1980 yılında Charles D. Spielberger ve grubu tarafından yapılmış ve geliştirilmiştir (Özer,1994). Özer(1994) tarafından Türkiye

uyarlaması yapılmıştır. 34 maddeden oluşmaktadır. Sürekli Öfke, Kontrol Altına Alınmış Öfke, Dışa vurulmuş Öfke, Bastırılmış Öfke alt ölçekleri bulunmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasından Chronbach Alfa değerleri; sürekli öfke boyutu için 0.79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0.84, dışa vurulmuş öfke boyutu için 0.78 ve bastırılmış öfke boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada kullanılan sürekli öfke ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.70 olarak belirlenmiştir. Ölçek dördümlük olarak uygulanmıştır. Verilebilecek tepkiler; Beni hiç tanımlamıyor(1), Beni biraz tanımlıyor(2), Beni oldukça tanımlıyor(3), Beni tümüyle tanımlıyor(4) şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekteki 34 maddenin ilk 10maddesinin toplamı 10 ile 40 puan arasındadır ve bu 10 madde Sürekli Öfke Alt Ölçeği olarak tanımlanmaktadır. Bastırılmış Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu; Kontrol Altına Alınmış alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. (Savaşır ve Şahin, 1997)

Sürekli Öfke Ölçeğinin Türkçeye çevrilme çalışması 2 aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, Türkçe ve İngilizce dillerini iyi derecede bilen doktora mezunu 5 psikoloğa verilmiştir. Psikologlardan ölçek maddelerini, içeriğini en iyi yansıtacak biçimde Türkçe çevirisinin yapılmasını istenmiştir. 5 psikoloğun her madde üzerindeki çevirileri incelendikten sonra benzerlikler ve farklılıklar belirlenmiştir, sonrasında belirlenen standarda göre çeviri cümlelerinden hangilerinin çıkarılacağına karar verilmiştir. İkinci aşamada ise yine Türkçe ve İngilizce dillerine hakim 25 kişilik bir grup oluşturulmuştur. İngilizce maddeleri okumaları ve seçeneklerdeki Türkçe çevirilerden anlamca en yakın olanı işaretlemeleri istenmiştir. Her bir maddede en çok işaretlenen seçenek, ölçeğe dahil edilmiştir.

2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form YŞÖ-S3

Young Şema Ölçeği, Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen, bireyin kendisini değerlendirdiği, şemaların ölçümü için kullanılan öz bildirim ölçeğidir. (Young ve ark. 1992). İlk olarak 205 maddelik, 16 temel şemanın var olduğu savı ile uzun form hazırlanmıştır. Bu formdaki maddeler; klinik yaşantı, inanışlar, bireyin duygusal ve temel gereksinimleri doğrultusunda hazırlanmıştır. 1995 yılında klinik örneklem grubunda uygulanarak, geçerliliği yayınlanmıştır (Schmidt NB ve ark., 1995). Daha sonra 205 maddelik ölçeğin kullanılırken pratik olmamasından dolayı

1998 yılında 75 maddelik ve 2001 yılında 90 maddelik kısa formu yayınlanmıştır. Ayrıca uzun formda faktör dağılımlarının tespitinin hesaplanması ile ortaya çıkan şema sayısı da kısa formda 18'e çıkarılmıştır (Waller ve ark., 2001). Ölçeğin Türkçe standardizasyonu Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından yapılmış, iç tutarlılık katsayılarının .53 ve .81 arasında değiştiği gözlenmiştir. Mevcut çalışmada, Sarıtaş ve Gençöz (2011) tarafından önerilen üç boyutlu ikinci düzey faktör analizi kullanılmıştır. Buna göre, kopukluk/reddedilme boyutunun iç tutarlılık katsayısı .80, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun iç tutarlılık katsayısı .86 ve zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik boyutunun iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

Ölçek altılı likertten oluşmaktadır ve her madde 1 den 6 ya kadar olan puan üstünden değerlendirilir. Benim için tamamıyla yanlış (1), Benim için büyük ölçüde yanlış (2), Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla (3), Benim için orta derecede doğru (4), Benim için çoğunlukla doğru (5), Beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6) şeklindedir.

2.2.4. Özşefkat Ölçeği

Özşefkat Ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Özşefkat ölçeği 26 maddedir ve 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Özduyarlılık, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek beşli likert tipidir. Nerdeyse hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Ara sıra(3), Çoğu zaman(4), Neredeyse her zaman(5) şeklindedir. Ölçeğin Türkiye de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı(2007) tarafından yapılmıştır. Araştırma Sakarya Üniversitesi Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 633 katılımcıya uygulanmıştır. Yapı geçerliliğinde açımlayıcı faktör analizi varyansında % 68'ini açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlemiştir. Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları özduyarlılık boyutu.78, özyargılamada .77, ortak insanlık deneyimi.80, yabancılaşma .79, bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleme için .81 olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ise özduyarlılık .73, özyargılama .64, ortak insanlık deneyimi .57, yabancılaşma .69, bilinçlilik .61 ve aşırı özdeşleşme .60 olarak bulunmuştur.

2.2.5.Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Ontolojik iyi oluş ölçeği Şimşek ve Kocayörük (2012) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasından sonra, açımlayıcı faktör analizine tabii tutulmuştur ve bu doğrultuda 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür.

Toplam varyansın %33.54 ünü açıklayan ilk faktör; hiçlik 6 maddeden oluşmaktadır. Hiçlik faktörü amaçsızlık, önemsizlik, kaybolmuşluk ve kaygı gibi olumsuz maddeler bulundurmaktadır. Toplam varyansın %13.9 unu açıklamakta olan ikinci faktör; umut ise 6 maddeden oluşmaktadır. Umut faktörü sadece ileriye dönük olma, kendinden emin olma, hırslı ve umutlu olma gibi olumlu maddeleri bulundurmaktadır. 7 maddeden oluşan pişmanlık, üçüncü faktördür. Bu 7 madde geçmişle ilgilidir ve toplam varyansın %7.95 ini oluşturmaktadır. Suçluluk, pişmanlık, hayalkırıklığı gibi olumsuz; gururlu, tatminli gibi olumlu boyutları bulunmaktadır. 5. madde olan son faktör; harekete geçme toplam varyansın %7.31 ini oluşturmaktadır. Bıkkınlık haricindeki bütün maddeleri olumludur (Kuzu-Taşçı, 2014). Mevcut araştırmada, ontolojik iyi oluşun iç tutarlılık katsayısı .65 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği

Mutlak gerçek ihtiyacı ölçeği, katılımcıların kendileri hakkında mutlak gerçeği bulma ihtiyaçlarının düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Şimşek (2013) tarafından yapılmıştır. Form 5 maddeden oluşmaktadır ve 5li likert kullanılmıştır. A = Bana hiç uygun değil, B = Bana çok az uygun, C = Bana uygun, D = Bana oldukça uygun, E = Bana tamamen uygun şeklinde tanımlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 iken mevcut çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .72 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanma Süreci

Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nden alınan araştırma uygulaması izninden sonra Silivri 6 No'lu Ceza İnfaz Kurumu'nda gönüllü olan 300 hükümlü ve tutuklu araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş ve ardından onam formu imzalatılmıştır. Katılımcılara uygulamanın nasıl yapılacağı ile ilgili de bilgi verildikten sonra her hükümlü / tutuklu bireysel görüşmeye alınmış ve katılımcılara ölçekler sırasıyla dağıtılmıştır. Uygulama bir bireyde yaklaşık 30-45

dakika arasında sürmüştür. Uygulama sonrasında kontrol edilen ölçeklerden, eksik veya yanlış cevaplandırılan mahkumların formları araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Öncelikle 300 hükümlü / tutukluya ait olan data girişleri kontrol edildikten sonra tek yönlü aykırı (z skoru -3.29 dan küçük, +3.29dan büyük) ve çok değişkenli (mahalanobis uzaklığı $p < 001$) data olarak belirlenen 9 data kayıp veri olarak değerlendirilmiş ve datadan silinmiştir. Sonrasında çalışmada yer alan; şemalar, öz şefkat, mutlak gerçeklik ihtiyacı, ontolojik iyi oluş, öfke ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Ayrıca özşefkat boyutları olan, özduyarlılık, kendini yargılama, ortak insanlık deneyimi, yalıtılmışlık, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme boyutlarının puanları toplanmış ve olumlu olarak toplam 3 boyuta indirilmiştir. Özduyarlılık ve kendini yargılama puanları toplanarak özduyarlılık adı altında tek boyuta, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme puanları toplanarak bilinçli farkındalık olarak tek boyuta ve son olarak ortak insanlık deneyimi ile yalıtılmışlık puanları toplanarak, ortak insanlık deneyimi adı altında tek boyuta indirilmiştir. Son olarak ise Hayes'in (2014) önerdiği çoklu aracılık analizi kullanılarak erken dönem uyumsuz şema boyutlarının; öfke ve ontolojik iyi oluş ve aracı roller olan öz şefkat ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerindeki etkisi birlikte incelenmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1.Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu bölümünde ilk olarak çalışmada kullanılan şemalar, öz şefkat, ontolojik iyi oluş, mutlak gerçeklik ihtiyacı ve demografik özellikleri değişkenleri arasındaki korelasyonlar uygulanmış olup daha sonra çalışmamızdaki demografik değişkenlerin sürekli öfke ve ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırılması amacıyla 2 ayrı ANOVA uygulanmıştır. Son olarak ise şemalar ile öfke ve ontolojik iyi oluş arasındaki gerçeklik ihtiyacı ve öz şefkat değişkenlerinin aracılık etkisini ayrıntılı olarak görebilmek amacıyla çoklu aracılık analizi kullanılmıştır.

3.1.1.Değişkenler Arası Korelasyonlar

Çalışmada yer alan değişkenler (şemalar, öz şefkat, mutlak gerçeklik ihtiyacı, ontolojik iyi oluş, öfke ve demografik özellikler) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir.

Tablo 3 te görülebileceği üzere, öncelikle şemanın alt boyutlarından biri olan zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar faktörünü, yine şemanın diğer alt boyutları olan kopukluk/reddedilme ($r = .67, p < .01$) ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik ($r = .71, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki göstermiştir. Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar; özşefkat faktörlerinden özduyarlılık ($r = -.21, p < .01$) ve bilinçli farkındalık ($r = -.14, p < .01$) faktörleri ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartların mutlak gerçek ihtiyacı ($r = .38, p < .01$), ontolojik iyi oluş ($r = .16, p < .01$) ve sürekli öfke ($r = .18, p < .01$) ile de olumlu yönde ilişki göstermiştir. Buna göre şema boyutlarındaki artışın daha düşük düzeyde özşefkat ve daha yüksek düzeyde ontolojik iyi oluş, mutlak gerçek ihtiyacı ve sürekli öfke ile ilişkili olabileceği bulgusu edinilmiştir.

Kopukluk/reddedilme boyutu, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik ($r = .76, p < .01$) ile olumlu yönde ilişkide iken öz şefkatin alt boyutları olan özduyarlılık ($r = -.33, p < .01$), ortak insanlık deneyimi ($r = -.27, p < .01$), bilinçli farkındalık ($r = -.31, p < .01$) boyutları ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca kopukluk/reddedilme boyutu mutlak gerçeklik ihtiyacı ($r = .30, p < .01$), ontolojik

iyi oluş ($r = .20, p < .01$) ve sürekli öfke ($r = .31, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki göstermiştir. Kopukluk/reddedilme boyutu en problematik şema boyutudur ve çalışmadaki bütün problemlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre şema boyutlarındaki artışın daha düşük düzeyde özşefkat ile ilişkili olabileceği bulgusu edinilmiştir. Zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema alt boyutu, özşefkat alt boyutları olan özduyarlılık ($r = -.19, p < .01$) ortak insanlık deneyimi ($r = -.14, p < .05$), bilinçli farkındalık ($r = -.24, p < .01$) ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Mutlak gerçeklik ihtiyacı ($r = .30, p < .01$), ontolojik iyi oluş ($r = .23, p < .01$) ve sürekli öfke ($r = .22, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki görülmüştür.

Özduyarlılık boyutu diğer özşefkat faktörleri olan ortak insanlık deneyimi ($r = .54, p < .01$) ve bilinçli farkındalık ($r = .61, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki göstermektedir. Ontolojik iyi oluş ($r = -.12, p < .05$) ve sürekli öfke ($r = -.40, p < .01$) ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Demografik özelliklerden ise yaş ($r = .12, p < .05$) ile olumlu yönde ilişkilidir. Buna göre şema boyutlarındaki artışın daha düşük düzeyde özşefkat ile ilişkili olabileceği bulgusu edinilmiştir. Mutlak gerçeklik ihtiyacındaki artışın daha yüksek düzeyde ontolojik iyi oluş ilişkisi olabileceği bulgusu edinilmiştir. Ayrıca özşefkat boyutlarından özduyarlılığın artması ile bireyin yaşında da artış beklenmektedir.

Özşefkatin alt boyutlarından bir diğeri ortak insanlık deneyimi, bilinçli farkındalık ($r = .62, p < .01$) ve eğitim durumu ($r = .12, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki gösterirken, sürekli öfke ($r = -.30, p < .01$) ile olumsuz yönde ilişki göstermektedir. Buna göre bireyin ortak insanlık deneyiminin artması ile öfkesinde azalma olduğu bulgusu edinilmektedir.

Bilinçli farkındalık, ontolojik iyi oluş ($r = -.14, p < .05$) ve öfke ($r = -.45, p < .01$) faktörlerinin her ikisi ile de olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Mutlak gerçeklik ihtiyacının yalnızca ontolojik iyi oluş ($r = .23, p < .01$) ile olumlu yönde ilişkisi olduğu gözlenmektedir. Ontolojik iyi oluş, sürekli öfke ($r = .20, p < .01$) ile olumlu yönde ilişkili olup, yaş ($r = -.12, p < .05$) ile olumsuz yönde ilişkisi vardır. Sürekli öfke ve yaş ($r = -.20, p < .01$) arasında olumsuz yönde bir ilişki görülmüştür. Buna göre bireyin yaşının artması ile öfke düzeyinde azalma gözlenmektedir.

Demografik özellikler değişkeninden yaş faktörü ise kardeş sayısı ($r = .16, p < .01$) ve medeni durum ($r = .56, p < .01$) faktörleri ile olumlu yönde ilişkide olup

babasının eğitim durumu ($r = -.25, p < .01$) faktörü ile olumsuz yönde ilişkisi vardır. Kardeş sayısı faktörü, eğitim durumu ($r = -.20, p < .01$), annesinin eğitim durumu ($r = -.45, p < .01$) ve babasının eğitim durumu ($r = -.14, p < .05$) faktörleri ile olumsuz yönde ilişkide olup, medeni durum ($r = .12, p < .05$) ile olumlu yönde ilişkisi vardır. Buna göre bireyin kardeş sayısının artması ile, eğitim durumu, annesinin eğitim durumu ve babasının eğitim durumunda azalma olduğu gözlenmektedir.

Medeni durum faktörü yalnızca, babasının eğitim durumu ($r = -.14, p < .05$) faktörü ile olumsuz yönde ilişkidir. Eğitim durumu; annesinin eğitim durumu ($r = .27, p < .01$) ve babasının eğitim durumu ($r = .27, p < .01$) faktörlerinin ikisi ile olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir. Son olarak annesinin eğitim durumu ise babasının eğitim durumu ($r = .52, p < .01$) ile olumlu yönde ilişki göstermiştir. Buna göre bireyin eğitim durumundaki artışın daha yüksek düzeyde annesinin ve babasının eğitim durumu ile ilişkili olduğu bulgusu edinilmiştir.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Tablosu

	ZDLYUK	KORE	ZODY	SEVC	OİD	BFAÖ	MGİ	ONT	ÖFKE	YAŞ	KRDŞ	MDN	EGT	AEGT	BEGT
ZDLYUK	1	.67**	.71**	-.21**	-.05	-.14*	.38**	.16**	.18**	-.03	-.04	.07	.03	.06	.00
KORE		1	.76**	-.33**	-.27**	-.31**	.30**	.20**	.31**	-.02	-.00	.03	-.04	.06	-.02
ZODY			1	-.19**	-.14*	-.24**	.30**	.23**	.22**	-.04	.02	.03	-.04	.03	-.03
SEVC				1	.53**	.61**	.01	-.12*	-.40**	.12*	.03	.04	.04	-.02	-.04
OİD					1	.62**	.04	-.04	-.30**	.06	-.11	.02	.12*	.11	.08
BFAÖ						1	-.04	-.14*	-.45**	.10	.02	.09	.08	.08	.05
MGİ							1	.23**	.04	.03	-.02	.05	.06	-.01	-.01
ONT								1	.20**	-.12*	.01	-.01	.02	-.02	.08
ÖFKE									1	-.20**	-.03	-.09	-.09	.04	.00
YAŞ										1	.16**	.56**	-.05	-.09	-.25**
KRDŞ											1	.12*	-.20**	-.45**	-.36**
MDN												1	-.04	-.09	-.14*
EGT													1	.27**	.27**
AEGT														1	.52**
BEGT															1

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

ZDLYUK: Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar, KORE:Kopuluk / Reddedilme, ZODY: Zedelenmiş Otonomi / Diğer Yönelimlilik, SEVC: Özduyarlılık / Kendini Yargılama, OİD: Ortak İnsanlık Deneyimi / Yalıtılmışlık, BFAÖ: Bilinçli Farkındalık / Aşırı Özdeşleşme, MGİ: Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Toplam Puanı, ONT: Ontolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı, ÖFKE: Sürekli Öfke Ölçeği Toplam Puanı, YAŞ: Bireyin yaşı, KRDS: Bireyin kardeş sayısı, MDN:Bireyin medeni durumu, EGT: bireyin eğitim durumu, AEGT: Bireyin annesinin eğitim durumu, BEGT: Bireyin babasının eğitim durumu

3.1.2. Aracılık Analizi

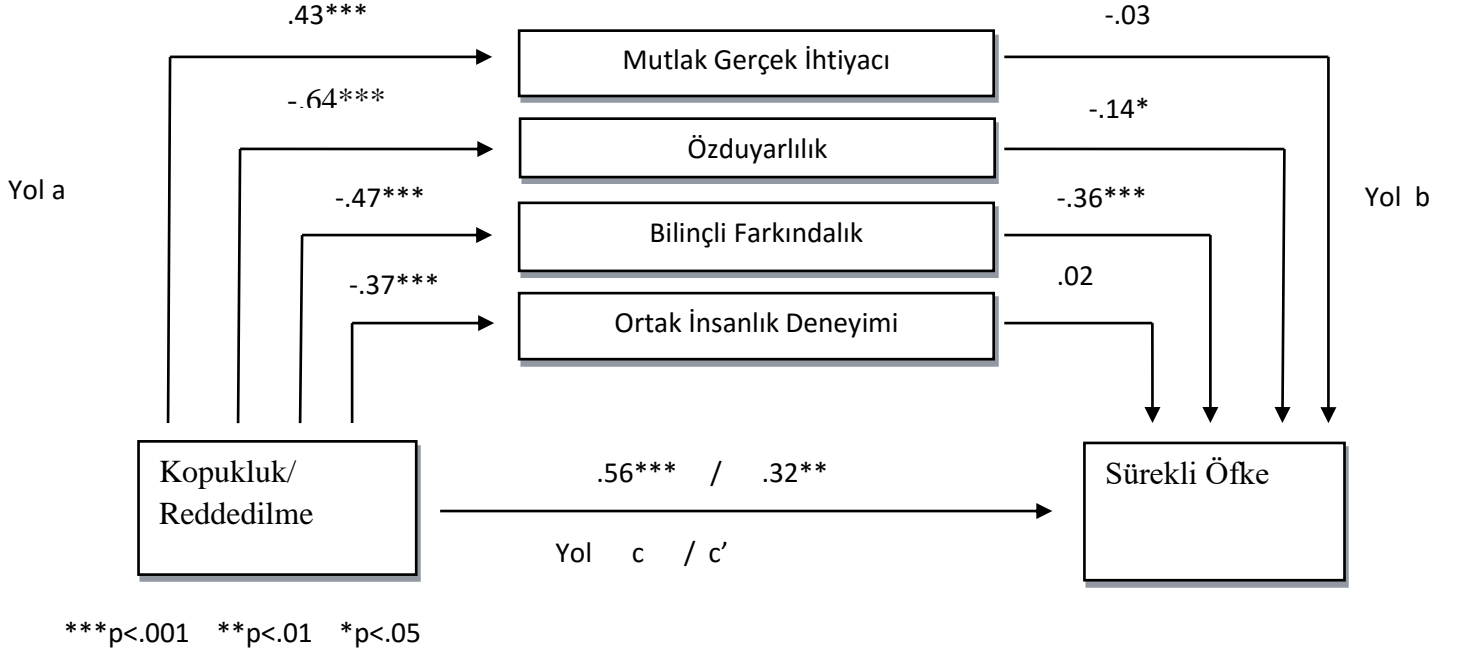
Bu araştırmadaki temel amaç erken dönem uyumsuz Şema boyutları ile öfke ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyaının aracı rolünü kavramaktır. Bu bağlamda Hayes'in (2014) paralel çoklu aracılık yöntemi kullanılarak, değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisi ve her iki aracı değişkenin bu ilişkilere katkısının belirlenmesi amacıyla aracılık ilişkisi test edilmiştir.

3.1.2.1. Kopukluk / Reddedilme Boyutu ve Sürekli fke Arasındaki İlişkinin oklu Aracılık Analizi

Preacher ve Hayes'in (2008) oklu aracılık analizi kullanılarak bootstrapping yöntemiyle, kopukluk/reddedilme boyutunun, sürekli öfke üzerinde özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyaının dolaylı etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, kopukluk/reddedilme boyutunun, mutlak gerçek ihtiyaı üzerinde olumlu etkisi ($a_1 = .43$, $SE = .08$, $p < .001$), özduyarlılık ($a_2 = -.64$, $SE = .10$, $p < .001$) bilinçli farkındalık ($a_3 = -.47$, $SE = .08$, $p < .001$) ve ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.37$, $SE = .08$, $p < .001$) üzerinde olumsuz yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda, yüksek düzey kopukluk/ reddedilme Şema boyutu, özduyarlılık, özşefkat boyutunun ($b_2 = -.14$, $SE = .06$, $p < .05$) ve bilinçli farkındalık ($b_3 = -.36$, $SE = .08$, $p < .001$) sürekli öfke üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Mutlak gerçek ihtiyaı ($b_1 = -.03$, $SE = .06$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi ($b_4 = .02$, $SE = .08$, $p > .05$) boyutunun sürekli öfke üzerinde etkisi bulunmamaktadır. zduyarlılık ve bilinçli farkındalık daha düşük düzey sürekli öfkeyi yordamıŐtır. Toplam etki ($c = .56$, $SE = .10$, $p < .001$) ve doğrudan etki ($c' = .32$, $SE = .10$, $p < .01$) anlamlı bulunmuştur. Buna göre kopukluk/reddedilme Şema boyutu, sürekli öfkeyi, aracı değişkenlerin varlığında ve yokluğunda da yordamaktadır.

Model genel olarak anlamlıdır. ($F(5, 285) = 19.30$, $p < .001$), sonuçlar göstermektedirki, sürekli öfkedeki değişkenliğin % 24 kopukluk/reddedilme boyutunun z Şefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyaı üzerinden var olan aracı etkisiyle açıklanabilir. Bununla birlikte 5000 kişilik bootstrapping analizinin sonuçlarına göre bu etki de anlamlıdır. ($a \times b = .24$, $SE = .06$, %95 BCa CI (.12, .38)) Buna göre özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyaı hep birlikte bu aradaki ilişkiye aracılık etmektedir. Yüksek düzey kopukluk/reddedilme boyutu, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyaı ve düşük düzey özşefkat boyutlarının, daha yüksek sürekli öfkeye yol açacağı

düşünülmektedir. Ayrıca, özduyarlılık ($a_1 \times b_1 = .09$, $SE = .04$, %95 BCa CI (.01, .20) ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutlarının ($a_2 \times b_2 = .17$, $Se = .05$, %95 BCa CI(.08, .30) kopukluk/reddedilme şema boyutu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu gözlenmiştir. Özşefkat boyutlarının, sürekli öfke tepkileri açısından daha elzem olduğu söylenebilir.

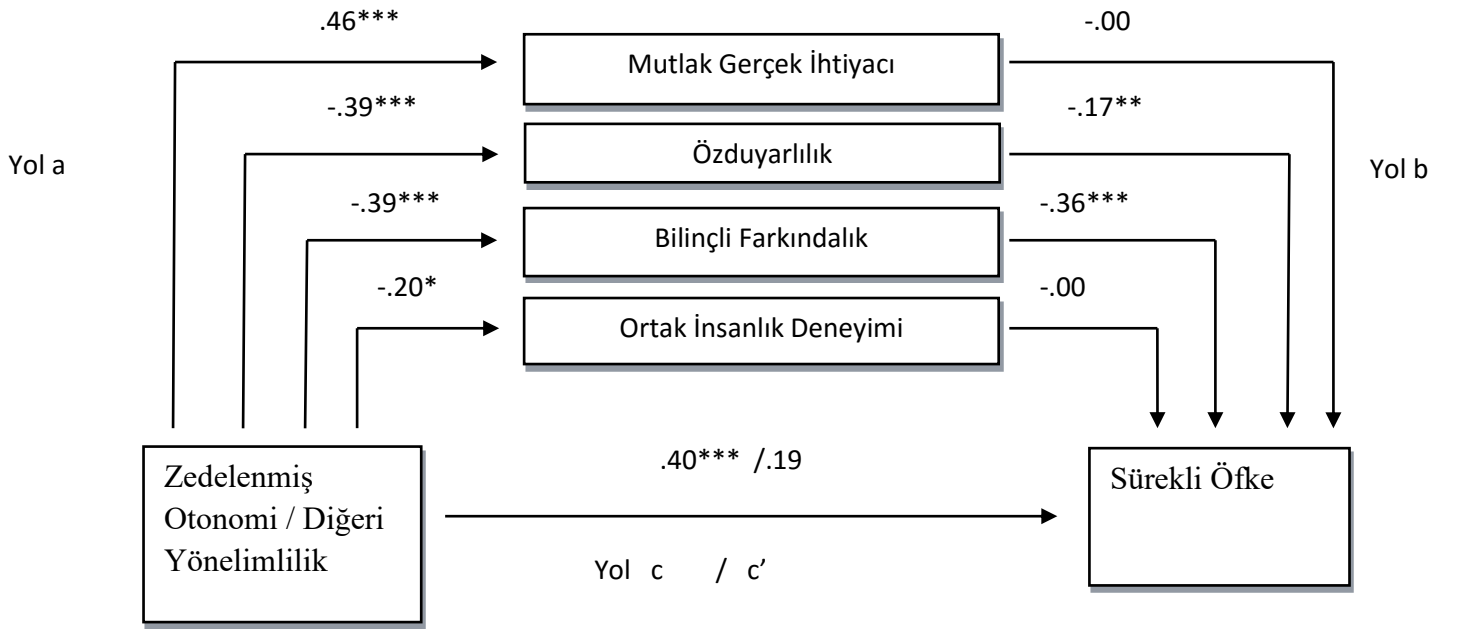


Şekil 2. Kopukluk/Reddedilme Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

3.1.2.2. Zedelenmiş Otonomi/Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutunun mutlak gerçek ihtiyacı üzerinde olumlu etkisi ($a_1 = .46$, $SE = .08$, $p < .001$) özduyarlılık ($a_2 = -.39$, $SE = .12$, $p < .001$), bilinçli farkındalık ($a_3 = -.39$, $SE = .09$, $p < .001$) ve ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.20$, $SE = .08$, $p < .05$) üzerinde olumsuz etki bulunmaktadır. Özduyarlılık boyutunun ($b_2 = -.17$, $SE = .06$, $p < .01$) ve bilinçli farkındalık boyutunun ($b_3 = -.36$, $SE = .08$, $p < .001$) sürekli öfke üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Mutlak gerçek ihtiyacı ($b_1 = -.00$, $SE = .06$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi boyutunun sürekli öfke üzerinde etkisi bulunmamaktadır. ($b_4 = -.00$, $SE = .09$, $p > .05$)

Toplam etki ($c = .40$, $SE = .10$, $p < .001$) anlamlı bulunmuştur fakat doğrudan etki ($c' = .19$, $SE = .10$, $p > .05$) anlamlı değildir. Buna göre, zedelenmiş otonomi /diğeri yönelimlilik şema boyutu, yalnızca aracı değişkenlerin varlığında sürekli öfkeyi artırmaktadır. Model genel olarak anlamlıdır. ($F(5,285) = 17,80$, $p < .001$, sonuçlar göstermektedirki, sürekli öfkedeki değişkenliğin % 22'si zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutunun, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerinden var olan aracı etkisiyle açıklanabilir. Bununla birlikte 5000 kişilik bootstrapping analizinin sonuçlarına göre, bu etki de anlamlıdır. ($a \times b = .21$, $SE = .06$, %95 BCa CI (.09, .34) Özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı hep birlikte bu aradaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre, yüksek düzey zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema boyutu, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyacı ve düşük düzey özşefkat boyutlarının daha yüksek sürekli öfkeye yol açacağı düşünülmektedir. Ayrıca, özduyarlılık ($a_1 \times b_1 = .06$, $SE = .03$ % 95 BCa CI (.02, .14) ve bilinçli farkındalık ($a_2 \times b_2 = .14$, $SE = .04$, % 95 BC a CI (.06, .26) özşefkat boyutlarının, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu gözlenmiştir. Buradada, özşefkat boyutlarının, sürekli öfke tepkileri açısından daha önemli olduğu söylenebilir.



*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Şekil 3. Zedelenmiş Otonomi / Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki

İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

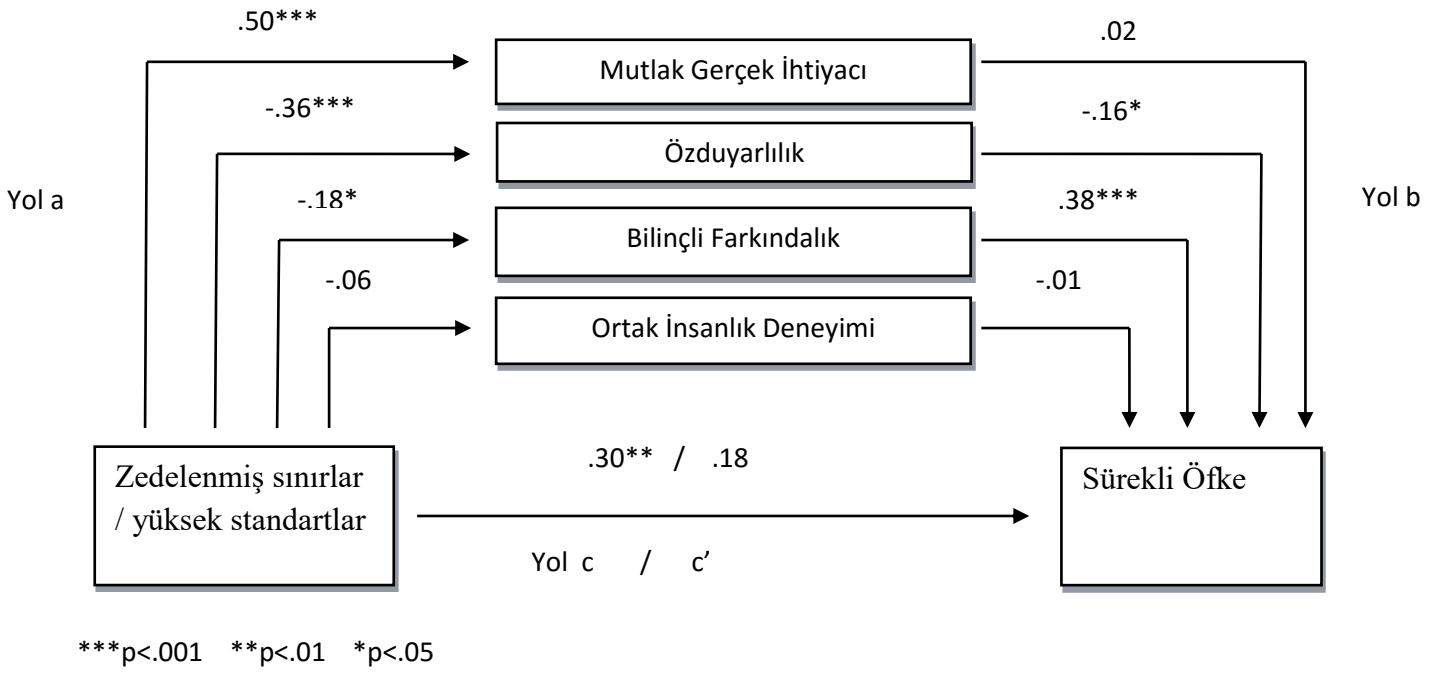
3.1.2.3. Zedelenmiş sınırlar/ Yüksek Standartlar Boyutu ve Sürekli Öfke arasındaki ilişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun, mutlak gerçek ihtiyacı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır ($a_1 = .50$, $SE = .07$, $p < .001$). Özduyarlılık ($a_2 = -.36$, $SE = .10$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık ($a_3 = -.18$, $SE = .08$, $p < .05$) üzerinde ise olumsuz etkisi bulunmaktadır. Ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.06$, $SE = .07$, $p > .05$) üzerinde bir etki bulunmamaktadır. Özduyarlılık ($b_2 = -.16$, $SE = .06$, $p < .05$) ve bilinçli farkındalık boyutunun ($b_3 = -.38$, $SE = .08$, $p < .001$) sürekli öfke üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır.

Mutlak gerçek ihtiyacı ($b_1 = -.02$, $SE = .06$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi boyutunun ($b_4 = -.01$, $SE = .09$, $p > .05$) sürekli öfke üzerinde direkt etkisi bulunmamaktadır. Toplam etki ($c = .30$, $SE = .09$, $p < .01$) anlamlı bulunmuştur fakat zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve sürekli öfke arasında doğrudan etkisi ($c' = .18$, $SE = .09$, $p > .05$) anlamlı değildir. Buna göre, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar yalnızca aracı değişkenlerin varlığında sürekli öfkeyi yordamaktadır.

Model genel olarak anlamlıdır. ($F(5,285) = 17,90$, $p < .001$), sonuçlar göstermektedirki, sürekli öfkedeki değişkenliğin % 22'ssi zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerinden var olan aracı etkisiyle açıklanabilir. Bununla birlikte 5000 kişilik bootstrapping analizi sonuçlarına göre, bu etkide anlamlıdır ($a \times b = .12$, $SE = .06$, % 95 BCa CI (-.00, .25). Buna göre, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacının birlikte aracılık rolü olduğu gözlenmiştir.

Buna göre, yüksek düzey zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutu, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyacı ve düşük düzey özduyarlılık ve bilinçli farkındalığın daha düşük düzey sürekli öfkeye yol açacağı düşünülmüştür. Ayrıca, özduyarlılık ($a_1 \times b_1 = .06$, $SE = .02$, % 95 BCa CI (.01, .12) ve bilinçli farkındalık ($a_2 \times b_2 = .07$, $SE = .03$, % 95 BCa CI (.01, .15) özşefkat boyutlarının, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutu ve sürekli öfke arasında aracı etkiye sahiptir.



Şekil 4. Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar Boyutu ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

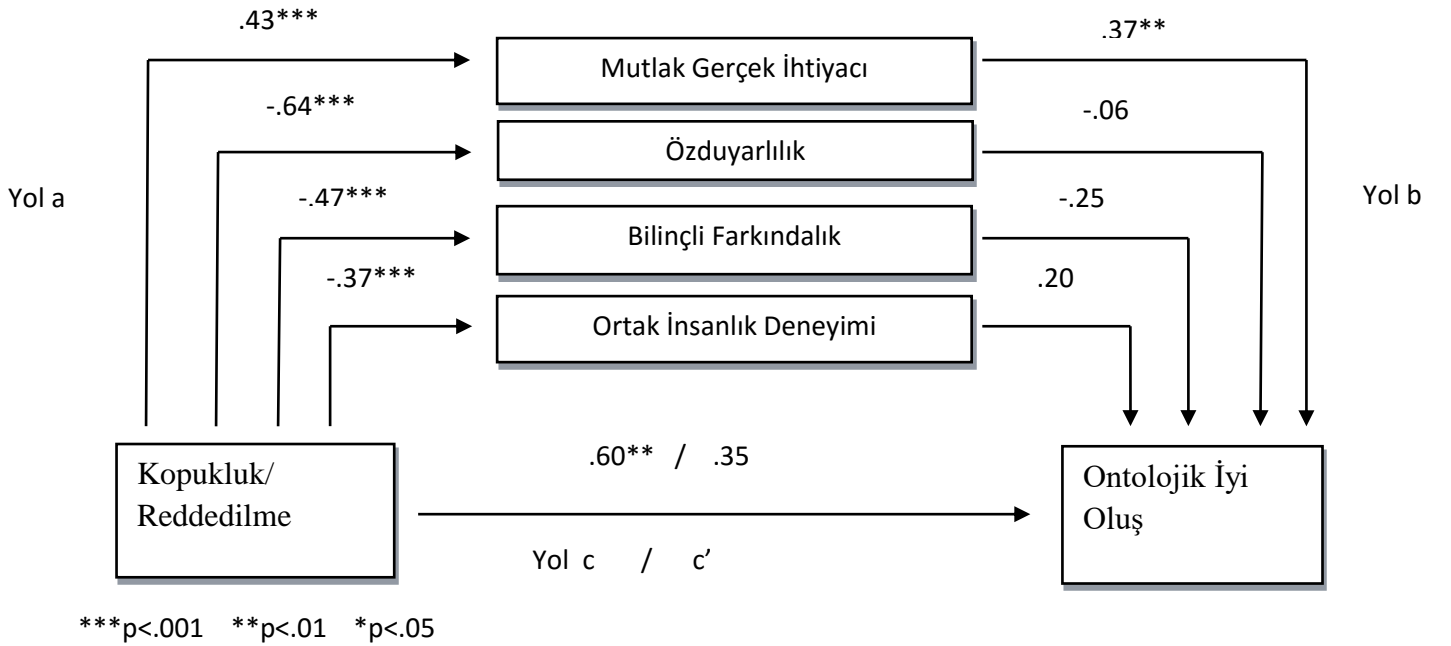
Sonuç olarak; kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutlarının, sürekli öfke ile olan ilişkisine bakıldığında özşefkatin, mutlak gerçek ihtiyacına göre daha önemli bir aracı rol oynadığını görebilmekteyiz. Bunun yanı sıra, özşefkat boyutlarında ise, özduyarlılık ve bilinçli farkındalığın daha kritik bir şekilde ön plana çıktığı söylenebilir.

3.1.2.4. Kopukluk / Reddedilme Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Kopukluk/reddedilme boyutunun, mutlak gerçek ihtiyacı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır ($a_1 = .43$, $SE = .08$, $p < .001$). Özduyarlılık ($a_2 = -.64$, $SE = .10$, $p < .001$, bilinçli farkındalık ($a_3 = -.47$, $SE = .08$, $p < .001$) ve ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.37$, $SE = .08$, $p < .001$) üzerinde ise olumsuz etkisi bulunmaktadır. Yalnızca, mutlak gerçek ihtiyacının ($b_1 = .37$, $SE = .12$, $p < .01$) ontolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Özşefkat boyutları olan özduyarlılık ($b_2 = -.06$, $SE = .11$, $p > .05$), bilinçli farkındalık ($b_3 = -.25$, $SE = .15$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi boyutlarının ($b_4 = .20$, $SE = .16$, $p > .05$) ontolojik iyi oluş üzerinde etkisi

bulunmamaktadır. Toplam etki ($c = .60$, $SE = .16$, $p < .001$) anlamlı bulunmuştur fakat kopukluk/reddedilme ve ontolojik iyi oluş arasında doğrudan etki ($c' = .35$, $SE = .18$, $p > .05$) anlamlı değildir. Buna göre kopukluk/reddedilme boyutu, yalnızca aracı değişkenlerin varlığında ontolojik iyi oluşu yordamaktadır.

Model genel olarak anlamlıdır ($F(5,285) = 5,60$, $p < .001$). Bu durum, ontolojik iyi oluştaki değişkenliğin % 7'si kopukluk/reddedilme boyutunun, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerinden var olan aracı etkisiyle açıklanabileceği anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra 5000 kişilik bootstrapping analizin sonuçlarına göre, bu etki de anlamlıdır. ($a \times b = .25$, $SE = .11$ %95BCa CI (.04, .48). Buna göre, kopukluk/reddedilme boyutu ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacının birlikte aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Buna göre, yüksek düzey kopukluk/reddedilme boyutu, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyacı ve düşük düzey özşefkat boyutlarının daha düşük ontolojik iyi oluşa yol açacağı düşünülmektedir. Daha da önemlisi, yalnızca mutlak gerçek ihtiyacının ($a_1 \times b_1 = .16$, $SE = .06$ %95 BCa CI (.06, .31) kopukluk/reddedilme boyutu ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu gözlenmiştir.

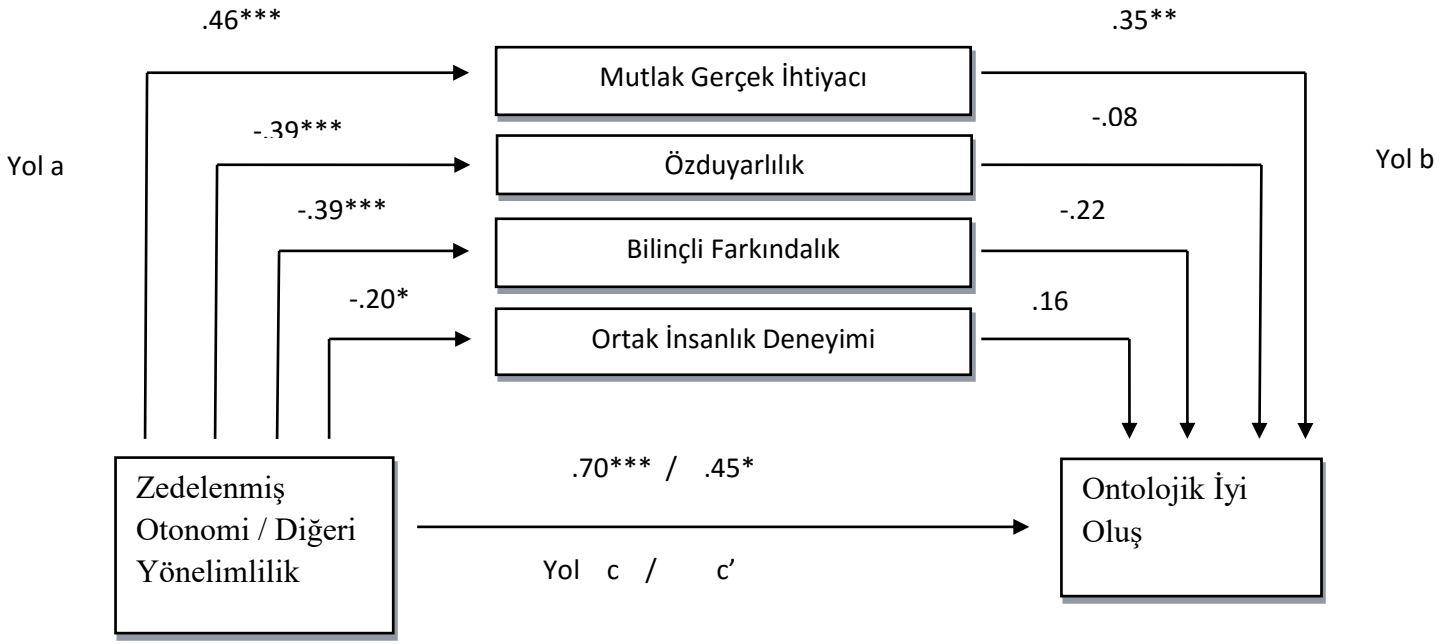


Şekil 5. Kopukluk / Reddedilme Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

3.1.2.5. Zedelenmiş Otonomi / Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutunun, mutlak gerçek ihtiyacı ($a_1 = .46$, $SE = .08$, $p < .001$) üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutunun, özduyarlılık ($a_2 = -.39$, $SE = .12$, $p < .001$), bilinçli farkındalık ($a_3 = -.39$, $SE = .09$, $p < .001$) ve ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.20$, $SE = .08$, $p < .05$) üzerinde ise olumsuz etkisi bulunmaktadır. Sadece mutlak gerçek ihtiyacının ($b_1 = .35$, $SE = .12$, $p < .01$) ontolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Özşefkat boyutları olan, özduyarlılık ($b_2 = -.08$, $SE = .11$, $p > .05$), bilinçli farkındalık ($b_3 = -.22$, $SE = .15$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi ($b_4 = .16$, $SE = .16$, $p > .05$) boyutlarının ontolojik iyi oluş üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Toplam etki ($c = .70$, $SE = .17$, $p < .001$) ve doğrudan etki ($c' = .45$, $SE = .18$, $p < .05$) zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bulunmuştur. Buna göre, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutu, ontolojik iyi oluşu, hem aracılar varken hem de yokken yordayabilmektedir. Model genel olarak anlamlıdır ($F(5,285) = 6,14$, $p < .001$) Bu durum, ontolojik iyi oluştaki değişkenliğin %8 zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutunun, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerinden var olan aracı etkisiyle açıklanabileceği anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra, 5000 kişilik bootstrapping analizi sonuçlarına göre, bu etki de anlamlıdır ($a \times b = .25$, $SE = .09$ %95 BCa CI (.08, .45)). Buna göre özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı hep birlikte bu aradaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutu, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyacı ve düşük düzey özşefkat boyutlarının, daha düşük düzey ontolojik iyi oluşa yol açacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, yalnızca mutlak gerçek ihtiyacı ($a_1 \times b_1 = .16$, $SE = .06$ %95 BCa CI (.06, .32) zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutu ve ontolojik iyi oluş arasında aracı etkiye sahiptir. Mutlak gerçek ihtiyacının, ontolojik iyi oluş açısından, özşefkat boyutlarına göre daha önemli olduğu söylenebilir.



***p<.001 **p<.01 *p<.05

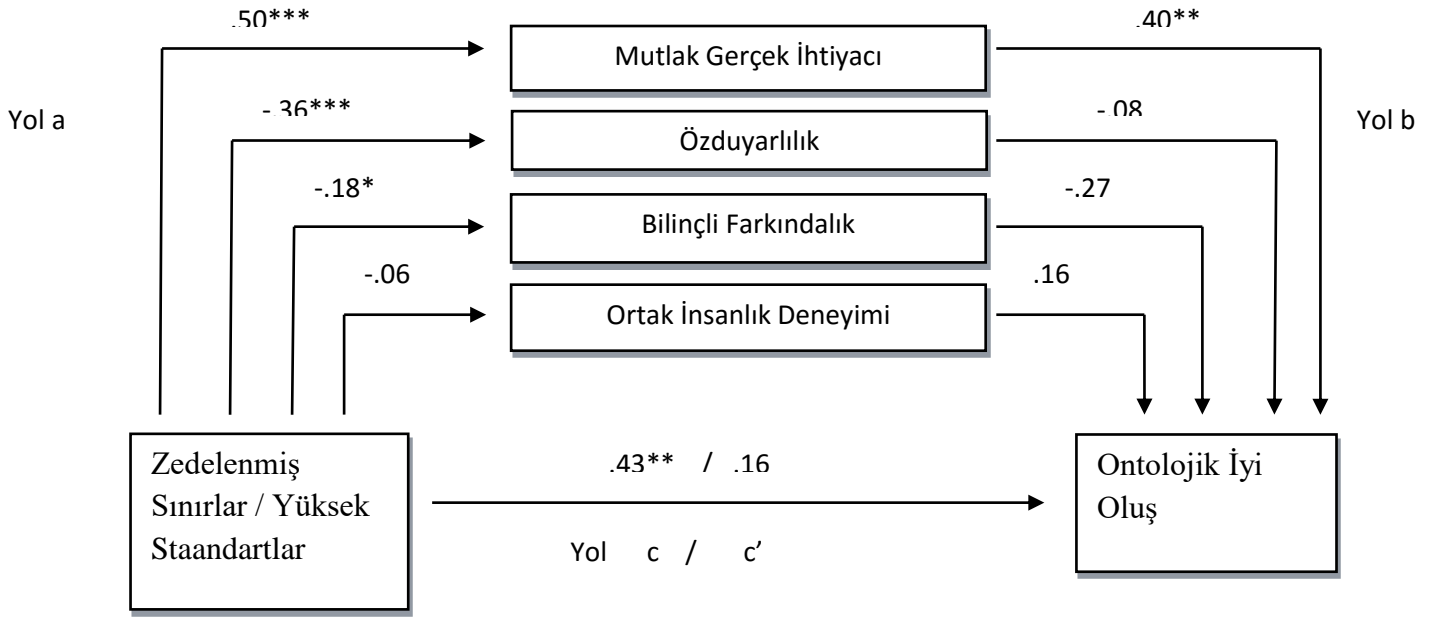
Şekil 6. Zedelenmiş Otonomi / Diğeri Yönelimlilik Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

3.1.2.6. Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun, mutlak gerçek ihtiyacı ($a_1 = .50$, $SE = .07$, $p < .001$) üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun, özduyarlılık ($a_2 = -.36$, $SE = .10$, $p < .001$), bilinçli farkındalık ($a_3 = -.18$, $SE = .08$, $p < .05$) üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Ortak insanlık deneyimi ($a_4 = -.06$, $SE = .07$, $p > .05$) üzerinde ise herhangi bir etki bulunmamaktadır. Sadece mutlak gerçek ihtiyacının ($b_1 = .40$, $SE = .12$, $p < .01$) ontolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Özşefkat boyutları olan özduyarlılık ($b_2 = -.08$, $SE = .11$, $p > .05$), bilinçli farkındalık ($b_3 = -.27$, $SE = .15$, $p > .05$) ve ortak insanlık deneyimi ($b_4 = .16$, $SE = .16$, $p > .05$) boyutlarının ontolojik iyi oluş üzerinde direkt etkisi bulunmamaktadır.

Toplam etki ($c = .43$, $SE = .15$, $p < .01$) anlamlı bulunmuştur. Fakat zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve ontolojik iyi oluş arasında doğrudan etki ($c' = .16$, $SE = .16$, $p > .05$) anlamlı değildir. Buna göre, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutu, yalnızca aracı

değişkenlerin varlığında ontolojik iyi oluşu yordamaktadır. Model genel olarak anlamlıdır ($F(5,285) = 5,04$ $p < .001$). Bu durum şu anlama geliyor ki, ontolojik iyi oluştaki değişkenliğin % 6'sı zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutunun, özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı üzerinde var olan aracı etkisiyle açıklanabilir. Bunun yanı sıra, 5000 kişilik bootstrapping analizi sonuçlarına göre, bu etki de anlamlıdır ($a \times b = .27$, $SE = .09$ %95 BCa CI (.10, .48) Buna göre özşefkat boyutları ve mutlak gerçek ihtiyacı hep birlikte bu aradaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre, yüksek düzey mutlak gerçek ihtiyacı ve düşük düzey özduyarlılık ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutlarının, daha düşük düzey ontolojik iyi oluşa yol açacağı düşünülmektedir. Mutlak gerçek ihtiyacı ($a_1 \times b_1 = .20$, $SE = .08$ %95 BCa CI (.06, .37) ve bilinçli farkındalık ($a_2 \times b_2 = .05$, $SE = .03$ %95 BCa CI (.00, .14) zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar boyutu ve ontolojik iyi oluş arasında aracı etkiye sahiptir.



*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Şekil 7. Zedelenmiş Sınırlar / Yüksek Standartlar Boyutu ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Çoklu Aracılık Analizi

Sonuç olarak, ontolojik iyi oluş açısından, özşefkat boyutlarından ziyade, mutlak gerçek ihtiyacının daha elzem olduğu görülmektedir. Ve bu durum, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutlarının tümü için geçerlidir.

Tablo 4. Çoklu Aracılık Analizi Genel Tablosu

Bağımlı Değişken	Aracilar	Bağımsız Değişken	Aracılık	
			Bütünsel Dolaylı Etki	Aracıların Dolaylı Etkisi
Kopukluk/ Reddedilme	Mutlak gerçek ihtiyacı	Sürekli Öfke	Evet	Hayır
	Özduyarlılık			Evet
	Bilinçli Farkındalık			Evet
	Ortak İnsanlık Deneyimi			Hayır
Zedelenmiş Otonomi/ Diğeri Yönelimlilik	Mutlak gerçek ihtiyacı	Sürekli Öfke	Evet	Hayır
	Öz Sevecenlik			Evet
	Bilinçli Farkındalık			Evet
	Ortak İnsanlık Deneyimi/			Hayır
Zedelenmiş Sınırlar/ Yüksek Standartlar	Mutlak gerçek ihtiyacı	Sürekli Öfke	Hayır	Hayır
	Öz Sevecenlik			Evet
	Bilinçli Farkındalık			Evet
	Ortak İnsanlık Deneyimi			Hayır
Kopukluk/ Reddedilme	Mutlak gerçek ihtiyacı	Ontolojik İyi Oluş	Evet	Evet
	Öz Sevecenlik			Hayır
	Bilinçli Farkındalık			Hayır
	Ortak İnsanlık Deneyimi			Hayır
Zedelenmiş Otonomi/ Diğeri Yönelimlilik	Mutlak gerçek ihtiyacı	Ontolojik İyi Oluş	Evet	Evet
	Öz Sevecenlik			Hayır
	Bilinçli Farkındalık			Hayır
	Ortak İnsanlık Deneyimi			Hayır
Zedelenmiş Sınırlar/ Yüksek Standartlar	Mutlak gerçek ihtiyacı	Ontolojik İyi Oluş	Evet	Evet
	Öz Sevecenlik			Hayır
	Bilinçli Farkındalık			Evet
	Ortak İnsanlık Deneyimi			Hayır

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Tartışma bölümü, üç alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, korelasyon analizine dair elde edilen veriler literatür dahilinde değerlendirilmiştir. İkinci olarak, araştırmanın hipotezine dair elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Son olarak ise, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Mevcut araştırma bulgularına göre; kardeş sayısı, medeni durum, eğitim düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi demografik değişkenlerinin, ontolojik iyi oluş ve sürekli öfke ile herhangi bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Özden'in (2014) çalışması da, mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Özden (2014) araştırma bulgularında, iyi oluş puanlarının, annenin ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymadığını belirtmektedir. Karabeyeser'in (2013) yaptığı çalışmasında da annenin ve babanın eğitim düzeyi iyi oluş üzerinde etkili bulunmamıştır. Bunların yanı sıra, ceza infaz kurumundaki hükümlü/tutukluların, anne ve babalarının eğitim düzeyleri genel olarak ilkökuldür (Seyhan ve Zincir, 2009). Bu bireylerin suça karışması, anne ve baba eğitim düzeylerinin, çocuklarının ontolojik iyi oluşları üzerinde etkisi olmamasının bir sonucu olarak düşünülebilmektedir. Alkış ve Güngörmüş-Özkardeş (2016) boşanmış ailelerin çocuklarına yaptıkları çalışmada, kardeş sayısı ile sürekli öfke arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemektedir. Bu durumda, yapılan mevcut araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Eğitim düzeyi, anne babanın eğitim düzeyi ve kardeş sayısının, ontolojik iyi oluş ve sürekli öfke ile ilişkili çıkmamasının bir nedeni, ceza infaz kurumundaki bireylerin bu özelliklerini etkileyen daha önemli bir değişken olabileceği varsayılmıştır. Suça yatkınlık veya aile bireylerinde suça karışmış birinin varlığı gibi özellikler, anlamlı çıkmayan demografik özellikleri açıklamakta daha önemli olabilir. Bu bağlamda, demografik özellikler başka çalışmalar ve özellikler ile tekrarlanabilir niteliktedir.

Yapılan korelasyon analizinde, erken dönem uyumsuz şemaların; kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutları, özşefkatin; özduyarlılık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık boyutları, mutlak gerçek ihtiyacı, ontolojik iyi oluş, sürekli öfke ve demografik özellikler incelenmiştir. Şemalar, çocuğun çevresindeki gerçekliğe dayanan temsillerden oluşur ve çocukluğun erken dönemlerinde başlamaktadır. Şemaların oluşumunda, ebeveynlerin tutumu, mizacı ve çocuklarına nasıl davrandıkları önemlidir. (Young ve ark., 2003) Anne baba eğitim düzeyinin, bireyin gelişimi açısından ve çocukluk çağı yaşantıları açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Eğitim düzeyi yüksek bireylerin, bilinçli ve farkındalık sahibi ebeveyn olacağı, çocuğuna karşı tutarlı ve daha bilinçli davranacağı öngörülmüştür. Bu nedenle araştırmada, şemaların, anne ve baba eğitim düzeyi ile ilişkili çıkacağı düşünülmüştür. Mevcut bulgulara göre, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema boyutlarının hiçbiri, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile ilişkili çıkmamıştır. Boysan'ın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışması, mevcut çalışma ile tutarlılık göstermiştir. Boysan, (2012) anne ve baba eğitim düzeyinin, şema alanlarında bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu bağlamda, şemaların oluşumunda, anne baba eğitim düzeyinden daha önemli bir değişkenin etkili olabileceği düşünülmüştür.

Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, anne ve babalarının eğitim düzeylerinin de yüksek olması beklenmiştir. Mevcut bulgularda, araştırmacının bu hipotezini destekler nitelikte çıkmıştır. Ayrıca Eroğlu, (2001) ilkokul öğrencilerinin ebeveynlerine uyguladığı çalışmasında da benzer bir sonuç elde etmiştir. Bu sonuca göre, eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynler eğitime önem verdiği için dolayı, çocuklarının da iyi bir eğitim alması için çabalamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin ebeveynleride yüksek eğitim düzeyine sahiptir. (Elmacıoğlu, 1998)

Genç ve yetişkin bireyler için içinde buldukları yaş grubu; dünya görüşünü oluşturdukları, iş ve eş bulma durumu ile karşı karşıya kaldıkları bir dönemdir. (Arnet, 2000) Bireyin, yaşının ilerlemesi ile toplumsal ve kişisel kaygılara kapılması olağandır. Bireyin yükselen kaygı düzeyinin, öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmüştür. Bu durum, mevcut bulgular ile tutarlı çıkmasına karşın, literatüre bakıldığında karşıt bulgulara rastlamak da mümkündür. Ryff'e göre (1989)

öznel iyi oluş düzeyi, yaş ile birlikte doğru orantılı olacak şekilde artmış ve düşüş göstermemiştir. Eryılmaz ve Ercan (2011) ergen, genç yetişkin ve yetişkin yaş grupları üzerinde yapmış oldukları çalışmada genç yetişkin grubun, yetişkin gruba göre daha az öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Alkış ve Güngörmüş-Özkardeş'in (2016) aynı çalışmasında, yaş demografik özelliğinin anlamlı farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre, 13 yaşındaki ergenlerin sürekli öfke düzeyleri, 11 yaşındaki ergenlere göre daha yüksek düzeydedir. Mevcut bulgularda, bu durum ile benzer bir sonuç göstermektedir. Sonuçlara göre, bireyin öfke düzeyi ve ontolojik iyi oluş düzeyi arttıkça, yaşındada tam tersi bir değişim görülmektedir.

Mevcut bulgulara göre, ontolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve özduyarlılık özşefkat boyutları ile olumsuz yönde ilişkili çıkmıştır. Bu durum, ontolojik iyi oluşunda artış olan bireyin, bilinçli farkındalık veya özduyarlılık düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Her ne kadar literatürde, ontolojik iyi oluş ve özşefkat boyutları ilişkisi hakkında bir çalışmaya rastlanmasa da, iyi oluş ve bilinçli farkındalık ilişkisi ile karşılaşılmaktadır. Brown ve Ryan (2003) yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ve iyi oluşun anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusunu paylaşmışlardır. Falkenström (2010) ise profesyonel olarak meditasyon yapan bireyler ile yaptığı çalışmasında bilinçli farkındalığın, iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bilinçli farkındalık şimdiki zamanda olayların farkında olma halidir. (Brown ve Ryan, 2003) Ceza infaz kurumundaki bireylerin, ceza infaz kurumunda olmalarından dolayı şimdiki zamandaki içsel farkındalıktan uzak kalma arzularından dolayı bu farklılığın ortaya çıktığı düşünülebilir. Tüm bunların yanı sıra, bilinçli farkındalık düzeyi ve özduyarlılık beklenildiği gibi, sürekli öfke ile olumsuz yönde ilişkili çıkmıştır. Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık ve özduyarlılık düzeyi yüksek olan hükümlü/tutuklu düşük sürekli öfke düzeyine sahiptir. Özduyarlılık, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık deneyimi sahibi bireyler karşılaştıkları olumsuz yaşantılar ve bu yaşantılara sonucu ortaya çıkan olumsuz etkilere karşı dengeli bir tutum içerisindeyler (Ergün-Başak, 2012). Bu durumun, bireyleri kaygı ve depresyon bozukluklarından da koruduğu fikri ortaya atılmıştır (Neff, 2003). Özduyarlılık, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık deneyimi yüksek bireyin, kaygı ve depresyondan uzak durabilmesinin yanı sıra, öfke ile de başedebileceği düşünülmüştür. Mevcut bulgular da araştırmacının bu hipotezini desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarında çıkan bir başka bulgu ise, ontolojik iyi oluş ve mutlak gerçek ihtiyacının olumlu yönde ilişkili çıkmasıdır. Literatüre yeni kazandırılmış kavramlardan olduğundan dolayı, yapılan literatür araştırmasında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bireylerin, kendileri hakkındaki gerçeği araması ve gerçek beni bulma arzusunun, bireye kendisini iyi hissettireceği ve bu durumun, bireyin ontolojik iyi oluşunu etkileyeceği düşünülmüştür. Mevcut bulgu, araştırmacının bu hipotezini destekler niteliktedir. Bireyin, mutlak gerçek ihtiyacının artması ile birlikte, ontolojik iyi oluşunda da artış görülmesi beklenmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çocukluk yıllarındaki deneyimler oldukça etkilidir. Kendini feda şema alanına sahip birey, başkaları ile ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla, kendi ihtiyaçlarını göz ardı edebilmektedir. Bu duruma karşın kendi ihtiyaçları karşılanmayan birey, öfkelenerek tepkisini göstermektedir. Bu durum göz önünde bulundurularak, erken dönem uyumsuz şema boyutları yüksek olan bireyin, yüksek öfke düzeyine sahip olacağı düşünülmüştür. Mevcut bulgulara göre, araştırmanın değişkenlerinden, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar, kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema boyutlarının hepsi beklenildiği gibi sürekli öfke ile olumlu yönde ilişkili çıkmıştır. Sarıtaş'ın (2007) yaptığı çalışma da mevcut bulgu ile tutarlılık göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutlarının tümü, ontolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili çıkmıştır. Bilindiği kadarıyla erken dönem uyumsuz şemalar ve ontolojik iyi oluşu bir arada ele alan tek çalışma Kuzu-Taşçı'ya (2014) aittir. Bu çalışmada; sosyal izolasyon, onay arayıcılık, ayrıcalıklık, karamsarlık, başarısızlık, kendini feda ve duygusal yoksunluk şema alt alanları, ontolojik iyi oluşun hiçlik ve pişmanlık boyutları ile olumlu, umut ve harekete geçme boyutları ile olumsuz yönde ilişkili çıkmıştır. Hiçlik ve pişmanlık boyutlarının, erken dönem uyumsuz şemaları ile olumlu yönde ilişkili çıkması mevcut bulgular ile tutarlılık gösterirken, umut ve harekete geçme boyutlarının, erken dönem uyumsuz şemalar ile olumsuz yönde ilişkili çıkması mevcut bulgular ile örtüşmemektedir. Bu durum, mevcut araştırmada, ontolojik iyi oluşun alt boyutlarının tek tek ele alınmamasından kaynaklı olabilir. Örneğin, Onay arayıcılık şeması yüksek olan hükümlü/tutuklu, bulunduğu ortama ve kişilere uygun davranmaya özen gösterir. Yaşamına yön veren kararlarda, başkalarından etkilenir ve yaşamını bu şekilde

biçimlendirebilir. Böyle bir özelliğe sahip olan bireyin, ontolojik iyi oluşunun düşük çıkması beklenmiştir. Fakat bunu ontolojik iyi oluşun alt boyutları ile değerlendirdiğimizde; hükümlü/tutuklunun, geçmiş yaşantıları ve şimdiki zamanda yaşadığı hayatı kabullenmemesinden dolayı, pişmanlık düzeyinin ve hiçlik boyutunun yüksek çıkması beklenmektedir. Bunun yanı sıra, hükümlü/tutuklunun ceza infaz kurumunda bulunmasından dolayı, motivasyon sürekliliğinde kırılmalar meydana geleceği düşünülmüştür. Bu durumun ise, umut düzeyinin düşmesi ve harekete geçme boyutunda güçlük çekmesine neden olması beklenmektedir. Tekrar söylenebilirki, mevcut çalışmada ontolojik iyi oluşun alt boyutlarının ayrıca değerlendirmeye alınmaması, sonucu bu doğrultuda etkilemiş olabilir.

Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutları; özduyarlık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutları ile olumsuz yönde ilişkili çıkmıştır. Birey, çocukluk ve gençlik dönemlerinin yanı sıra, ceza infaz kurumunda da olumsuz yaşantılar deneyimlemeye devam etmektedir. Çoğu hükümlü/tutuklunun ceza infaz kurumuna gelmesinden sonra ile yaşantıları olumsuz etkilenmektedir, bu durum kişinin geçmişinden, yaptıklarından pişmanlık duymasına ve kendisine karşı acımasızca davranmasına neden olabilmektedir. Birey bu olumsuz durumların sadece kendi başına gelen bir felaket olduğunu düşünmektedir. Tüm bunlardan dolayı, erken dönem uyumsuz şemaları yüksek olan ve ceza infaz kurumunda olan bireylerin, düşük özduyarlık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık sahibi olması olağan görülmektedir. Bu durum araştırmacının hipotezi ile tutarlılık göstermektedir. Literatürde de bu bağlamla ilişkili bir çalışmaya rastlanmaktadır. Yakın, (2015) zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutu ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide özşefkatin aracı rol üstlendiğini belirtmiştir.

4.2. Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Young'a (1999) göre, çocukların bir takım temel ihtiyaçları mevcuttur. Bu temel ihtiyaçlar; kabul görmek, korunmak, doyurulmak ve duygularını paylaşmaktır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde, çocuklar kendilerini reddedilmiş hissedebilmektedir. Çocukta oluşan reddedilmişlik duygusu, yetişkin bir birey olduğunda da etkisini sürdürebilir. Öte yandan reddedilmiş hissedilen bireyin, olumsuz

durumlarla karşı karşıya kaldığında, kendisine karşı şefkatli davranması beklenmemektedir. İhtiyaçları karşılanmayan, kabul görmeyen ve reddedilen birey, olumsuz yaşantılarda kendisini suçlayabilir ve kendisine karşı acımasızca davranabilir. Bu yüzden, kopukluk / reddedilme şema boyutu yüksek olan bireyin, özşefkat düzeyinin düşmesi beklenmektedir. Mevcut bulgular, bu durumu desteklemektedir. Ceza infaz kurumundaki bireylerin birçoğu, kendisinin toplum tarafından reddedildiğini düşünür. Dışarı çıktığında iş bulamayacak olma kaygısı, toplumdaki dışlanma düşüncesi ve aile bireylerinin kendisi ile görüşmemesi bu bireylerin reddedilmişlik hissini pekiştirmektedir. Bu bireyler bir süre sonra yaşadıkları bu durumlardan ve geçmiş yaşantılarından dolayı kendisine karşı acımasızca davranabilmektedir. Kendilerini cezalandırılmayı hak eden ve olumsuz bütün olayların başkahramanı olan bir birey olarak görmeye başlamaktadır. Araştırmada çıkan bulgunun bu durumla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada çıkan diğer bir bulgu ise, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutları yüksek olan bireylerin, mutlak gerçek ihtiyacı düzeyinin de yüksek çıkmasıdır. Bilindiği kadarıyla, literatürde bu konu ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Fakat reddedilen bireyin, yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen, ceza infaz kurumunda toplumsal bir yaşam sürdürdüğü ve yaşam amacını devam ettirmeye çalıştığı düşünülebilir. Bu durumdan dolayı hükümlü/tutuklunun yaşama dair standartları da düşüş gösteriyor olabilir. Hükümlü/tutuklu toplum bilincini sürdürmenin yanı sıra, birey olarak da gelişimsel sürecini ilerletmek durumundadır. Kendini tanıma ve keşfetme süreci, birey yaşadığı sürece devam etmektedir. Araştırma bulgularında, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutları yüksek olan bireyin, mutlak gerçek ihtiyacının düşük çıkması beklense de, çıkan bulgular bu doğrultuda açıklanabilir. Aslında belki bu kişiler, çok fazla olumsuz çocukluk yaşantısına maruz kaldığı için, dünyaya ve diğerlerine güven duymakta zorlanabilir ve bu da mutlak gerçek ihtiyacının yükselmesine sebep olabilir. Çünkü dış dünyaya güvenmekte güçlük çeken birey, güven unsurunu kendinde bulmaya çabalayabilir ve öncelikle bunun için kendini tanıma ve gerçek bene ulaşmaya ihtiyaç duyuyor olabilir.

Andiç'e göre (2013) bilinçli farkındalık sahibi birey, olumsuz duygu ve yaşantılarına dengeli bir biçimde yaklaşmaktadır. Buna bağlı olarak, negatif

duygularını bastırmaya veya abartılı bir şekilde sunmaya ihtiyaç duymamaktadır. Bu durum mevcut bulgular ile karşılaştırıldığında, araştırma ile örtüşen bir fikir ortaya sunmak mümkündür. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyin, olumsuz durumlar ve yaşantılar karşısında gelişen durumları sağlıklı biçimde değil, şu anda oldukları gibi kabul ederler (Marlott ve Kristell, 1999). Bu da bireylerin öfke düzeylerinin düşük olmasını öngörmektedir.

Mevcut bulgulara göre, zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutları yüksek olan bireyin, özşefkat boyutları olan, özduyarlılık, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Bu şema boyutunda, bireyin başına gelen olumsuz durum veya felaketlerden korunamayacağına dair güçlü bir inancı bulunmaktadır. Böyle bir bireyin, ortak insanlık deneyiminin de düşük çıkması beklenmektedir. Çünkü bu bireyler, olumsuz durumların sadece kendi başlarına geleceğini düşünürler. Ayrıca, zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik şema boyutuna sahip bireyler, kendilerini başkalarına göre başarısız görmektedir, bu durumdan dolayı kendilerini sevmedikleri, durumları bastırmakta veya abartmamakta başarılı olamadıkları düşünülmektedir. Bu bağlamda zedelenmiş özerklik/diğeri yönelimlilik şema boyutu yüksek bireyin, ortak insanlık deneyiminin de düşük çıkması beklenmektedir. Mevcut bulgular araştırmacının bu hipotezi ile tutarlılık göstermektedir. Zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutu yüksek olan bireyin, özduyarlılık ve bilinçli farkındalık özşefkat boyutu düşük çıkmıştır. Bu durumun bu şema boyutunun alt alanlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin, cezalandırma alt alanına sahip birey, kendisinin ve etrafındakilerin yaptığı hataları affetmekte zorlanırlar ve en küçük hatanın dahi cezalandırmasını isterler. Bu durumu hükümlü/tutuklular açısından değerlendirecek olursak, yaşantısında suça karışan veya suça karışma şüphesi ile tutuklu olmasından dolayı kendisini hatalı görebilir ve cezalandırılması gerektiğini düşünmektedir. Böyle düşünen bireyin, kendisini sevmesi beklenmemekle birlikte, bu bireyin kendisine karşı acımasızca davranması da muhtemeldir. Bu birey aynı zamanda olumsuz olarak nitelendirilebilen suç ve hata kavramları karşısında abartılı bir tepki vermektedir. Bu bağlamda, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutu yüksek olan bireyin, bilinçli farkındalık ve özduyarlılık özşefkat boyutlarının düşük çıkması olağan bir sonuç niteliğindedir.

Kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema boyutlarının, ontolojik iyi oluş ile olan ilişkisinde mutlak gerçek ihtiyacı aracı rolü, ontolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkilerken, zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema boyutunda olumsuz şekilde etkilemektedir. Bireyin, mutlak gerçek ihtiyacı düzeyinin yüksek olması, kendini aramak, gerçek ben üzerine düşünmek, bireyin kendini sorgulaması, bireye kendine olumlu ve iyi hissettirebilir. Bunun yanı sıra, bireyin bu kadar çok kendi üzerine düşünmesi ve kendisi hakkında bir sonuca varamaması, ya da sonucun kendisini tatmin etmemesi, bireye kendini kötü hissettirebilir. Bu alanda daha farklı araştırmalar yapılması, bu bulgunun daha iyi açıklanmasına yardımcı olacaktır. Çünkü, ontolojik iyi oluş ve mutlak gerçek ihtiyacı kavramları literatüre yeni kazandırılmış kavramlardır.

Mevcut bulgulara göre, tüm şema boyutlarının, sürekli öfke ve ontolojik iyi oluş ilişkisinde aracı rollerinin etkisinin görüldüğü modeller beklenildiği gibi anlamlı çıkmıştır. Kopukluk/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik boyutlarının yüksek olması, daha yüksek düzey öz şefkat boyutlarını ve daha düşük düzey mutlak gerçek ihtiyacını yordamaktadır. Burada önemli olan bir diğer bulgu ise, mutlak gerçek ihtiyacının ontolojik iyi oluş açısından, özşefkatin ise sürekli öfke açısından kritik aracı roller olduğudur. Ceza infaz kurumundaki bireyler, cezaevine ilk geldiklerinde aile bireylerinden gördükleri destek ve insandaki yaşama içgüdüleri ile kendisini ayakta tutabilmektedir. Motivasyon düzeyini de yüksek tutarak, ceza infaz kurumu koşullarında tanımadığı hükümlü/tutuklular ile birarada yaşamını sürdürebilmektedir. Clemmer, (1940) ceza infaz kurumlarındaki alt kültürü ve sosyal yaşamı ele aldığı çalışmasında özellikle mahkumlaşma sürecinin üzerinde durmuştur. Clemmer, bu kavramı, alt kültüre uyum sağlama veya bu kültüre asimile olma süreci olarak tanımlamaktadır. Birey gerek hüküm alması, gerek cezaevinde geçirdiği sürenin etkisi ve aile bireyleri ile bağlarının kopmasından dolayı mahkumlaşma diye tabir edilen bu sürecin içine hızla girmektedir. Mahkumlaşan birey, etrafına karşı daha öfkeli, daha sorumsuzca tavırlar sergileyebilmektedir. Hükümlü/tutuklu, ceza infaz kurumunda geçen süre ile birlikte aile bireylerinden uzaklaşabilmekte, geçmişteki olumsuz deneyimleri ile yüzleşmekte, kendisini cezalandırmayı uygun görebilen bir kişi haline gelmektedir. Kendisine karşı acımasız, sorumsuz davranan hükümlü/tutuklu kaybedecek bir şeyinde olmadığını düşündüğü anda, artık insanlar

arasındaki iletişimi konuşarak ve uzlaşarak çözüme yönteminden uzaklaşmaktadır. Bu tür bireyler için, birçok problem öfkelenerek ve öfke sonucunda meydana gelen davranışlar ile tepki vererek çözüme ulaşılabilir bir durum haline gelebilmektedir. Mevcut bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde, özşefkat düzeyinin, sürekli öfkeyi kritik aracı rol olarak yordayabilmesi beklenen bir şey olarak düşünülebilir.

Maslow'a göre (2001) dini ve manevi hayat, insanın maddi manevi bütünselliğinin bir bölümü ve bireyin iç dünyasının bir unsurudur. Bireyin, kendisine yönelmesi ve ibadet ederek gerçek beni araması da bir bakıma manevi bir içe bakıştır. Bu durum, bireyin kendi içine dönüp kendisi ile alakadar olması olarak nitelendirilebilir. Ceza infaz kurumundaki hükümlü/tutuklu bireylerin, işledikleri suçtan dolayı vicdan azabı duyduğu veya bununla ilişkilendirilmese bile bir süre sonra dine ve maneviyata yöneldiği görülmüştür. Bu hükümlü/tutuklular, yapılan bireysel görüşmelerde de, olumsuz bir durum ile karşılaştıklarında bu durumu dua ederek, manevi olarak yönünü kendi içlerine çevirerek aşabildiklerini belirtmektedirler. Hükümlü/tutuklunun, dini bir süreç içerisinde dahi olsa kendisine yönelip, kendisiyle ilgili gerçekleri araması, yaşadıklarının ne anlama geldiğini sorgulaması aslında bireyin, farkında olmadan, bir mutlak gerçek ihtiyacı süreci içerisine girmekte olduğunu düşündürmektedir. Kendilerine bu kadar yönelen, şimdiki zamanı yaşayan kişi ile gerçek kişiliğinin örtüşmediğini düşünen, kim olduğunun farkına varmak isteyen birey, bu içsel yolculuk esnasında motivasyonunu yüksek tutma ihtiyacı hissedebilir. Yüksek motivasyon düzeyi, bireyin gerçek beni bulmak amacıyla içsel bir güdülenmenin içerisine girmesi, bireye kendisini iyi hissettirip, mutlu olmasını sağlayabilir. Bu durumdan dolayı, mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan bireyin, ontolojik iyi oluşu yordaması açısından kritik olması, söz konusu edilebilir.

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Hükümlü/tutuklular toplumdan hukuki kararlar neticesinde izole edilmiş ve aynı zamanda rehabilite edilmeye gereksinim duyulan bir popülasyondur. Erken dönem uyumsuz şemalar, ontolojik iyi oluş ve mutlak gerçek ihtiyacı kavramları ise literatüre yeni kazandırılmıştır. Literatüre bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemaların, ontolojik iyi oluş ve özşefkat ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanabilmektedir. Fakat erken dönem uyumsuz şemaların öfke ile ilişkisine ve bu

ilişkide mutlak gerçek ihtiyacı ve özşefkat aracı rolünü araştıran çalışmalar bulunmamaktadır. Bu durumun literatürdeki eksikliği göze çarpmış ve hükümlü/tutuklu popülasyonunda erken dönem uyumsuz şemaların, ontolojik iyi oluş ve öfke ilişkisinde özşefkat ve mutlak gerçek ihtiyacı aracı rolleri ele alınarak literatüre katkıda bulunulmaya çalışılmıştır. Her araştırmacının kolayca bir araya gelip, iletişime geçemediği bir grup olan hükümlü/tutuklular ile çalışılması, çalışmaya katılan bireylerin yaş grubun 18-75 aralığında olması, farklı kültürel yapılara sahip olması araştırmanın güçlü yanlarını oluşturmaktadır. Araştırmanın güçlü yanlarına karşılık sınırlılıkları da bulunmaktadır. Demografik bilgiler elde edilirken hükümlü/tutukluların suç grupları, hükümlü veya tutuklu olmaları, ne kadar süredir ceza infaz kurumunda oldukları bilgilerinin alınmamış olması, suça eğilimlerin değerlendirecek bir ölçeğin uygulanmaması sadece erkek katılımcılara ölçeklerin uygulanmış olması araştırmadaki sınırlılıklardandır. Araştırmaya ilişkin bir diğer sınırlılık, çok sayıda ölçeğin bir arada kullanılmış olmasıdır. Katılımcıların ölçekleri doldururken sıkıldıkları gözlenmiştir. Sonuçların değerlendirilmesinde ve ileride konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda bu sınırlılıkların giderilerek mevcut değişkenler ile tekrar değerlendirilmesi faydalı olacak ve literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Alkış, L. (2016) Working Paper Series, Dış Ticaret Enstitüsü İstanbul Ticaret Üniversitesi
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 08 Şubat 2016
- Arnett JJ. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55: 469-480
- Avcı, M. (2008). Tutuklu çocuklar üzerine bir araştırma: Çocukların suça yönelmesinde etkili olan toplumsal nedenler ve çözüm önerileri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(1), 49-73
- Averill, J.R. (1983). Studies on Anger and Aggression. Implication for Theories of Emotion. *American Psychologist*. 1145-1160
- Balcı, F. (2011). Kadın suçlularına karşı polisin yaklaşımı ve iletişimin etkisi (ABD örneği), Atatürk İletişim Dergisi, 1, 149-160
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bennett- Goleman, T. (2001). Emotional Alchemy: *How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Boysan, M. (2012) Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Böddeker, I. ve Stemmler, G. (2000). Who Responds How and When too Anger? The Assessment of Actual Anger Response Styles and Their Relation to Personality. *Cognition and Emotion*, 14(6), 737-762.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine
- Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical

foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.

- Clemmer, D. (1940) *The Prison Community*, New York: Holt, Rinehart ve Winston
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 108-11.
- Davies, W. (2000). Overcoming Anger Management Programs: Issues and Suggestions. *Behavioral Health Management, November / December*, 36-40
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 – 575
- Erkan, R., & Erdoğan, M. Y. (2006). Göç ve çocuk suçluluğu. *Aile ve Toplum Eğitim ve Kültür Araştırma Dergisi*, 9(3).
- Erem, F. Ümanist Doktrin Açısından Türk Ceza Hukuku C1. Ankara, 1984
- Elmacıoğlu, T. (1998) *Başarıda Aile Faktörü*, Hayat Yayınları, İstanbul
- Eroğlu, E. (2001) *Ailenin çocuklarda problem çözme yeteneğinin gelişmesi üzerindeki etkisi* Yayınlanmış Yüksel Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ergün-Başak, B. (2012) *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Özduyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Eryılmaz, A. ve Ercan L. (2011) *Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.

- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Have Routledge.
- Diener, J.F. Helliwell, D. Kahneman, E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 247- 288). New York, NY US: Oxford University Press.
- İçli, T. (2007). *Kriminoloji*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Jacob, G., Genderen, H. Ve Seebauer, L. (2014). Mod terapisi diğer yollardan gitmek (2). *Psikonet Yayınları* 74-76
- Kantaş, Ö. (2013). Impact of relational and individuational selforientations on the well-being of academicians: The roles of ego or eco system motivations, self-transcendence, self compassion and burnout. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi*. Ankara
- Karabeyeser, M. (2013) Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*
- Karahan, D. (2006). Erken Disfonksiyonel Şemaların Obsesif–Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalar ve Sağlıklı Kişilerdeki Aktivasyonlarının Karşılaştırılması. *Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 10 Nisan 2016*
- Kassinove, H., ve Tafrate, R.C. (2002). *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners*. California: Impact Publishers, Inc.
- Kıran, H. (2012). Adam Öldürme Suçundan Ceza İnfaz Kurumunda Bulunan Kadınların Öfke Tarzları, Problem Çözme becerileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki. *İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.

- Kurt, M. (2006) Türkiye'de Ceza İnfaz Kurumlarının Sorunları, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Hukuku Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Kuzu Taşçı, D. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., ve Hancock, J. (2007). Self Compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92,887-904.
- Lischetzke, T.,& Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3(4), 361-377
- Lopez, F.G., Thurman, C.W.(1993). High –Trait and Low Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environment. *Journal of Counseling and Development*, 71, 524-527.
- Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44,58-70.
- Marlott, G.A. ve Kristeller, J.L. (1999). Mindfulness and meditation. In W.R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* 67-84. Washington, D.C.: American Psychological Association
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Martin, R. ve Watson, D. (1997). Style of Anger Expression and Its Relation to Daily Experience. *Personality and Individual Differences*, 12(6), 625-629.
- Maslow, A. (2001) İnsan Olmanın Psikolojisi, Çev. Okan GÜNDÜZ, Kuraldışı Yayınları, İstanbul

- Neff, K.D. (2003). Self Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2),85 -101.
- Neff, K.D. (2003) The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D., Kirpatrick, K.L. ve Rude, S.S. (2006). Self Compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154
- Neff, K.D. (2008). Self compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self concept. In J. Bauer & H.A: Wayment(Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, 95-106, Washington: APA Books.
- Öveç, Ü. (2007). Özşefkat ile Özbilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özden, K. (2014) Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özer, K.A. (1994). Sürekli Öfke (SL- Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke – Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 9(31), 26-35. 14 Mayıs 2016
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sarıtaş, D. (2007) Anne kabul-red algısının ergenlerin psikolojik sıkıntılarına etkisi: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Sarıtaş, D. & Gençöz, T.(2011) Psychometric properties of ‘‘Youngs Schema Questionnaire- short form 3’’ in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and behavioral Psychotherapies*, 11(1), 83-96

- Santor, D.A. ve Zuroff, D.C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel–Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Schmidt, N.B., Jainer, Jr. , T.E., Young, J.E. ve Telch, M.J. (1995) The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321.
- Seyhan, D. (2009) Tutuklu / hükümlü gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile aile özelliklerinin incelenmesi ve aralarındaki korelasyonun belirlenmesi, *Aile ve Toplum Dergisi* Yıl:11 Cilt:5 Sayı:19
- Silvia, P. J.,& Gendolla, G. H. E. (2001). On introspection and self-perception: Does self-focused attention enable accurate self-knowledge? *Review of General Psychology*, 5(3), 241-269.
- Soykan, Ç.(2003) Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2) 19-27. 14 Mayıs 2016
- Spielberger, C.D. (1980) Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale (STAS). Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Şimşek, Ö.F. (yayımlanmamış). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *The Journal of General Psychology*.
- Şimşek, Ö.F.(Yayımlanmamış). The relationship Between Language Use and Depression : Illuminating the Importance of Self Reflection, Self–Rumination and the Need for Absolute Truth. *The Journal of General Psychology*
- Şimşek, Ö.F.(2009) Happiness Revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well- Being. *Journal of Happiness Studies*.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A Psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, 16, 9-26.

- Trapnell, P.D.,& Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Türk Dil Kurumu (2005) Öfke nedir, www.tdk.gov.tr , 14 Mayıs 2016
- Waller, G., Shah, R., Ohionan,V. ve Eliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behaviour Therapy*, 32, 139-153
- Yakın D. (2015) Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütüncü bir bakış: Erken dönem anılar, öz şefkat ve duygu düzenleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yılmaz, E. Hukuk Sözlüğü 3. Baskı Ankara : Seçkin Kitabevi, 1986
- Young, J.E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach. Sarasota, FL: Professionals Resource Press.
- Young, J.E., Lindemann, M.D.(1992). An integrative schema focus model for personality disorders, *J. Cognitive Psychotherapy*, 6;11-24
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). Şema Terapi: Terapistin Rehberi(2). Litera Yayıncılık

EKLER

EK 1.

Bilgilendirilmiş Onam Formu

SİLİVRİ 6 NOLU L TİPİ KAPALI CEZA İNFAZ KURUM

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Herhangi bir ısrar ve zorlama olmadan **kendi rızamla** İstanbul Arel Üniversitesi bünyesinde Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji master öğrencisi Seda ALTUN'un Şema mod kartı temsilleri: Özşefkat, Objektif İyi Oluş ve Psikopatolojik Belirtiler Açısından Hükümlü/Tutuklu Popülasyonun ve Diğer Popülasyonun Karşılaştırılması başlıklı bilimsel araştırmasına katılmak istiyorum. Araştırmanın içeriği hakkında tarafıma araştırmacı tarafından genel bir açıklama yapılmıştır. .../.../2016

Araştırmacı:

Hükümlü / Tutuklu:

Adı:Seda

Adı:

Soyadı:ALTUN

Soyadı:

İmza:

Koşu:.....

İmza:.....

EK 2.

01. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

02. Yaşınız:

03. Kaç kardeşiniz?

04. İlişki durumunuz nedir?

() Bekar () İlişkisi var () Sözlü /Nişanlı () Evli () Dul /Boşanmış

05. Ailenizin toplam aylık geliri ne kadardır?

() Geçim Kaynağı Yok

() 1000 TL ve altı

() 1001 ve 3500 TL arası

() 3501 ve 7000 TL arası

() 7001 TL ve üzeri

06. Eğitim durumunuz nedir?

() Okur – yazar

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu

() Üniversite / Yüksek okul mezunu

07. Annenizin eğitim durumu nedir?

- Okuma yazma bilmiyor
- Okur – yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite / Yüksek okul mezunu

08. Babanızın eğitim durumu nedir?

- Okuma yazma bilmiyor
- Okur – yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite / Yüksek okul mezunu

09. Daha önce Psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?

- Evet Hayır

10. Cevabınız evet ise ilaç kullandınız mı?

- Evet Hayır

EK 3.

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekilde davranma eğilimde olduğunuzudaire içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüydüm.	1	2	3	4	5
13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5

16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.	1	2	3	4	5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.	1	2	3	4	5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26. Gerçekten zor zamanlarda, kendime karşı sert ve acımasız olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

EK 4.

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 terk edeceklerinden 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).
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
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 tanıyarak 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.

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

55.	Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56.	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
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	
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 yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

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

EK5.

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.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

	Hiç			Tümüyle
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. Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim	(1)	(2)	(3)	(4)

EK6.**YAŞAM PROJESİ ÖLÇEĞİ**

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum®	A	B	C	D	E
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	A	B	C	D	E
03. Tatmin yaşıyorum®	A	B	C	D	E
04. Pişmanlık hissediyorum	A	B	C	D	E
05. Üzüntü duyuyorum	A	B	C	D	E
06. Suçluluk hissediyorum	A	B	C	D	E
07. Yetersizlik hissediyorum	A	B	C	D	E
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum®	A	B	C	D	E
09. Coşkulu hissediyorum	A	B	C	D	E
10. Amaçsız hissediyorum	A	B	C	D	E
11. Kaybolmuş hissediyorum	A	B	C	D	E
12. Motive olmuş hissediyorum	A	B	C	D	E

13. Enerjik hissediyorum	A	B	C	D	E
14. Heyecanlı hissediyorum	A	B	C	D	E
15. Sorumsuz hissediyorum	A	B	C	D	E
16. Bomboş hissediyorum	A	B	C	D	E
17. Kaygılı hissediyorum	A	B	C	D	E
18. Çaresiz hissediyorum	A	B	C	D	E
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum	A	B	C	D	E
20. Güçlü hissediyorum	A	B	C	D	E
21. Kendinden emin hissediyorum	A	B	C	D	E
22. Cesur hissediyorum	A	B	C	D	E
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	A	B	C	D	E
24. Hevesli hissediyorum	A	B	C	D	E

BOYUTLAR:

Regret: 1-7. Maddeler, iki tane tersten puanlanacak madde var.

Activation: 8, 9, 12, 13, ve 14. maddelerden oluşuyor, bir tane tersten puanlanacak madde var.

Nothingness: 10, 11, 15, 16, 17, ve 18. maddelerden oluşuyor, tersten puanlanacak madde yok.

Hope: 19-24. maddeler, tersten puanlanacak madde yok.

EK7.

Kendi üzerinize düşündüğünüz zamanları dikkate aldığımızda, aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

A	B	C	D	E
Bana Hiç	Bana Çok Az	Bana Uygun	Bana Oldukça	Bana Tamamen
Uygun Değil	Uygun		Uygun	Uygun

1. Hep kendimle ilgili “gerçekleri” bulmak isterim.
2. Yaşadığım benle gerçek benim farklı olduğunu düşünürüm.
3. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ederim.
4. Hep kendimle ilgili “gerçeklerin” ne olduğuna kafa yorarım.
5. Yaşadıklarımın çok onların gerçekten ne anlama geldiklerini anlamaya çalışırım.