

**Covid-19 Döneminde Madde Bulundurmak ve
Kullanmak Suçundan Denetimli Serbestliğe Tabi
Olan Erkek Yükümlülerde Erken Dönem Uyumsuz
Şemalar ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki
İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü**

Gamze Erhan

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2022
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Doç. Dr. Sertan Kağan
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ

2. Doç. Dr. Sertan Kağan

3. Yrd. Doç. Dr. Bengü Berkmen

ÖZ

Araştırma, Covid-19 döneminde madde kullanımdan dolayı denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiyi ve benlik saygısının erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasındaki aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, Ankara ili Denetimli Serbestlik Müdürlüğü ve Ankara Batı Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne “Madde 191, Madde Kullanmak ve Bulundurmak” suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan 226 erkek yükümlü katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, bilgilendirilmiş onam formu okutulduktan sonra Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın betimsel istatistikleri ve Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) veri analizi için SPSS 25.0 İstatistik paket programı ile SPSS AMOS 21 paketinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şema ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı ilişki, erken dönem uyumsuz şema ile çatışma çözme arasında pozitif anlamlı ilişki, benlik saygısı ile çatışma çözme arasında negatif anlamlı ilişki olduğu ve benlik saygısının erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasındaki aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şema, Benlik Saygısı, Çatışma Çözme Eğilimi, Madde Kullanımı, Denetimli Serbestlik

ABSTRACT

The research investigated the relationship between early maladaptive schemas, self-esteem and conflict resolution tendency and the mediating effect of self-esteem between early maladaptive schemas and conflict resolution tendency in male inmates who were subject to probation due to substance use during the Covid- 19 period. 226 male convicts who were subject to Probation for the crime of "Using and Possessing Article 191 Substance" participated in the research at Ankara Probation Directorate and Ankara West Probation Directorate. After the informed consent form was read, followed by the Young Schema Scale-Short Form-3, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Conflict Resolution Tendency Scale. SPSS Statistic 25 package program and SPSS AMOS 21 package were used for descriptive statistics and Structural Equation Model (SEM) data analysis of the research. According to the results of the research, there is a negative significant relationship between early maladaptive schema and self-esteem, a positive significant relationship between early maladaptive schema and conflict resolution, a negative significant relationship between self-esteem and conflict resolution, and the relationship between self-esteem and early maladaptive schemas and conflict resolution tendency. has been found to play an intermediary role.

Keywords: Early Maladaptive Schema, Self-Esteem, Conflict Resolution Tendency, Substance Use, Probation

TEŞEKKÜR

BaŐta her tűrlű desteęi için sevgili aileme; Ankara ve Batı Denetimli Serbestlik Műdűrlűęűnde gűrev yapan ve verilerimi toplamamda bana yardımcı olan deęerli meslektaŐlarım; her tűrlű katkıları için Sayın Doç. Dr. Sertan KAĖAN'a teŐekkűr ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
KISALTMALAR	x
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİL LİSTESİ	xii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	4
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.3 Araştırmanın Önemi	5
1.4 Hipotezler	7
1.5 Sayıtlar	7
1.6 Sınırlılıklar	8
1.7 Tanımlar	8
1.7.1 Denetimli Serbestlik	8
1.7.2 Madde 191	8
1.7.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	8
1.7.4 Benlik Saygısı	8
1.7.5 Çatışma Çözme	8
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Bilişsel Davranışçı Terapide Üç Kuşak Yaklaşımlar	9
2.2 Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	11
2.3 Benlik Saygısı	20

2.4 Çatışma Çözme.....	25
2.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Saygısı	34
2.6 Erken Dönem Şemalar ve Çatışma Çözme.....	43
2.7 Benlik Saygısı ve Çatışma Çözme.....	45
2.8 Denetimli Serbestlik Sistemi	49
2.8.1 Madde 191’ den Denetimli Serbestliğe Tabi Yükümlülerin Denetimli Serbestlik İçindeki Süreci	52
2.9 Konu ile İlgili Araştırmalar	53
2.9.1 Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Yapılan Araştırmalar	53
2.9.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar... 53	
2.9.1.2 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	54
2.9.1.3 Çatışma Çözme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	55
2.9.2 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	56
2.9.2.1 Denetimli Serbestlik Sistemi İçinde Yapılan Çalışmalar	56
2.9.2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar... 59	
2.9.2.3 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	61
2.9.2.4 Çatışma Çözme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	63
2.9.2.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Çatışma Çözmenin Bir Arada Ele Alındığı Çalışmalar.....	63
2.9.3 Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	64
2.9.3.1 Denetimli Serbestlik Sistemi İçinde Yapılan Çalışmalar	64
2.9.3.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar... 66	
2.9.3.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Çatışma Çözmenin Bir Arada Ele Alındığı Çalışmalar.....	67
3 YÖNTEM.....	72

3.1 Araştırma Modeli.....	72
3.2 Veri Toplama Araçları.....	75
3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	75
3.2.2 Young Şema Ölçeği- Kısa Form.....	75
3.2.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self- Esteem Scale)	78
3.2.4 Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği	80
3.3 Araştırmanın Çalışma Grubu.....	81
3.4 Verilerin Toplama Süreci	81
3.5 Verilerin Analizi	82
4 BULGULAR.....	83
4.1 Yapısal Eşitlik Analizlerine İlişkin Model Uyum İstatistikleri	86
4.2 Tercih Edilen Modele Ait Bootstrapping Sonuçları	88
5 TARTIŞMA	90
5.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma.....	92
5.2 Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma	94
5.3 Çatışma Çözme Eğilimi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma... ..	96
5.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Çatışma Çözme Eğilimi Arasında Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma.....	98
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	101
6.1 Sonuçlar	101
6.2 Öneriler.....	102
6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	102

6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	103
KAYNAKLAR	105
EKLER.....	130
Ek 1: Etik Kurul Kararı	131
Ek 2: Adalet Bakanlığı Araştırma ve Veri Toplama Onayı.....	132
Ek 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu	133
Ek 4: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	134
Ek 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	141
Ek 6: Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği.....	142

KISALTMALAR

DS	Denetimli Serbestlik
EDUŞ	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Bilişsel Davranışçı Terapilerde Ana Temalar (Vatan, 2016)	10
Tablo 2: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	18
Tablo 3: Temel Şema Modları (Farrel, Reiss ve Shaw, 2018).....	19
Tablo 4: Benlik ile ilgili Kavramların Sınıflandırılması (Fennell, 2021)	20
Tablo 5: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	85
Tablo 6: Yapısal Eşitlik Analizlerine İlişkin Model Uyum İstatistikleri	86
Tablo 7: Tercih Edilen Modele Ait Bootstrapping Sonuçları	88

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Bilişler (Dönmez, 2022)	13
Şekil 2: Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda ABC Modeli (Dönmez, 2022)	13
Şekil 3: Benlik Saygısının Yeri (Schiraldi, 2016).....	24
Şekil 4: Yapısal Eşitlik Analizi	87

Bölüm 1

GİRİŞ

“Geçmişteki yaşantılar nedeniyle şu an değişemiyorum” diyerek Jean Paul Sartre, kendi kendimize özürler icat ettiğimizi söyler (Corey, 2015). Carl Rogers’a (2020), göre de yaşam içindeki rolümüzün nasıl olması gerektiği ile ilgili yargılarımız, yaşamımızın sınırını belirler ve yeni deneyimlere açık olma becerimizi azaltır. Yaşam hakkında sabit bir görüşe sahip olmak bizi mutsuzluğa sevk eder. Kendimizi, *“yuvarlak bir delikteki kare gibi”* hissetmemize ve yaşamımızın istediğimiz gibi olmamasından yakınmamıza sebep olur (Collin, Benson, Ginsburg, Grand, Lazyon & Weeks 2012). Kardeşlerin de dahil olduğu aile içi yaşantılarımız, Adlerin de belirttiği yaşam tarzımıza katkıda bulunmakta düşünce ve duygularımızı belirlemektedir (Corey, 2015).

Adler, bilişsel bakış açısına sahip bir teorisyendir. Ona göre birey sadece çevresi tarafından şekillendirilen pasif bir tepki verici değil, kendi kişiliğinin inşasında aktif ve yaratıcı bir organizmadır (Shulman 1985). Freud’un gerçekliğin talepleri ile başa çıkmak için iden ayrılan ego kavramına Adler farklı bir görüş getirmiştir. Zihinsel yaşamın bir parçasını diğer parçası ile çatışmaya sokmak yerine yeni bilgiler işlenirken meydana gelen planlı bir çaba olarak ifade ederek bilişsel yapıya dikkat çekmiştir (Shulman, 1985). Erken dönemden itibaren gelişen uyum bozucu şemalar, yaşantılarımız ile ilgili düşünce ve eylemlerimizi yönlendirmektedir.

Adler, İnsanların öznel algıların ve davranışlarının kişiliklerini şekillendirdiğini ifade eder. Ona göre insanlar aşağılık duygusunu telafi etmek için

üstünlük ve başarı için çabalar, ancak bu çaba, gerçeklik tarafından değil, bireyin kendi öznel gerçeklik algısı, kurguları, geleceğe ilişkin beklentileri tarafından şekillenir. En önemli kurgu üstünlük ya da başarı hedefidir, hayatın erken dönemlerinde yaratılan ve net olarak anlaşılabilen bir hedefdir. Bu öznel, kurgusal nihai hedef, bireyin yaşam tarzına yön verirken kişiliğe de bütünlük verir (Feist, Feist ve Robert, 2018).

Karen Horney, kendi belirlediğimiz inançlarla değil, toksit çevreden gelen içselleştirilmiş inançlarla hareket ettiğimizi anlatır. Çevreden gelenler, “meli, malı” biçiminde içselleştirilmiş mesajlar olarak ortaya çıkar. Horney, benliği sahibi istekleri olan gerçek benlik, “meli, malı” ları gerçekleştirmek isteyen ideal benlik olarak ikiye ayırır. İdeal benlik, gerçek benliği “başarısız” göstererek geribildirimler ile “küçümsenen benliğin” gelişmesine neden olur (Collin ve diğerleri, 2012).

John Bolwby, bu ilişki, o kadar önemlidir ki; küçük çocuğun hayatının ilk yıllarındaki yokluğu ya da zedelenmesi, sonraki yıllarda ciddi sıkıntılara yol açacağını ifade eder. Ona göre kişinin sağlıklı fizyolojiye sahip olmak için vitaminler ne kadar önemli ise, erken çocukluk döneminde anne sevgisi de sağlıklı ruhsal yapı için o kadar önemlidir. Bolwby, bağlanma davranışının insanı beşikten mezara kadar etkilediğini belirtir (Collin ve diğerleri, 2012).

Aaron Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapi, yaşamımızdaki olaylar hakkında düşünce şeklimizin duygularımıza yön verdiğini anlatır. Duygusal sorunları olan bireyler gerçekleri çarpıtırlar (Young ve Klosko 2021). Young ve diğerleri (2012), kişilik bozukluğu olan ve bilişsel terapiye cevap vermeyen bireyleri gözleterek, kuramları bütünleştiren, yapılandırılmış sistematik yaklaşım olarak şema terapiyi geliştirmişlerdir. Onlara göre, çocuğun normal, gelişimsel ihtiyaçları karşılanmadığında uyum bozucu şemalar gelişir. Bu şemalar, kendimizle, hayat ve

başka insanlar ile ilgili geliştirdiğimiz inançları içerir. Bunlar doyurulmamış temel çocukluk ihtiyaçlarından, kalıtım ve erken yaşta çevre ile olan etkileşimden ortaya çıkar. Çocuklukta filizlenen şemalar yaşamın ilk dönemlerinde uyum sağlayıcı etkileri olsa da yetişkinlikte kendisini, dünyayı ve çevreyi hatalı yargılamasına sebep olur. Bu şemalar işlev bozucudur (Farrell, Reiss ve Shaw 2018).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne kadar beğendiği ve kendisini ne kadar kabul ettiğidir (Rosenberg, 1965, aktaran Eraslan, 2014). Benlik saygısı bir değerlendirme sürecidir. Benlik saygısının ne derecede yüksek olduğu, bireyin kendini değerlendirdikten sonraki benliğin beğenme derecesine bağlıdır (Akbaş, 2017). Genel benlik saygısı, bir kişinin bütün olarak benliğe karşı olumlu ya da olumsuz tutumuna işaret eder (Rosenberg, Scholar, Scheenbach & Rosenberg, 1995). Benlik, erken dönem uyumsuz şemalarda olduğu gibi çocuğun doğumundan itibaren başından geçen olaylar ile etkileşimde bulunduğu bireylerin davranış tarzından etkilenecek gelişir. Bu nedenle bireyler arası ilişkiler çok önemlidir. C. H. Cooley “ayna benlik” ile anlatılmak istenen, bireyin kendisini nasıl gördüğü ve “başkalarının bizi nasıl gördüğüne” bağlı düşüncelerimizden kaynaklandığını ifade eder (Collin ve diğerleri, 2012).

Sosyal ve mekânsal yakınlık ve duyguları paylaşma arzusunun bireylerin davranışında güçlü bir idarecidir. Sosyal ilişki kurma arzusu, insanların deneyimlerini birbiriyle paylaşmaya iter. Boris Pasternak’ın “*Paylaşılmayan mutluluk, mutluluk olarak adlandırılmaz*”, sözünden yola çıkarak, insanların sosyal bağlantı kurma arzusu deneyimlerini paylaşmaktan aldığı zevkin ötesindedir. Bu sırada bireyler, ötekilerin eylem hakkında ne düşündüğü ile de ilgilenmektedir ki böylelikle dünyayı daha iyi anlamlandırmak için ortak bir gerçeklik oluşturma çabası içine girer (Jolly, Tamir, Burum ve Mitchel, 2019). Bu bize göstermektedir ki

bireylerin bir arada olma çabası doğal olarak çatışmayı da beraberinde getirir. Çünkü kişilerarası ilişki çerçevesinde “çatışma”, bireylerin ilgi, düşünce, inanç ve değerlerin farklılıklarından kaynaklanan olağan anlaşmazlıklardır (Bilgin 2008; Çetin 2008).

Virginia Satir, hayatta kalabilmek için iletişim kurmak zorunda olduğumuzu söyler. Yararlı bir iletişim açıktır, tamamlanmıştır, taraflar kendilerini olduğu gibi ortaya koymaktadır. Sözel ve sözel olmayan iletişim birbiriyle uyumludur ve iletişimlerinde problem yaratacak davranış tarzı kullanmayanların kendilik değeri de yüksektir (Satir ve Baldwin, 1983, aktaran Murdock, 2019).

Çatışma tanımı içerisinde yer alan, bireyin kendine ait ilgi düşünce, inançları, tıpkı benlik algısı veya saygısı gibi, geçmiş yaşantılardan, ebeveyn ve yakın çevre ile etkileşimden etkilenmektedir. Bilişsel yaklaşım da bireyin çatışma ve çatışma çözme hakkında bir görüşe sahip olduğunu, bu görüş dâhilinde çatışmanın olumlu ve olumsuz sonuçlandığını belirtmektedir. Karen Horney, çocuklukta çatışmaları fırsat olarak nitelermekte, anne babaların etkili çatışma çözme yöntemleri kullanarak model olmaları gerektiğini ifade etmektedir (Bilgin, 2008).

1.1 Problem Durumu

Bir bütün olarak bakıldığında çatışma, bireylerin ihtiyaçları, istekleri, değerleri ve düşünceleri birbirine uymadığında ortaya çıkan rahatsızlık düzeyi ve buna bağlı olarak meydana gelen eylemlerdir. Çatışmaların temel nedeni kalıtım ve çevrenin etkileşiminden doğan bireysel farklılıklardır; bu nedenle çatışma doğaldır. Çözüm, iki tarafın da hakları gözetilerek ve gereksinimleri dikkate alınarak yapıldığında bireylerde olumlu değişikliklere yol açan bir olgudur (Bilgin 2008). Burada önemli olan çatışmanın çözüm yoludur. Geçmiş deneyimler, bireyin kişilik yapısı bireyin benlik değerini etkilediği gibi çatışma çözme yöntemlerini de etkileyecektir. Karşılıklı olarak benlik saygısının bireylerin çatışma çözme

eğilimlerini destekleyeceği varsayılmaktadır. Benlik saygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar, doğumdan itibaren ilk bakım verenle başlayan etkileşimle şekillenmeye başlamaktadır. Benlik saygısındaki olumlu değişim bireyin kendisinin farkına varmasına, dolayısı ile hayata bakış açısında uyumsuzluğa sebep olan şemalarının farkına varmasına yol açacaktır. Tüm bunlar bireyin başkaları ile olan etkileşimi sırasında ortaya çıkan çatışma çözme yapısını değiştirecektir. Araştırmada erken dönem uyumsuz şema benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiye bakılarak değişim ve farkındalık için kullanılacak müdahale programlarına yol gösterecektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Covid- 19 döneminde madde kullanmak ve bulundurmak suçundan (Madde 191) denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde, erken dönem uyumsuz şema, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca bu bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide algılanan benlik saygısının aracı rolü olup olmadığını belirlemektir. Covid- 19 döneminde yaşanan salgın ve salgından korunmak için alınana önlemler, insanların yeni şema ve davranış örüntüleri geliştirdikleri bir dönemdir. Bu dönemdeki bulgular, pandeminin olmadığı önceki ve sonraki dönemlerde yapılan benzer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılabilmesi için Covid- 19 ile ilgili herhangi bir değişken olmamasına rağmen başlıkta yer vererek, bu dönemde yapılmış bir çalışma olduğunu vurgulanmıştır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluk çağında aile içinde yaşadığı deneyimleri sırasında gelişmeye başlayan, ileriki yıllarda bireyi, arka

planda, farkında olmadan duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, seçimlerini ve insan ilişkilerini etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapiden doğan ve Young tarafından geliştirilen bu kavrama dayalı terapi tekniği bilişsel davranışçı terapinin fayda olmadığı durumlara cevap aramaktadır. Günümüzde Borderline kişilik bozukluğu, sosyal anksiyete, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, narsizim, antisoyal kişilik bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve psikopatoloji için şema terapinin kullanımı araştırılmakta ve yetkinliği değerlendirilmektedir (Farrell ve diğerleri, 2014). erken dönem uyumsuz şemalarının gücünü ve benlik saygılarına etkisini tespit etmek şema terapinin, etkililiğinin elde edilmesine ve çatışma çözme sürecini daha yapıcı olarak çözülmesi için gerekli kavramların tespit edilmesine imkân sağlayacaktır.

Şemaların gelişiminde olduğu gibi benlik saygısı da çocukluğun erken dönemlerinde gelişmektedir. Bu iki kavram hayata bakış açısını etkilediğinden birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alan yazında şema ve benlik saygısının ele alındığı çalışmalar mevcuttur (Gürkan, 2012; Kesting ve diğerleri, 2013; Bayoğlu, 2019). Ayrıca suça yönelen bireyleri daha iyi anlayabilmek adına bu kavramların ele alındığı çalışmalara da rastlanmıştır (Allen ve diğerleri, 2004; Yılmaz 2009; Kurtuluş, 2013; Görgülü, 2016; Dinç, 2020; Şehlikoğlu, 2020). Sağaltım açısından bakıldığında, psikotik rahatsızlıkları ve suç geçmişi olan dezavantajlı gruplar için benlik saygısını artırmaya yönelik psiko-eğitsel çalışmaların yararlılığına ilişkin araştırmaya da rastlanılmıştır (Downey, Black ve Mceven, 2013). Alan yazında çatışma çözme eğilimi ile ilişkili çeşitli çalışmalar mevcuttur. Özellikle şema ve kişilerarası ilişkiler değerlendirilmiştir (Douglas ve diğerleri, 2013; Yürek, 2018). Çatışma çözme eğilimi ile benlik saygısı ve şema kavramlarının bir arada ya da ayrı ayrı ele alan daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışma erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimlerini bir arada alarak alan yazına önemli katkı sağlayacağı ve madde kullanmak ve bulundurmaktan suçundan denetimli Serbestliğe tabi olan bireyleri daha iyi anlamaya yardımcı olacaktır. Ayrıca denetimli serbestlik müdürlükleri ve ceza infaz kurumlarında yeniden suç işlemeyi de önlemeye çalışan psiko sosyal müdahaleler için gerekli bilgileri de vererek alanda çalışan uzmanlara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.4 Hipotezler

H1: Madde kullanmak ve bulundurmaktan suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şemalardan şema toplam puanı ile benlik saygısı arasında ilişki vardır.

H2: Madde kullanmak ve bulundurmaktan suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şema toplam puanı ile çatışma çözme eğilimi arasında ilişki vardır.

H3: Madde kullanmak ve bulundurmaktan suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasında ilişki vardır.

H4: Madde kullanmak ve bulundurmaktan suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.

1.5 Sayıtlar

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere vermiş olduğu cevapların samimi ve içten olduğu varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminde elde edilen sonuçların Ankara'da Denetimli Serbestlik Müdürlüklerine tabi olan yükümlülere genellebileceği varsayılmaktadır.

1.6 Sınırlılıklar

Araştırma, Ankara ilinde Ankara (Keçiören) ve Batı (Etimesgut) bölgelerindeki Denetimli Serbestlik Müdürlüklerine tabi olan madde kullanmak ve bulundurmaya suçundan denetimli Serbestliğe tabi olan bireyler ile sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

1.7.1 Denetimli Serbestlik

Şüpheli, sanık veya hükümlünün, toplum içinde denetiminin ve takibinin yapıldığı, iyileşme ve topluma adapte olması için ihtiyaç duyulan hizmet program ve kaynakların sağlandığı bir infaz sistemidir (Resmî Gazete, Kasım 2021).

1.7.2 Madde 191

Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almak, kabul etmek veya bulundurmaya ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanmaktır. Madde 191 Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Suçları, 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'nun üçüncü bölümünde "Kamunun Sağlığına Karşı Suçlar" başlığı altında düzenlenmiştir.

1.7.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bireyin çocukluk çağında, aile içinde yaşadığı deneyimleri sırasında gelişmeye başlayan ileriki yıllarda, bireyi farkında olmadan arka planda duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen bir kavramdır (Young ve Klosko, 2021).

1.7.4 Benlik Saygısı

Bireylerin kendilerine verdiği değer ve kendini kabul etme düzeyidir (Rosenberg, 2020).

1.7.5 Çatışma Çözme

Uyumsuzluğun sona erdirilmesi konusundaki yöntemlerin öne çıkartılması ve çözümün iki taraf için de eşit tutulmasıdır (Bilgin, 2008).

Bölüm 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Bilişsel Davranışçı Terapide Üç Kuşak Yaklaşımlar

Freud ve psikanalitik kuramla birlikte, psikopatolojinin tedavisinde psikoterapiler kullanılmaya başladığından bu yana, yüzlerce yeni psikoterapi modelleri oluşmuştur. Pavlov ve Watson ile başlayan birinci kuşakta davranışçı yaklaşım ön plandadır (Vatan, 2016). Gözlenebilir davranışlara dikkat edilmiş, klasik koşullama ve edimsel öğrenme teknik olarak kullanılmıştır. Uyarıcı ve davranış arasındaki ilişkide gözlenemeyen aracı faktörleri göz ardı ettiği için birinci kuşaktaki teknikler yerini ikinci kuşağa bırakmıştır. Uyarıcı ve davranış arasındaki bilişler önem kazanmış, işlevsel olmayan bilişlerin değiştirilmesi üzerinde çalışılmıştır. Ellis'in Akılcı Duygulanım Davranış Terapisi, Beck' in Bilişsel Davranışçı Terapisi en önemli ikinci kuşak terapileridir. Burada işlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasında bireyin içsel yaşantılarının ihmal edildiğini düşünenler yeni yaklaşımlarla üçüncü kuşağı başlatmışlardır. İçsel Yaşantılar, bireyin kendisi dışında başka biri tarafından gözlenemeyeceği için kişinin kendi farkındalığının önemini ortaya koymaktadırlar. Üçüncü kuşak terapilerde içsel deneyimlere dair eğitim ve teşvik vardır (Vatan, 2016). Şema terapi, diyalektik davranış terapisi, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, kabul ve karar terapisi etkinliği kanıtlanan üçüncü dalga terapileridir.

Tablo1: Bilişsel Davranışçı Terapilerde Ana Temalar (Vatan, 2016)

1. Kuşak	2. Kuşak	3. Kuşak
Davranış	Davranış Biliş	Davranış Biliş Duygu Üst Biliş Duygular ile ilgili Öz Değerlendirme

İkinci kuşaktaki bilişsel davranışçı terapilerde işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesi ile duygu ve davranışlarda değişim olacağı şeklindeki yargı Tablo 1’de anlaşıldığı üzerine davranış, düşünce, duygu, üst bilişsel süreç ve duygulara ilişkin öz değerlendirme birlikte ele alınmaktadır (Vatan, 2016).

Farkındalık temelli bilişsel terapi, mindfulness/ bilinçli farkındalık, “*şimdi ve burada*” ilkesi içinde düşünce, duygu ve içsel duyularına yargılamadan odaklanmayı içerir (Vatan 2016). Duygusal sorunların sürmesine neden olan sadece dikkat, bellek, yargı ya da şemalardaki yanlılık değil, bu yanlılıklarla mücadele ederken ortaya çıkan süreçlerdir. Bu süreçlerin iki yöntemi bulunur. İlki, ruminasyon yani üzerinde ayrıntılı düşünme ve düşünceler üzerinde kaybolmadır. İkincisi, kaçınma, baskılama ve kendinden uzaklaştırmadır. Bilinçli farkındalık eğitimi, bu yöntemlerle mücadele etmek maksadı ile içsel ve dışsal deneyimlere dikkat vermeyi, ruminasyon ve kaçınmaya bireyin kendisini nasıl kaptırabildiğini görmeye yardımcı olur (Vresswijk, Breersen ve Schurink, 2019).

Diyalektik davranış terapisi de kendini kabul kavramı üzerinde durur. Bireysel terapinin yanında bilişsel davranışçı terapide olduğu gibi beceri eğitimi ile kabul ve değişim sürecine yardımcı olur. Beceri eğitimleri, bilinçli farkındalık, kişilerarası etkililik, duygu düzenleme ve sıkıntıya toleransı artırma olarak dört aşamadan oluşur. İntihar ve kendine zarar verme riski davranışları olan gruplarda

etkinliği kanıtlanan bir müdahale aynı zamanda koruyucu bir terapi yaklaşımıdır (Budak, Kocabaş, 2019).

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), bilişsel davranışçı terapi ailesinin bir parçasıdır; ancak felsefi ve yöntem açısından farklılaşır. Ruhsal sıkıntılara yol açan duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak yerine daha da yakın durmak gerektiğini ifade eder (Vatan, 2016). Düşüncelerin yeniden yapılandırılmasının sakıncalı olduğunu söyleyerek içsel yaşantıların değiştirilmesi amacını gütmeyiz. Temel kuramsal zemini işlemsel bağlamdır. Bir davranış analiz edilirken o davranışın içinde bulunduğu bağlamdan ayrılmaması gerektiğini bağlam netleştirdiği takdirde davranış analizinin de yapılacağını savunur. ACT psikopatolojiyi “psikolojik katılık” olarak tanımlar. Bilişsel birleşme, yaşamdan kaçma, andan uzaklaşma, geçmiş ve geleceğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma ve dürtüsellik boyutlarını içerir (Yavuz, 2015). Tedavide 6 aşama vardır. Bilişsel defuzyon, kabul, ana odaklanma, gözlemleyen kendilikten faydalanma, kişisel değerler ve vaat edilen eylemlerdir. Son aşamada, maruz bırakma, beceri eğitimi, hedef belirleme ve hedefe ulaşmada aşamalar gibi davranışsal teknikler de kullanılmaktadır.

2.2 Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Biliş, bireyin kendi içsel imkânları, içinde yaşadığı çevreye ilişkin olarak işlediği bilgi, inanç ya da düşünce yapılarıdır. Yani algılanan her şeydir. Bilişsel kuram, insanın çevresine ilişkin bilgileri edinme, algılama ve etkili olma üzerinde açıklamalar yapar (Dönmez,1994). Fiske ve Taylor (1984), bireyin “bilişsel bir cimri” olduğunu ifade eder. Bireyin oldukça az düşünme ve bir kez bir şeye inandıktan sonra ondan vazgeçmek istememe eğilimindedir. (Aktaran Dönmez, 1994). Burada şema kavramının önemi ortaya çıkar. Şema araştırmalarının en temel sonucu da insanların gerçeği yalınlaştırmaya çalıştıklarıdır. Bir şema, insanların

belirli düzene karşın geliştirdikleri ve sonra davranışa yol gösterici işlevi ile yeni bilgilerin özümsemesini etkileyen yapılardır. İnsanlar etkin bir biçimde gerçeği yeniden yaratırlar ve bu da şema kavramının temel varsayımını oluşturur (Dönmez, 1994). Adler' de insanların öznel algılarının bireyin kişiliğini ve davranışlarını şekillendirdiğini ifade eder (Shulman, 1985).

şemalar, sosyalleşme ve deneyimler yoluyla öğrenilir. Bireylere sosyal duyguyu kontrol etme, sosyal dünya hakkında da öngörüye sahip olma duygusu verir. şemalar değişkendir, aktiftir ve tanımlardan ziyade bilgiyi temsil eder, ancak bu bilgi soyuttur. Bir şema başka bir şemanın da içerisinde yer alabilir (Yılmaz,2005).

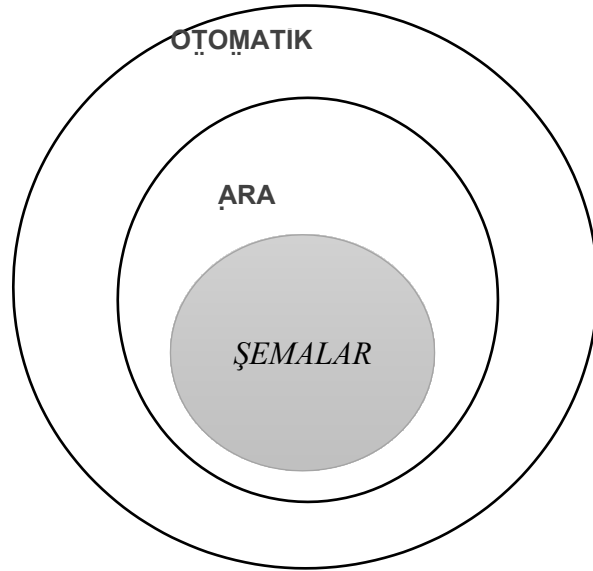
Bilişsel şemalar da kişilikle alakalı bilgilerin depolanması, organize edilmesi, bütünlüştirilmesi, yönlendirilmesi süreçlerinde yapısal düzeyde etkilidir. Ancak bu şemalar farkındalık düzeyinde değildirler, bunlara benlik şeması/ erken dönem şemalar/ kişilerarası şemalar da denir. Birçok bilişsel kuramcı, temel şemaları davranışlardan ayırt ederek tanımlamaya çalışmışlardır. Tanımlamalar kuramcıdan kurama değişiklik göstermekle birlikte bu yapıların bilişsel ve davranışsal süreçleri analiz etmekte önemli rol oynadığı konusunda görüş birliği içindedirler. Bağlanma kuramına göre temel şemalar bağlanma figürleri ile etkileşimi içerir ve tedaviye en dirençli yapılardır. Beck (1995), bu yapılarda sağlanan değişimlerin kalıcı düzelmelere yol açtığını ifade etmektedir (Soygüt, 1993).

Beck' in bilişsel modeli, belli bir teşhis kategorisi ile sınırlandırmaz. Değişik psikolojik rahatsızlıklar ile ilgili şartların belirli bilişsel şemalarda kendini gösterdiğini ileri sürer. Örnek verecek olursak duygusal bir ilişkinin bitmesi birçok kişi için üzücü olsa da ona yüklenen anlam bakımından kişiler birbirinden ayrılır. Bireyin şemaları, ayrılık kelimesine terk ediş, çaresizlik, boşluk veya sevilmemeye gibi

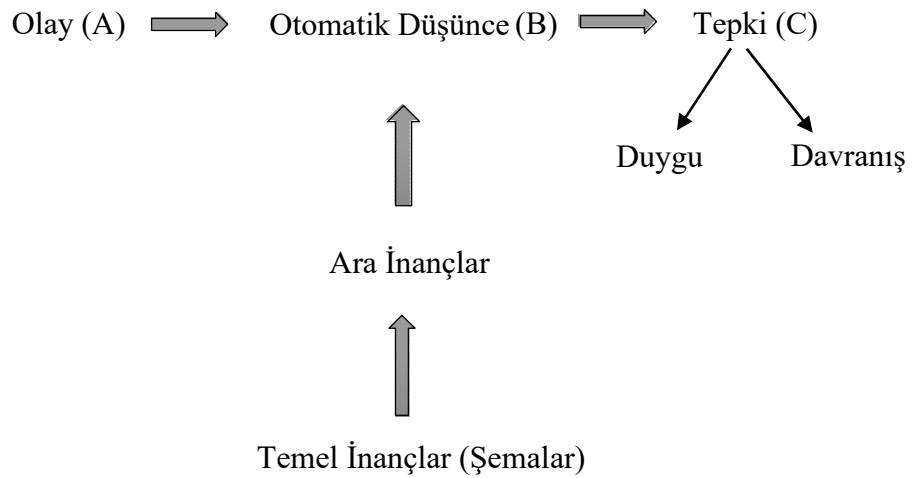
olumsuz anlamlar yükleyebildiği gibi fırsat, özgürlük, bağımsızlık gibi olumlu anlamlar da yükleyebilir (Leahy, 2004).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda inançlar, otomatik düşüncelere yol açan, kişinin zihinde daha derinlerde bulunan, söze dökülmemiş, bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya yönelik fikirleri ya da algılarıdır. Bu inançlar iki ana kategoriye ayrılır. Ara inançlar ve Teme İnançlar yani şemalar. (Dönmez, 2022).

Beck (2001)' e göre, inançlar, bilişsel yapının kişisel deneyime dayalı içeriğidir.



Şekil 1: Bilişler (Dönmez, 2022)



Şekil 2: Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda ABC Modeli (Dönmez, 2022)

Otomatik düşünceler, hızlı, anlık, istemsiz olarak ortaya çıkarlar. Mantık veya tartışma sonucu ortaya çıkmış değillerdir. Temel ve ara inançların etkisi ile ortaya çıkmışlardır. Çoğunlukla fark edilmezler. Örnek olarak, kalbim duracak, rezil oldum, kimse beni sevmiyor, gibi ifadeler otomatik düşüncelerdir (Dönmez, 2022).

Ara inançlar, bireyin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili tutumu ve varsayımlarıdır. Örnek olarak depresyon içinde olan bireyin, “ne kadar çabalarsam çabalıyım, başıma gelecek talihsizlikleri engelleyemem”, düşüncesi bir ara inançtır. Temel inançlar yani şemalar ise bireylerin çocukluktan itibaren kendileri, diğerleri ve dünya ile ilişkin geliştirdikleri inançlardır. En köklü inanç düzeyindedir ve aşırı geneldir. Birey tarafından mutlak doğru olarak kabul edilir. Birey yalnızca baş inancını destekleyen bilgiye odaklanır ve olayları bu inancın bakış açısından yorumladığı için gerçeğe uygun olmayan uyumsuz inanca inanır. Olumsuz şemalara örnek olarak, dayanıksızım, yalnızım, insanlar bencildir, dünya tehlikelidir, gelecek ümitsizdir, ifadelerini verebiliriz. Şemalar beş grupta toplanır; yetersizlik/ değersizlik/ sevilmememe/ dünya- diğer insanlar/ gelecektir (Dönmez, 2022).

Bireyler, çevrelerindeki kişilerin onların ne hissedeyeği yönünde önemli etkilerinin olduğunu ileri sürer. Düşünsel, duygulanımcı davranış terapisine göre gerçek farklıdır. “Beni çok kızdırıyor” denildiğinde aslında bunun anlamı “bana bunu söylediğinde kendimi çok kızdırıyorum” olmalıdır. Olumsuz bir olay olduğunda bireyin kendisini ne denli kötü hissedeyeğine karar veren yine bireyin kendisidir (Koroğlu, 2008).

Şema terapiddeki şema, çocukluktan başlayıp yaşam boyu süren bir kalıptır. Erken dönemde bir şekilde zarar gören çocuğun geliştirdiği şema hayatının bir parçası olur. Çocuk büyür, evden ayrılır yıllar, geğer ama şemaların etkisi devam eder. Hem çevresi hem kendisi için olumsuz durumlar yaratır. Çünkü bu şemalar

kişinin duygu, düşünce ve ilişki kurma şekillerini olumsuz etkiler. Öfke, üzüntü kaygı gibi güçlü duyguları harekete geçirir. Sosyal statüsü yüksek ideal bir evliliği olan çevresinden takdir gören meslekte başarılı bir birey olsa da hayattan tat almayı ve başarılarına sevinmeyi bilemeyen bireyler ortaya çıkar (Young ve Klosko, 2021). Cecero, Nelson & Gillie'nin (2004), Young (2003)'dan aktardığına göre şemalar koşullu ve koşulsuz şemalar olarak ikiye ayrılır. Koşullu şemalar koşulsuz şemalardan sonra gelişir ve bunların değiştirilmesi koşulsuz şemalara göre nispeten daha kolaydır. Tutarlı ve güvenilir olmayan, aidiyet için yeterli duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı soğuk mesafeli reddedici ebeveynlerle erken dönem çocukluk deneyimleri koşulsuz şemaların geliştirilmesine yol açar. Bu şemalar; Terkedilme/dengesizlik, Güvensizlik/ istismar, Duygusal yoksunluk, Kusurluluk/utanç, Hak kazanma/büyükleme'cilik'dir.

- **Terkedilme/Dengesizlik:** diğerlerinin kendinden daha çekici zeki ve istikrarlı olduğu inancıdır.
- **Güvensizlik/İstismar:** Başkalarının güvenilmeye değer olmadığı, kendisinin kötüye kullanılacağı, incinebileceği, küçük düşürüleceği inancıdır.
- **Duygusal yoksunluk:** Kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı beklentisidir.
- **Kusurluluk/Utanç:** Kişinin temelde kötü, kusurlu olduğu inancıdır. Öte yandan ebeveynin aşırı hoşgörüsü, başkalarının ihtiyaçlarının bariz bir şekilde göz ardı edilmesi ile karakterize edilen hak kazanma ve büyüklük ile karakterize edilir. Bazen de yetersiz özdenetim ile sonuçlanabilir. Bu şemalar, bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz görüşleri önlemek için başka seçenek algılayamaz.

Koşullu erken dönem uyumsuz şemalar, reddedilme korkusu ile boyun eğme, kendini feda etme, duygusal ketlenme ve amansız standartlardır.

- **Reddedilme Korkusu ile Boyun Eğme:** Bireyin kendi istek ve arzularını göz ardı ederek başkalarının isteklerini gerçekleştirmeyi tercih etmedir.
- **Kendini Feda Etme:** Kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarına dikkat etmesi konusunda aşırı suçluluk ile karakterize edilir.
- **Duygusal Ketlenme:** Başkaları tarafından onaylanmamaktan kaçınmak için doğal duygu ve eylemi aşırı ketlenme;
- **Amansız Standartlar:** Gerçekçi olmayan yüksek standartları karşılamaya yönelik sürekli çaba (Cecero ve diğerleri, 2004).

İhmalin, eleştirinin tekrar ve tekrar yaşandığı, temel duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı bir çevrede büyüyen çocuklarda özerklik ve olumlu kimlik algısı karşılanamamakta ve erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmektedirler (Ertürk ve Kaynar 2017).

Şema terimi bilişsel psikolojiden gelmektedir. Şemalar, erken dönemde gelişmeye başlayan bireyin kendisi ve dünya hakkındaki katı inançlarıdır. Şemadan kolaylıkla vazgeçilemez çünkü ne kadar yıkıcı olursa olsun, bireyin kimliğini ve nasıl bir dünyada yaşadığını bilmenin güvenini de içerir. Bu nedenle kişiyi ne kadar acıtsa da öngörü ve kontrol duygusu da sağlar. Ayrıca rahat ve bilindikler (Young ve Klosko, 2021).

Şema terapi 1960' lı yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel terapinin farklı bir koldan devamıdır. Bilişsel terapi yaşananlar hakkında düşünce şeklimizin duygularımıza yön verdiğini duygusal sorunları olan bireylerin gerçekleri çarpıtma eğilimi içinde olduğunu ifade eder. Şemalar da bireylerin belli durumları abartılmış çarpıtılmış şekilde değerlendirmesine sebep olur. Yani bireyin "bilişsel

düğmelerine” basar. Bu nedenle bilişsel davranışçı terapide bireylere durumları daha “uygun” bir şekilde yorumlaması öğretirken kişinin daha iyi hissetmesine yol açacağı varsayılır. Bunun için bilişsel terapistler bilişsel yöntemler ile davranışsal teknikleri birleştirir; fakat bu teknikler kimi yerde yaşam boyu süren örüntüleri değiştirmede yetersizdir. Bu nedenle bilişsel ve davranışçı teknikleri yaşantısal ve psikanalitik tekniklerle birleştirilme yoluna gidilmiş ve şema yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Young ve Klosko, 2021).

Şema güdümlü düşüncelerde bilişsel engeller de yer alır. “Bu işe yaramaz”, “Bunu yapamam”, “Diğerleri ne kadar berbat olduğumu göreceğim”, “Reddedileceğim ve terk edileceğim” “Başkaları bana zarar verecek”, “Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam”, “Dürüst olursam diğerleri incinecek”. Bu gibi düşüncelerdir. Bu şema temelli düşünceler aşağıdaki gibi üç kategoriye girme eğilimindedir.

1. Reddedilme incinme ve başarısızlık tahminleri
2. Geçmiş kayıp ve başarısızlıkların anıları
3. Kendisi hakkındaki olumsuz yapılar (Mckay, 2012).

Bireyler yaşamlarında gerçekçi değişiklikler yapmayı istiyorsa bu cesaret kırıcı düşünceler ile başa çıkmak zorundadır. Bu nedenle bireyler öncelikle bu şema güdümlü düşünceleri fark etmeli ve nasıl çalıştığını anlamaya çalışmalıdır (Mckay, 2012).

Young tarafından geliştirilen şema terapi yaklaşımı içerisinde davranış kalıplarını bozan müdahaleler yer alır. Hem danışanlar hem de terapistler tarafından olumlu olarak değerlendirilen bu yaklaşım tedavi sırasında hastalığın özel belirtilerinden ziyade uyumsuz şema modlarını hedefler. Bu nedenle tanı ve sınıflandırmaları önemsemez. Şema terapinin yaşamı tehdit eden belirtilere sahip

danışanların uyumsuz başa çıkma yöntemlerinde değişim sağlayabileceği, tedavide hızlı bir başlangıç yapılabileceği de varsayılmaktadır (Farrell, ve diğerleri, 2014).

Şemaların neler olduğu konusunda dünyada birlik vardır. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalar Tablo 2’ de yer alan erken dönem uyumsuz şemaların varlığını bize göstermektedir. Bununla birlikte Kültürel farklılıklar dikkate alındığında şemaların meydana getirdiği şema alanları birbirinden farklılık göstermektedir. Hangi ihtiyaç alanları çerçevesinde gruplanacağı konusunda ortak bir görüş henüz yoktur (Karaosmanoğlu, 2022). Tablo 2’ de yer alan şema alanları, araştırmamızda kullandığımız Young Şema Ölçeğindeki sınıflama ile orantılı olarak aktarılmıştır.

Tablo 2: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
“Kopukluk ve Reddedilmişlik” Şema Alanı	Terk Edilme Erken Dönem Uyumsuz Şema Güvensizlik/ Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyumsuz Şema Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyumsuz Şema Kusurluluk/ Utanç Erken Dönem Uyumsuz Şema
“Zedelenmiş Otonom” Şema Alanı	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şema İçicice Geçme/ Bağımlılık Erken Dönem Uyumsuz Şema Başarısızlık Erken Dönem Uyumsuz Şema
“Zedelenmiş Sınırlar” Şema Alanı	Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şema
“Diğeri Yönelimlilik” Şema Alanı	Kendini Feda Erken Dönem Uyumsuz Şema Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şema
“Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık” Şema Alanı	Karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şema Duyguları Bastırma Erken Dönem Uyumsuz Şema Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyumsuz Şema Cezalandırma Erken Dönem Uyumsuz Şema

Young ve Klasko (2021), bireyin iyi uyum gösteren yetişkin olabilmesi için çocukluğunun kusursuz olmasına gerek olmadığını, “yeteri kadar iyi” olmasının yeterli olduğunu ifade etmektedir. Bir çocuk güvende ve başkaları ile bağlılık

hissetmelidir. Özerk olmalı, özsaygıya, kendini ifade etmeye ve gerçekçi sınırlara sahip olmalıdır. Bunlar karşılandığı takdirde çocuk ruhsal açıdan sağlıklı gelişecektir. Aksi takdirde, sorunlar oluşmaya ve yukarıda Tablo 2' de gösterilen şemalar oluşmaya başlamaktadır.

Uyum bozucu şemalar etkinleştiği zaman “şema modları” olarak tanımlanan yoğun durumlar ortaya çıkar. Şema modu, kişinin halihazırda içinde bulunduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal durum olarak tanımlanır. Bu işlev bozucu modlar, birden fazla uyum bozucu şemanın etkinleştiği zamanlarda ortaya çıkar.

Tablo 3: Temel Şema Modları (Farrel, Reiss ve Shaw, 2018)

İçgüdüsel Çocuk Modları	İncinmiş Çocuk Kızgın Dürtüsel Çocuk	Karşılanmamış ihtiyaçlara karşı verilen içgüdüsel tepkiler
Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları	Kaçınan Korungan Aşırı Telafici Boyun Eğici Teslimci	Travma veya karşılanmamış ihtiyaçlara karşı hayatta kalma tepkilerini aşırı kullanma
İşlev Bozucu Ebeveyn Modları	Cezalandırıcı Ebeveyn Talepkar Ebeveyn	Erken dönem ötekilerinin olumsuz taraflarının seçici içselleştirilmesi
Sağlıklı Modlar	Mutlu Çocuk <u>Sağlıklı Yetişkin</u>	Az gelişmiş

Sağlıklı mod dışında bu ilk üç modların amacı, kişinin acı, kaygı ya da korku yaşamasını engellemektir ve bilinçli farkındalık dışında işler. Bu modlar, bilişsel terapi içinde eksik kalmış savunma mekanizmaları kavramını kapsar.

Başta çıkma biçimlerine baktığımızda;

- **Aşırı telafi başta çıkma biçimi**, bireyin şema ya da şemalarına karşı hareket ettiği modlardır. Örneğin birey bir şema yüzünden acı çekiyorsa, acıya yol açarak intikam alıyorsa zorba saldırgan modu kullanıyordur.

- **Kaçınan başa çıkma biçimi:** fiziksel, sosyal ve psikolojik çekilmeyi içerir. Kopuk korungan modu içerir ve büyük oranda incinmiş çocuk modunu korku ve acı veren duygulardan korunmaya yarayacak şekilde kullanılır.
- **Teslim olma başa çıkma biçimi:** şemaya karşı teslimolma ya da pes etmedir. Bireyin aktif şeması kusurluluk ise ve buna teslim olmuşsa, zorluklarla mücadele etmek yerine sözde yetersizliği ortaya çıkmaması için çalışmak örnek verilebilir (Farrel ve diğerleri, 2018).

Tablo 3’ de son kategoride yer alan sağlıklı modlar, yetişkin hayatındaki işlevler için gerekli becerileri içerir. Kişilik bozuklukları olan bireylerde sağlıklı modlar az gelişmiştir.

2.3 Benlik Saygısı

Öz imaj, benlik kavramı, kendilik algısı, kendine güven, öz yeterlilik, kendini kabul, benlik saygısı, öz değer, öz saygı kelimeleri kişi olarak bireyin kendini nasıl gördüğüne kendisine ölçtüğü değere işaret eder. Bu kavramların hepsi birbirinden az ya da çok farklıdır. Aşağıdaki tablo 4’ de benlik ile ilgili kavramların sınıflandırılması kavramlardaki tanım farklılıklarını ortaya koymaktadır (Fennell, 2021).

Tablo 4: Benlik ile ilgili Kavramların Sınıflandırılması (Fennell, 2021)

“Kişinin kendisini genel olarak nasıl gördüğü”	“Bir şeyleri başarı ve belli standartlara uygun olarak yapabileceğimize dair inanç”	“Kendimiz hakkında sahip olduğumuz genel fikir ve kendimize birey olarak biçtiğimiz değer”
<ul style="list-style-type: none"> • Öz İmaj • Benlik Kavramı • Benlik Algısı 	<ul style="list-style-type: none"> • Kendine Güven • Öz Yeterlilik 	<ul style="list-style-type: none"> • Benlik Saygısı • Kendini Kabul • Öz değer • Özgüven

Bireyler, yıllar içinde yaşamı tanımaya başladıkça, deneyimlerin bir kısmını bir kısmını “benim/kendim” olarak tanımlar. Bireyin “benim/kendimin” olarak kabul ettiği tüm yaşantılar ve buna atfettiği değerler benlik kavramı olarak ortaya çıkar. Birey iyi gitar çaldığını keşfederse bu, onun benlik kavramının bir parçası olur. Birey resim çizmeyi değerli bir şey olarak görüyorsa, bu onun olumlu anlamda benlik kavramına katkı sağlar. Rogers’ın benlik kuramında başka insanların kişi hakkında ne söylediği ya da düşündüğünü önemsemeden bireyin kendisi hakkında ne bildiği ve ne düşündüğü önemlidir (Nevid, 2012, aktaran Gençtarım-Kurt ve Çetinkaya- Yıldız, 2021). Benlik saygısı, bireyin kendisini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesidir. Kendine saygısı olan bir kişi kendine iyi davranacaktır. Kendini sevmeye değer görüp, mutluluğu hak ettiğini düşünecektir. Bununla birlikte bireyin yaşam içindeki güçlüklerle etkili bir biçimde mücadele edebilmesi için iradesini kullanmasına yol açan güvenlik duygusu da benlik saygısı yüksek olan bireylerde bulunmaktadır (De Saint- Paul, 1999, aktaran Duclos, 2016). Rogers’ a göre de benlik saygısında düzelme, bireyin kendini anlamasına, kabullenmesine ve başkaları ile kurduğu ilişkilerde daha mutlu ve rahat olmasını sağlamaya yardımcı olacağını ifade etmektedir (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Bireyin öncelikle kendi benliğine dair bir bilincinin ve bilgisinin olması gerekir. Bireyin değerinin bilincine varmasından kasıt birtakım becerileri iyi kullanıyor olabilmesi değildir. Burada anahtar kelime “bilinçlenme” sürecidir. Bireyin iyi yönlerini ve becerilerini örnek alarak kendisi hakkında oluşturduğu temsildir. Bu temsiller güncellenir ve gelişir, zorluklarla mücadelede umut olarak bellekte saklanır (Duclos, 2016).

Rogers’ a göre tüm insanlar özünde iyidir ve doğuştan kendini gerçekleştirme kapasitesi ile dünyaya gelmektedirler. İnsanların da diğer canlılarda olduğu gibi

büyümeye, gelişmeye, olgunlaşmaya yönelik bir isteği vardır (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Bireyin kendini değerlendirmesi belli kriterlere göre değişebilir; mesleki benlik saygısı, akademik benlik saygısı gibi örnekler verilebilir. Coopersmith ve Rosenberg'in geliştirdiği benlik saygısı araçları genel bir değerlendirme sunar. Coopersmith, benlik saygısını, "bireyin kendisini onaylama ya da onaylamama tutumu" olarak tanımlar. Bireyin kendisini ne ölçüde, yetenekli, başarılı, değerli olduğuna inanmasıdır; yani kendisine ait kişisel bir değer yargısıdır. Rosenberg, benlik saygısı denildiğinde bireyin kendisine saygı duyduğunu, kendini değerli gördüğünü ifade etmektedir. Düşük benlik saygısı ise bireyin kendisi ile ilgili hoşnutsuzluğu, kendisini hor görmesidir (Curtis, 1991).

Kendini gerçekleştirme, bireyin tüm kapasitesini ortaya koyma eğilimidir. Diğer bir deyişle benlik kavramının isteklerini gerçekleştirmektir. Tüm insanlar kendini gerçekleştirme güdüsü ile dünyaya geliyor, insanlar arasında neden bazıları suçlu ve psikolojik açıdan sorunlu olur? Rogers' a göre insanlar doğaları gereği iyi ve yaratıcıdır. Ancak zayıf benlik kavramı ve dış zorlamalar, değerlendirme sürecini bozar ve bu nedenle yıkıcı hale gelirler (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Levine (2003), çevreleri onları anlayamadığı için kendilerini hiç olarak gören ve başarısızlıkları nedeniyle karamsar olan ve benlik saygısı düşük olan çocukların içlerinde korku taşıdığını ifade eder. Bu çocuklar kendilerini tuzağa düşmüş gibi hisseder. Okul onların bilişsel eksikliklerini hatırlatır. Utanç içinde yaşayan bu çocuklar büyüdüklerinde madde kullanımı, depresyon, çocuk suçluluğu, okulu bırakma, erken gebelik gibi durumlara düşebilirler. Bu nedenle, okul ve ailenin çocukların benlik saygısını geliştirmeye öncelik vermelerinin gerekliliğini vurgular (Aktaran, Duclos 2016). Maslov' a göre de insan doğası olumlu ve iyidir ama temel

ihtiyaçlar karşılanmadığında yalan söyler, hile yapar, çalar ya da öldürür (Gençtarım-Kurt ve Çetinkaya- Yıldız, 2021).

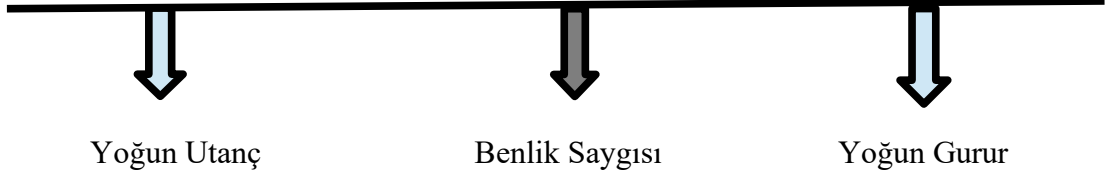
Rogers'a göre benlik kavramının isteklerini gerçekleştirme eğilimine kendini gerçekleştirme denir ve kendini gerçekleştirme eğilimi bir tek insanlarda vardır; çünkü sadece insanlarda benlik ve öz farkındalık mevcuttur. (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Ellis'in geliştirdiği, düşünsel duygulanımcı davranış terapisinin alt amaçlarından biri de kendini gerçekleştirmedir. Ruhsal açıdan sağlıklı ise bir kişi koşul koymadan kendini olduğu gibi kabul eder., bu bireyler kendilerini başka bireyleri ile karşılaştırma ve kanıtlama çabası içinde değildir (Köroğlu, 2008).

Maslov da her bireyin kendini gerçekleştirme güdüsü ile dünyaya geldiğini ifade eder. Bireylerin tüm ihtiyaçları karşılanırsa bile kendini gerçekleştiremediğinde, kendini yetersiz ve engellenmiş hisseder. Oysaki birey kendini gerçekleştirdiğinde psikolojik açıdan sağlıklı, kendileri ve başkaları için üretici olan, kendilerinden bir şey eksilmemiş ve sahip olduklarını yaşamda tam olarak ifade edebilmiş bireylerdir. Ayrıca gerçeklere açıktır, kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul eder. Bu bireyler bağımsız bir kimliğe sahiplerdir ve kişilerarası ilişkilerin de niteliği farklıdır. Gerçeği olmasını istedikleri gibi değil olduğu gibi görür, kendilerinin ve başkalarının yüksek beklentilerine karşı daha nettirler. Çarpıtma savunma mekanizmalarını kullanmaz, yaşama ve diğerlerine karşı daha yapıcıdır (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Benlik saygısı kavramı prensipte sabit olarak görülse de düşünce kalıplarına göre günden güne dalgalanan bir özelliğe sahiptir. Bireyler kendileri hakkında gerçekçi ve olumlu fikirlere sahip olduklarında özsaygıya sahip olmaktadır.

Aşağıdaki şekil benlik saygısının bulunduğu noktayı ve anlamını daha iyi açıklamaktadır (Schiraldi, 2016).



Şekil 3: Benlik Saygısının Yeri (Schiraldi, 2016)

Doğrunun “utanç” kısmında yer alan bireyler başkalarından daha az yeterlilikte olduğuna inanır. Başkalarını yüksekte görür. Kendileri hakkında gerçekçi olmayan ve değer vermeyen görüşlere sahiptirler. Doğruda “gurur” kısmında yer alan bireyler bir insandan daha fazlası olmaya çalışır. Kibirli ve narsisttir. Bu da bir kişi olarak diğerlerinden daha iyi olduğunu düşündükleri anlamına gelir. Bu bireylerin diğerlerine bakış açısı başkalarının kendilerinin altında olması anlamına gelir. Bu durum güvensizlikten kaynaklanır (Schiraldi, 2016).

Doğrunun ortasında “benlik saygısı” kavramı yer alır. Bu noktada yer alan birey kendilerinin başka bireylerden ne az ne de fazla olduğuna inanır. Kusurların yanında iyiliği, mükemmelliği ve potansiyeli fark eden yapıları vardır. Benlik saygısı yüksek bireyler “ben kimim” sorusunu yanıtlayabilir. Kendini kabul etmek bir anlamda kendini onaylamak ve kendine inanmaktır. Birey zayıf yanlarını olduğu gibi kabul eder, kendini geliştirmeye açıktır. Benlik saygısı yüksek olan bireyin özgüveni de yüksek olur. Kişinin yeteneklerine inancı öz yeterlilikle ilişkilidir. Birey işe giriştiği bir konu da başarısız olsa da bu özelliklerinde azalma olmaz. Bu bireylerde sağlıklı gurur vardır yani kendi değerinin gerçekçi duygusuna sahiptir. Birey bulunduğu konumdan yeteneklerinden yapabildiklerinden tatmin olur (Schiraldi,

2016). Plummer (2007), benlik saygısının sağlıklı düzeyde olması için yedi önemli ögeye dayandığını ifade etmektedir. Bu ögeler, kendini tanımak, kendisi ve başkalarının sınırlarının ayırmasına varmak, kendini kabul etmek, kişisel yeterlilik, kendini ifade edebilmek, özgüvenli olmak ve kendini bilmektir.

Benlik saygısı psikolojik ihtiyaçlar arasında ait olma otonomi ihtiyaçlarından sonra ilk üç sırada yer alır (Elliot, Kim ve Kasser, 2001, aktaran Kömürcü 2014). Satır' da geliştirdiği yaklaşımda benlik saygısını temele almıştır. Ona göre Kendilik değeri, bireyin, başkalarının görüşü ne olursa olsun kendisine verdiği değer derecesidir (Murdock, 2019).

2.4 Çatışma Çözme

Çatışma bir etkileşim sürecidir. Bu etkileşim sürecinin bilişsel yanı, insanın kendi ihtiyaç ve çıkarlarının ya da isteklerinin başka insanlarla bağdaşmadığı düşüncesidir. Duygusal yanı, uyumsuzluğa işaret eden duruma karşı kaygı, öfke ve üzüntü duymasıdır. Davranışsal yanı, duyguların gösterildiği, düşüncelerin sözel olarak ifade edildiği ya da başkalarının ihtiyaçlarına engel olarak karşısındakini istemediği halde etkilemesini içerir (Mayer, 2000, aktaran Basım, Çetin ve Tabak 2009). Çatışma, bireyin kendini ve başkalarını tanıma olasılığına yardım eder; çünkü birey tek başına değil, başkaları ile etkileşim sonucu değişir (Eren, 2008).

Gündelik hayatta yaşanan sorunların çoğu kişilerarası bir çatışma içerir. Sorunlar karşısında insanlar birbirinden farklı tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler sert (güç kullanma, başkalarını tehdit etme, sözel şiddet), yumuşak (geri çekilme, sorunlar karşısında pes etme) ve ilkeli (her iki tarafında kazanacağı adil çözüm bulma) olarak üç gruba ayrılır. Bu tepkiler sonucu çatışma üç şekilde çözülür;

- Taraflardan biri kazanır, diğeri kaybeder,
- Her iki taraf da kaybeder,

- Her iki taraf da kazanır (Öğülmüş,2006).

Çatışma, ilgilerden kaynaklanıyorsa, bir kişiistediği hedefe ulaşmaya çalışırken, kendi hedefine ulaşmak isteyen başka birinin davranışları tarafından engelleniyorsa ortaya çıkar. Bazen çatışma rekabet ve saldırganlık da içerebilir. Buna göre çatışmanın kaynağına bakıldığında çatışma nedenleri üç grupta incelenebilir (Öner, 1999, aktaran Bilgin 2008).

1. Karşılanmayan Gereksinimler: Glasser' in gerçeklik kuramına göre, altı temel gereksinim vardır. Yaşama, ait olma, güç sahibi olma, özgürlük, eğlenme ve sevilmedir. Maslov'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alttan yukarıya doğru gereksinimler; fizyolojik, güvence, sevme sevilme, bir gruba ait olma, statü, onur kazanma ve kendini gerçekleştirir. Bu benzer sınıflandırmalarındaki gereksinimler bireyden bireye farklılık gösterir ve yan yana geldiğinde çatışmalara yol açabilmektedir (Bilgin, 2008).

2. Kaynakların Sınırlı Olması: Sınırlı kaynaklar bireyleri rekabete yöneltir. Zaman, para, mal gibi kaynakların sınırlı olması bireyleri kendi çıkarları yönünde davranmaya iter. Bu sebepten dolayı, çatışmanın içerisinde saldırganlık davranışları da yükselebilir (Bilgin 2008).

3. Farklı Değerler: Güzel/çirkin, iyi/ kötü, doğru/yanlış, gibi yargılar da bireyleri çatışmaya yönlendirebilir. Bireye yol haritası olarak yön veren değerler, kendini tercih, fikir, inanç ve değer olarak belli eder. Değerler bize kalıtımla gelmez. Kişisel deneyimler ve kültürel aktarımla bizim bir parçamız olur ve kimse başkasının değerini kabul etmek istemez. Bu da en önemli çatışma nedenleri arasında yer alır (Bilgin, 2008).

Çatışma, belli sınırlar içinde kalırsa her iki kişi için de yararlıdır. Duyguları ifade etme, karşıdaki kişinin duygularını anlamaya yardım eder. Bu sayede önemli

problemler ortaya konur ve çözümleri sağlanır. Çatışma yapıcı ve yıkıcı olmak üzere ikiye ayrılır. Yapıcı çatışma, olumlu bir iletişimdir; çünkü durumu iyileştirmeyi amaçlar. İki taraf da karşısındakini anlamak için çaba gösterir. Bu tür “durum” aydınlatılır ve iki tarafın da gerilimi boşalır. Yıkıcı çatışma ise daha çok manipülatiftir, yani kişi kendi iktidarını karşısındakine kabul ettirmeye çalışır. Amaç içinde ilişkileri düzeltmek ve çözüm bulmak yoktur (Chapaux, Morelli ve Couderc, 2016).

Çatışmada iş birliği varsa, farklılıklar eşitlenir, inanç değer ve tutumlardaki farklılıklar önemsizleşir, arkadaşça tavır, iletişimde açıklık, yardıma hazır olma ve karşılıklı kazanca duyarlılık vardır. Yapıcı çatışma çözme stratejileri bireyin öğrenme, anlama ve kişisel gelişimi için de bir fırsattır (Akgün ve Araz, 2014).

Çatışma kimi zaman olumlu bir değişimi ortaya koyabilmektedir (Lulafs & Cahn 2000, aktaran Basım ve diğerleri, 2009). Yapılan birçok çalışma, çatışmanın ilişkilerin gelişiminde, yaratıcılığın ortaya çıkmasında, yeni fikir ve düşüncelerin gelişmesinde katkısı olduğunu ifade etmektedir. Fakat bu sonuçlar çatışmanın nasıl algılandığına ve çözümüne yönelik sergilenen davranış tercihleri ile ilişkilidir. Bu durum bizleri “çatışma çözme” kavramına götürür (Basım ve diğerleri, 2009).

Çatışmanın kendisi olumlu ya da olumsuz değildir. Öfkede olduğu gibi çatışmaya gösterilen tepkinin kendisi olumlu ya da olumsuzdur (Nalbant, 2010). Çatışma, kişilerarası ilişkilerin doğal bir parçasıdır. Bu nedenle insan davranışlarını açıklamaya çalışan her türlü kuram çatışma çözme ile alakalıdır.

Psikodinamik kurama göre kimi bireyler rasyonel çıkarlarına ters düşen yıkıcı çatışma sürdürme eğilimindedir. Bunun nedenleri şu şekilde sıralanabilir;

1. Çatışma sürdürmek, bireyin kendi yetersizlikleri, zorlukları ve sorunları için başkalarını suçlamaya yardım eder. Böylece kişi kendini değiştirme zorunluluğundan kurtulabilir.
2. Çatışmayı sürdürmek, bireyin hayatında eksik olan heyecan, amaç, tutarlılık ve birlik duygusuna sahip olmayı sağlar. Bazı bireyler, kendilerini amaçsız, tatminsiz, sıkılmış, odaklanamamış ve enerjisiz hissedebilirler. Çatışma özellikle tehlikeli alt tonlara sahipse bahsedilen bu duygulara karşı koymaya yardımcı olabilir. Ayrıca bireye birlik kadar yüksek bir amaç duygusu da verebilir.
3. Benlik saygısı olmayan depresif insanlar için çatışma altta yatan depresyonu maskeleyen için bağımlılık yaratan bir uyarıcı olabilmektedir.
4. Çatışmanın sürdürülmesi, üçüncü taraflardan destek ve onay almasına yardımcı olabilmektedir. (Sandy, Boardman ve Deutsch, 2014).

Çatışma çözme var olan uyumsuzluğun sona erdirilmesi konusundaki yöntemlerin oluşturulması ve çözümün iki taraf için de eşit tutulmasıdır (Rahim, Garret ve Buntzman, 1992; Jonat ve Federsen, 1996, aktaran Basım ve diğerleri 2009).

Bir başkası ile çatışmanın uyandırdığı kaygı yoğunsa, birey yaşadığı kaygıyı azaltmak için savunma mekanizmalarını farkında olmaksızın kullanarak yaşadığı çatışmayı ortadan kaldırarak da çatışma çözme yoluna gidebilir (Sandy ve diğerleri, 2014).

Sosyal biliş, bireylerin başkalarını ve kendilerini nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Bu yaklaşımının temelinde bireyin algısının bilişsel bir süreç olduğu düşüncesi vardır. Buna göre insanlar sadece pasif bir alıcıdır ancak organizasyonu

etkin bir şekilde yaparlar. Kendilerine gelen bilgileri tutarlı ve anlamlı bütünlük halinde birleştirirler. Aynı zamanda bireyler başka bireylerden kaynaklanan sosyal bir bilgi uyarılarıyla karşı karşıyadır (Sears, Freedman ve Peplau, 1989; aktaran Dönmez, 1994). Psikologlara göre bireyler, diğer insanları nesnelere için oluşturduklarımıza benzer soyut sınıflara yerleştirdiğimizi ifade ederler Bu da bizi şema kavramına götürür. Bireylerin, başkalarına ilişkin amaç ve onların kişilik özelliklerine yönelik şemaları da mevcuttur. Karşımızdaki insanlarla ilgili olarak bir fikir sahibi olurken sahip olduğumuz şemalar o kişiler hakkında sahip olduğumuz bilgileri nasıl kullanacağımızı yordar. Şemalar davranış üzerinde de etkili olmaktadır. Bir kişi hakkında dürüst olmasıyla ilgili bir şemaya oturtulmuşsa o kişinin dürüstlük örneği gösteren davranışlarını daha fazla vurgulayıp o kişiye karşı daha açık ve dürüst biçimde davranılmaya başlanabilir. Dürüst olarak algılanan kişi de ona yönelik dürüst davranışların farkına varıp o da karşı tarafa dürüst davranma eğilimi gösterebilir (Dönmez,1994). Başka kişiye dair olumlu ya da olumsuz şemamız, bir çatışma ortamında, çatışmanın sürecini ve yönetimini de etkileyecektir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, düşüncelerimiz, duygu ve davranışlarımız olumlu ya da olumsuz etkiler. Bireylerin sahip olduğu bu düşünce yapıları, onların kuracakları kişilerarası iletişimde de etkili olacaktır (Yılmaz,2005). Buna göre, birey çatışma hakkında bir görüşe sahiptir. Bu yorum, çatışmanın olumlu ya da olumsuz sonuçlara yönelmesini sağlar (Bilgin, 2008).

Bilgin (2008), Sadalla, Henriquez ve Holmberg' den (1987) aktardığına göre, çatışma dört aşamada gerçekleşmektedir:

1. Çatışma hakkındaki inanç ve tutumlar
2. Çatışma olayı
3. Çatışmaya tepki

4. Bu tepkiye bağlı olarak ortaya çıkan sonuçların bireyi tekrar inanç ve tutumlara götürmesi.

Thomas'a (1992) göre, çatışma beş aşamada gelişir (aktaran, Bilgin,2008).

1. Çatışmadan haberdar olma
2. Çatışma hakkındaki düşünce ve duygular
3. Niyetler
4. Çatışma özme yönünde davranış
5. Davranışın sonuçları

Lewin'in alan kuramına göre, her insan yaşam alanında farklı değerlere sahiptir. Bu değerler, birbiriyle, kendi kişinin kendi içinde, kişiler arasında ve gruplar arasında çatışmaya sebep olabilir. Lewin' e göre çatışmalar, birey çevresini doğru algıladığı zaman çözülebilecektir (Aktaran, Bilgin,2008).

Günlük yaşamda sürekli olarak bilişsel etkinliklerde bulunuruz. Bilişsel deneyimlerimiz, çevremizdeki kişilerle kurduğumuz ilişkilerde de önemli bir roldedir. Gördüklerimiz, duyduklarımız, bunlara yüklediğimiz anlamlar, kendimize ve çevremize dair geliştirdiğimiz kalıp fikirler, şemalar, kurulacak iletişimleri ve ortaya çıkacak çatışmaları önemli ölçüde etkiler (Dökmen,2008).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, düşüncelerin duygu ve davranışları etkilediği, yönlendirdiği, ruhsal bozuklukların temelinde de akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelerin yattığını ifade eder. Dolayısı ile bu kalıplaşmış olumsuz düşünceler bireylerin başka bireylerle olan iletişim ve çatışma yönelimlerini de etkiler. Dökmen'den (2008) alıntılanan örnek ile kalıplaşmış düşüncenin iletişim sırasında verilen tepki sonrası ortaya çıkan çatışmayı bilişsel yönden açıklamaktadır.

“Diyelim ki bir genç otobüse bindi ve koridorun başında beklemeye başladı. şoför de arka kapıya ynellsene aslanım, diye seslendi. Bunun zerine genç adam sinirlendi ve kavga etti. şimdi bu noktada gencin sinirlenmesine yol açan şeyin, şoförün sözleri olduğunu ileri sreabilirsiniz. Oysa gencin

sinirlenmesine yol açan asıl sebep, onun kafasında mevcut olan ve şoförün sözleri üzerine ortaya çıkan bir takım kalıplaşmış düşüncelerdir. “Aslanım” sözü bazı kişiler için övgü, bazılar için hakarettir. Kişiler arasında bu tür farklılıkların ortaya çıkmasına yol açan faktör, her birinin farklı düşünce kalıplarına sahip olmasıdır” (Dökmen sf104-105).

İnsanın çevresi ile kuracağı iletişim, önce kendi içinde başlar. Kişilerarası iletişim sürecindeki birey, bilgi kaynağı, alıcı görevindedir. Gelen bilgileri yorumlamaya çalışırken içsel iletişim gerçekleştirir. Ayrıca bireyin kendi içinde çatışmaları da vardır. Bireyin iç çatışmaları iki grupta toplanır. İlk grupta psikanalitik kuram temeldedir. Bu, bireyin bilinç dışında baskı altında tutulan çatışmalardır; bu çatışmalar bazı davranışlarımıza yön verebilir. İkinci gruptaki çatışmalar ise bireyin aklındaki bilişsel yapılarla ilgilidir. Birey, kendi içinde sahip olduğu bilişsel yapıya çelişen yeni uyarıcılar ile karşılaşmışsa iç çatışma yaşar (Dökmen, 2008).

Dökmen (2008), kişiler arasındaki çatışmaları sınıflarken iki temel faktörden bahseder. Bunlar başlangıç faktörleri ve sonuç faktörleridir. Ona göre, kişilerin birbirinden hoşlanmadıkları için kavga etmesi yüzeysel bir nedendir; çünkü birbirinden hoşlanmamaları için arkada saklanan birtakım psikolojik nedenler bulunmaktadır. Bu nedenler bireylerin geçmiş yaşantıları, dünyaya bakış açılarıdır. Daha derinde yatan bu nedeler “başlangıç faktörleri”, birinden hoşlanmama durumu gibi aleni hale gelen nedenler ise sonuç faktörleridir.

Sonuç faktörleri kendi içinde dört gruba ayrılır:

1. Bireyin kendisine bakışı,
2. Bireyin karşısındakine bakışı
3. Bireyin kendisine gönderilen mesaja bakışı
4. Bireyin iletişim becerisi/stili

Çatışmayı çözebilmek için önce ondan haberdar olmak gerekir. Çatışma çıktığında ve çözülemediğinde bireyde kaygı, stres, erteleme, geri çekilme,

çaresizlik, taşkınlık, yadsıma, öfke, kin, nefret, yalnızlık, kırgınlık, yorgunluk, mide, deri ve kalp hastalıkları ortaya çıkarabilir. Çatışma çözümünün sonunda da rahatlık, mutluluk, arkadaşlık, ekip çalışması, gevşeme ve rahat bir uyku görülebilir.

Çatışma çözme bir çatışma yönetme biçimidir. Bazen iyi, bazen kötü yönetilir. Çatışma çözümünde kullanılan teknikler, bireyin kültürünü, deneyimini, ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini yansıtır ve çatışma çözme biçimleri kişilik özellikleri ile yakından bağlantılıdır (Fridman, Currell & Tsai 2000, aktaran Bilgin 2008).

Kaygas'ın (2017), Öner'den (2000) aktardığına göre her iki tarafında kazandığı çatışma süreci sekiz basamaktan oluşmaktadır.

1. Olumlu ortam oluşturma
2. Algıları kesinleştirme
3. Kişisel ve ortak istek ve ihtiyaçlara odaklanma
4. Olumlu güç/enerji paylaşımı
5. Önce geleceğe yönelik çaba sonrası geçmişte yaşananları değerlendirme
6. Seçenekleri geliştirme
7. Uygulanabilir seçenekleri saptama
8. Her iki taraf için de doyum sağlayacak anlaşmalar yapmaktır.

Akbalık (2001), çatışma çözme eğilimini değerlendiren ölçekleri incelemiştir. Bazı ölçeklerin çatışma çözme türlerini (rekabet, iş birliği, uzlaşma, kaçınma, uyum sağlama) ölçtüğü; bazı ölçeklerin, değerlerden kaynaklanan eğilimleri ölçtüğünü (duygu, görev, toplumsal değerler, kontrol değerleri, kendilik değerleri); bazı ölçeklerin de “iletişim çatışması modeline” dayalı çatışma çözme eğilimlerini ölçtüğünü; bazı çatışma çözme ölçeklerinin ise çatışma çözme biçimlerini ölçtüğünü saptamıştır. Çatışma çözme aşamalarındaki davranışlar kapsamına göre ölçekler

incelendiğinde bu davranışların çatışma yaşadığı kişiyi anlamaya çalışma, dinleme becerisi, her iki tarafın gereksinimlerine odaklanma, sosyal uyum ve öfke kontrolüdür. (Akbalık, 2001; Üstün ve Seren 2008). Empatiyi kullanabilen, karşısındaki bireye saygı duyan, dinleyebilen hem kendi hem de çatışma yaşadığı bireyin ihtiyaçlarını anlamaya çalışan, “sosyal uyumu” yüksek öfkesini kontrol edebilen bireylerin çatışma çözme eğilimleri yüksek bireylerdir (Akbalık, 2001).

Bir anlaşmazlık içinde olan kişiler anlaşabildiklerini ortaya atılan sözler abartıdan uzak ve daha az savunmacı olacaktır. Dinleyen ve empatik özellik gösteren bir yaklaşım iletişimi iyileştirmektedir. Diğerinin daha çok kabul edildiği ve yapısal olarak daha olumlu, daha problem çözücü tavırlar benimsenebilmektedir (Rogers, 2020).

Björkavist, Österma ve Kaukiainen (2000), empatinin, sosyal zekânın ayrılmaz bir parçası olduğunu, çatışmayı barışçıl şekilde çözmek için gerekli olduğunu, saldırgan davranışları azalttığını ifade etmektedirler. Yaptıkları çalışmada empati, sosyal zekâ ve çatışma durumları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Sonuçlara göre, sosyal zekânın hem saldırgan hem de barışçıl çatışma davranış biçimleri ile ilişkili olduğu, sosyal zekânın dolaylı saldırganlıkla arasındaki ilişkinin en güçlü, sözlü saldırganlıkla arasındaki ilişkinin orta derecede, fiziksel saldırganlıkla en zayıf derecede ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Empatinin de barışçıl çatışma çözme ile anlamlı derecede ilişkili olduğu, dışsal agresyonla ilişkisinin olmadığı, pasif agresyonla zayıf ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Çatışma çözümünde en önemli becerilerden biri de şiddetsiz iletişimdir. Bu, düşünce ve dilin birleşimidir ve aynı zamanda belli bir niyete hizmet etmek için tasarlanan bir gücü kullanma biçimidir. Şiddetsiz iletişimin ana amacı verme ya da yardım etmenin olanak olduğu bir çeşit başkalarıyla bağlantı kurmaktır

(Rosenberg,2021). İletişim becerileri, sosyal problem çözme becerileri ile yakından ilişkilidir. Sorun çözme becerileri yetersiz olduğu zaman bireylerde uyumsuzluk ve psikopatoloji ortaya çıkar (Uzal, 2019).

2.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Saygısı

Birey çevreden ne kadar onay ve takdir alırsa alsın, hala hak etmediğini düşünüyor ve kendisini mutsuz hissediyorsa bu durum şema ile ilişkilidir ve bu durum benlik saygısının da düşüklüğüne işarettir (Young ve Klosko 2019). Özgüveni düşük bireyler başkaları ile ilişkilerinde farklı davranış örüntüleri sergileyebilirler. Kimileri eleştiri ve onaylanmamaya karşı aşırı hassasiyet gösterebilirler (onay arayıcılık/ dayanıksızlık şeması); kimileri, başkalarını memnun etmek amacı ile gereğinden fazla yakınlık ya da eylemlerde bulunabilir (Kendini feda şeması); kimileri de ortamda fark edilme, kendinden emin kontrollü olma gibi davranışlar sergileyebilirler (haklılık, yüksek standartlar şeması) (Fennell, 2021). Benlik saygısı zayıf bireyler kaygılıdır, kendilerine güvenmezler, başkalarının onları nasıl değerlendirdiğine odaklanırlar (Murdock 2019). Olumlu saygı ihtiyacı birey için önemli olan insanlarla yaşadığı deneyimler aracılığı ile öğrenilmektedir. (Rogers 1959, aktaran Murdock 2019).

Birçok birey yalnızca davranışın sonuçlarına ya da görünümlere ve ya toplumsal itibarlara dayalı değerleri hakkında yargıda bulunur. Bu durumda kendilerine olan saygıları ötekilerin yargısına ve onayına bağlıdır. Bu bireyler sonunda saygı duyulmak ve sevmek için hep iyi görünmek zorunda olma duygusu ile yaşamaya başlar. Kendilerine verdikleri değer dışsal ve rastlantısaldır (Duclos 2016). “Kendilik değeri” bireyin başka insanların fikirleri ne olursa olsun kendisine verdiği değer bir derecesidir (Satır ve Baldwin, 1983, aktaran Murdock, 2019). Düşük benlik saygısına sahip bireyler kaygılıdır kendine güvenmez ve başkalarının

onları nasıl değerlendirdiğine odaklanır. Aynı zamanda bulaşıcıdır. Bu kişiler duygularını arka plana atar ve stres durumunda benlik saygıları olumsuz etkilenir. Böyle bir çevrede yetişen çocuklar da genelde benlik saygısı düşüktür. Satır'a göre birey isterse yetişkin olsa bile kendine saygı duymayı öğrenebilir (Murdock, 2019).

Şema da benlik de yaşamın ilk yıllarında gelişir ve ailenin önemli bir etkisi vardır (Özçelik 2020). Anne baba çocuk üçgenindeki iletişimde tutarsızlık hissedilen, kendisini üçgen ilişkisi içinde kendini ilişkilerin dışında kalmış hissedilen, kişisel gücüne ilişkin zayıf düşüncesi olan çocuğun ileride de benlik saygısı düşük olacaktır. Eğer anne babanın benlik saygısı yüksek ise çocuğun da benlik saygısı yüksek olacaktır ve ilişkinin sağladığı kaynakları yararlı biçimde kullanacaklardır. (Satır ve Baldwin, 1983, aktaran Murdock, 2019).

Bireyin ne hatırladığından ziyade nasıl hatırladığı ile ilgili olan örtülü ilişki belk, bireyin başkaları ile birlikteken nasıl ilişki kurduğu, nasıl kendi olduğu, ilgisini sevgisini nasıl ifade ettiği ile ilgilidir. Çocuğun zihnindeki birikimlerden yola çıkarak, özellikle anne ile yaşantıların genellemesiyle şekillenir. “Nedeni binmeyen kuvvetle hissedilen bilgi” olarak bireyin başkalarına nasıl bağlanacağını, onlarla sözlü/sözsüz nasıl ilişki kuracağını gösteren iç şemalara dönüşür. Gerçek kendilik, anneye/ bakım verene güvenli bağlanma ve daha sonrasında sağlıklı ayrılma ve özerk olma sürecinden doğar ve gerçek kendiliğin gelişimi bu iki durumla desteklenir. Bireyin sağlıklı bir biçimde özerk olması için öncelikle sağlıklı bir bağlanmanın gelişmesi gerekmektedir (Masterson, 2013).

Rogers, bir çocuğun koşulsuz kabulünün öneminden bahsetmektedir. Ona göre bir çocuğun temel olarak iki önemli duruma ihtiyaç duyar. Bunlar, başka bireylerin onu kabul etmesi ve kendini de kabul etmesidir. Çocuklar, bakım veren bireylerin kabul ve sevgisine göre davranırlar. Çocuklar, anne babalarının istedikleri

gibi düşünmedikleri, hissetmedikleri ve davranmadıkları takdirde anne ve babalarının kendilerini sevmeyeceklerini düşünürler. Bu gibi durumlarda çocuk, akıllı, sakin, başarılı, cici olmak için ön koşulları sağlarsa, anne babaları tarafından kabul göreceğini bilecektir. Giderek kendi benliğinden ve organizmik değerlendirme sürecinden uzaklaşarak etrafındakilerin istediği gibi bir kişi olmaya başlar ve otantik yapısı bozulur. Sürekli olarak kendilerini eleştiri ve küçük görülme davranışlarına maruz kalan kişilerin kendilerini olumlu bir şekilde görmeleri ve koşulsuz kabul etmeleri zordur (Gençtarım-Kurt ve diğerleri, 2021).

Adler' e göre de anne baba tarafından ihmal edilmek, çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkiler. İhmal edilen çocuklar “kendini değersiz” hisseder ve diğerlerinin sevildiğine şahit oldukça kendisinin neden sevilmediğine öfkelenir. Bu durum yetişkinlikteki yakın ilişkileri olumsuz etkiler. Çocuğun aşırı şımartılması da kişilik gelişiminde olumsuz etkiye sahiptir. Çocuğu şımartmak, her istediğini vermek, “herkes benim isteklerimi yerine getirmek için var” kurgusunu pekiştirir. Ama okul döneminde bu kurgu yıkılır. Okula uyum problemleri, ders başarısızlığı, psikososyal problemler ve yetişkinlikte kişilerarası problemlerin yaşanmasına neden olacaktır (Gençtarım-Kurt ve ark., 2021).

İşlevsel olmayan aileler baskıcıdır, duyguların dürüstçe açıklanmasını engellerler. Üyeler birbirinden mükemmellik bekler. Bu durum, düşük benlik saygısı ve karşılıklı bağımlılık ile ilgili özellikleri ortaya çıkarır (Murdock, 2019). Benlik saygısı erken dönem uyumsuz şemaların içinde de yer alan bir kavramdır. Kişi onay ve kabul görmek, sosyal ortama uyum sağlayabilmek için kendi benliğine ilişkin beklentiler geliştirir. Bu beklentiler karşılanmazsa benlik saygısı olumsuz etkilenir. Ancak bu durum kişinin kendisine dair sahip olduğu inançlara da dayanmaktadır (Yılmaz, 2009). Cevher ve Buluş (2007), Bireyin benlik saygısı olumsuzsa insana

güvenmede sorun yaşar, karamsardır, ilişkileri de uyum problemi yaşar, kendini suçlar ve utanç duygularına kapılabilir (Aktaran Yılmaz, 2009). Young ve Klosko (2021), düşük özsaygının, bağımlılığın ayrılmaz ve acı veren bir tarafı olduğunu söyler. Sıklıkla bağımlılık ve boyun eğicilik şemaları bir aradadır. Boyun eğiciliğın yanında yüksek standartlar da benlik konusunun önündeki engelleyicilerdir. Özçelik'in (2020) çalışmasında da görülmüştür ki boyun eğici davranışlar arttıkça, benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır. Kırımsoy (2003), suça yönelen ergenlerin, suça yönelmeyen ergenlere göre ebeveynlerinden algılamış olduğu duygusal istismarın ve benlik saygısının yüksek olduğunu belirlemiştir (Aktaran Özçelik 2020). Özçelik de kendi çalışmasında benlik saygısının çocukluk çağı örselenme yaşantısı ile boyun eğici davranışları arasındaki ilişkide aracı rolün anlamlı olduğunu belirlemiştir.

Kusurluluk ve başarısızlık şemaları özgüveni kurmadaki engellerdir. Utanç duygusunu ortaya çıkartır ve başkaları ile bağ kurmada kendini ifade etmede ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşatır (Young ve Klosko 2019). Koydemir ve Demir'in (2009), Yanak ve Buss 1981 ve Crozier 1995' den aktardığına göre utangaç bireyler kendini olumsuz olarak değerlendirmeye ve düşük öz değer duygusu tutma eğiliminde olumsuz öz değerlendirmelere sahip olduğunu ifade etmektedirler. Onay ihtiyacı yüksek olan çocukların da sert ebeveyn stili kullanan anne babalara sahip olduğu, ihmal eden, reddeden ve aşırı koruyan ebeveynlerin çocuklarında düşük benlik saygısı olduğu belirlenmiştir (Koydemir ve Demir, 2009). Sarıçamlık (2020), araştırmasında çocukluk çağı travmaları olan bireylerin, depresyon ve somatizasyon puanlarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Karatzias, Jowett, Beyley ve Deas (2016), kişilerarası travma öyküsü olan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada bu bireylerin erken dönem uyumsuz şema puanlarının yüksek, benlik saygılarını düşük olduğunu

belirlemişlerdir. Karaer, Kuğu, Doğan ve Akyüz (2004), alkol bağımlılığı ve kötüye kullanımı olan bireylerin benlik saygılarının düşük ve aile işlevlerinin daha bozuk olduğunu bulmuşlardır. Küçükken terk edilen veya zarar gören kişiler en çok zarar görenlerdir. Kendilerini güvende hissettikleri bir yer yoktur. Her an kötü bir şey olacağını hissederler. Bu bireylerin dengesinin bozulması kolaydır, ruh durumları gergin ve değişkendir. Dürtüsel ve öz yıkıcıdırlar (Young ve Klosko 2019).

Kendini feda şemasına sahip kişiler kendi mutlulukları pahasına günlük işlerde gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye eğilimlidirler. Bu sayede bağımlı olduğu kişilerle duygusal bağlantıyı sürdürmek, benlik değerini artırarak ve suçluluk duygularından kurtulmaya çalışabilirler (Kömürcü, 2014). Kendine olumsuz bakış açısı kusursuzluk şemasında, başarısızlık beklentisi başarısızlık şeması içinde yer alır (Calvete, Orue ve Hankin, 2015).

Bağımlılık şemasına sahip bireyler, günlük hayatını başkalarının yardımı olmadan sürdürememe düşüncesine sahiptir. Çocukken bağımsız davrandığında engellenmiş ve bu sebepten dolayı yetersiz hissetmiş bireylerin geliştirdiği şema türüdür (Young ve Klosko, 2019). Erikson'un temel güvene karşı güvensizlik dönemine işaret eder. Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler kendini dünyanın geri kalanından 'ayrı' hisseder. Bu bireylerin çocukluklarında akranları tarafından dışlanmaya yol açan karakteristik özellikleri mevcuttur. Kusurluluk şemasına sahip bireyler kendilerini içten içe eksik ve kusurlu hissetmektedirler. Çocukken aile içinde saygı görmediklerini hissettikleri için ve hataları için eleştirildikleri için bu şema gelişir. Birey kendisini kusurlu görür ve sevilmeye değer görmez. Başarısızlık şemasına sahip bireyler, okul, iş, spor gibi alanlarda başarısız olacağına inancı vardır. Kusursuzluk ve başarısızlık bireyin özgüveni kurmadaki en büyük engellerdir. Bu

şemalar utanç duygusunu ortaya çıkartır, başkaları ile bağ kurmada, kendini ifade etmede, ihtiyaçları karşılamada sorun yaşanır.

Rogers'ın Kierkegard' dan aktardığına göre, en yaygın umutsuzluğun “kendinden başka biri olmayı seçmekten” geçtiğini söyler. Kendisi olmak demek, duygularında ve buna bağlı olarak davranışlarında bir uyumu keşfetmek demektir. Bazı bireyler, anne babalarından aldıkları “iyi olmalıyım” veya “iyi olmak zorundayım” kalıplaşmış düşüncelerin etkisinden kurtulmak için zor bir mücadele gösterebilirler. Bireyler böyle olmanın iyi olmadığını düşündükleri halde “adam yerine konmak ya da sevilme” için böyle olmak gerektiğine inanırlar. Boyun eğmek zorunda olmak benlikten olabildiğine uzaklaşmaktır. Birey, beklentileri karşılamak arzusundan uzaklaştığında “kendi benliğine sadık”, kendi yönüne doğru ilerleyen, kendinden sorumlu birey olma yolunda ilerler (Rogers, 2020).

Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler kendi ihtiyaç ve arzularını göz ardı edip başkalarını memnun etmeye ve onların ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanır., Yapılan çalışmalarda boyun eğicilik şemasına sahip olan bireylerin benlik algısının zayıf olduğu belirlenmiştir (Cecero ve diğerleri, 2004;Özen ve Özkan 2008 ve Young ve Klasko, 2019). Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin benlik algıları diğer bireylerin davranışlarına bağlı olarak gelişir. İç içe geçme bağımlılık şemasına sahip olanlar başkalarından destek almadıkça mutsuz olacaklarına inanırlar. Madde kullanımının gelişmesi ve sürdürülmesindeki risk faktörünün düşük benlik saygısı olduğu, madde bağımlılığında iç içe geçme şemasında madde bağımlısı olma temel etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (Alevsacılar, 2015).

Ener'in (2021) Rohner'den (1986) aktardığına göre, çocukların kendilerini ebeveynlerinin onları gördüğü gibi görme eğilimi vardır. Bu nedenle Sevgi, ilgi ve kabul görmediklerinde kendilerini yetersiz ve değersiz gördüklerini

düşünmektedirler. Olumlu ebeveyn davranışları, kabul, bakım verme ve destektir. Erken dönem uyumsuz şemalara da yol açabilecek olumsuz ebeveyn davranışları ise düşük ilgi ve bakım, psikolojik kontrol ve özerkliğin desteklenmesinde eksikliklerdir (Özdemir, Vazsanji ve Çok, 2017). Ener (2021), yetişkin bireylerin çocuk yaşta algıladığı ana baba kabul-reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisini incelediği çalışmasında ortaya çıkmıştır ki ana baba reddi arttıkça mükemmeliyetçiliğin de arttığı ve olumlu benlik algısının azaldığı belirlenmiştir. Kındap (2011), bireyselliği ve özgür olmayı destekleyen ebeveyn ergen etkileşimlerinde benlik saygısı ve ego gelişiminin arttığını belirlemiştir. Psikolojik kontrolü kullanan ebeveynler ergenlerin dengeli ve olumlu benlik saygısı kurmalarını engellemekte ve ergenin düşük benlik saygısı geliştirmesinde etken rol oynamaktadırlar (Barber ve Hilman 2002, aktaran Kındap, 2011). Aşırı koruyucu ebeveynler, sevgi doludur ve gerektiğinden fazla ilgi gösterir. Tipik olarak kendileri de korku dolu, gergin ve endişelidirler. Çocuklarını sürekli kontrol altında tutma eğilimindedirler, bunu yaparken de çocuklarının bireyselliğini ve özgürlüğünü hafife alırlar. Çocuklarının özerk davranışlarını desteklemezler. Sıklıkla kendileri güvensiz olduğundan çocuklarına güvenlik duygusunu aşılayamazlar (Young ve Klosko 2019). Özdemir ve diğerleri (2017), algılanan anne baba ve ebeveynlik süreçleri ile ergen saldırganlığı arasındaki ilişkide benlik saygısının ne ölçüde aracılık ettiği araştırmış, sonuç olarak benlik saygısının, ebeveyn yakınlığının, izleme, akran onayı ve ergen saldırganlığı arasındaki ilişkilere aracılık ettiği ortaya çıkmıştır.

Rosenberg'in "kendini değerli hissetmek" olarak tanımladığı benlik saygısının depresyonu yüksek olan bireylerde düşük olması beklenir sonuçtur; çünkü depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde şemaların yol açtığı bilişsel hataların ve otomatik düşüncelerin etkisi vardır. Olumsuz benlik algısının olumsuz olayları kişisel

algılamaya, psikolojik ve fiziksel kusurları neden olarak görmeye yol açar. Depresyona neden olan şemaların içeriği de olumsuzdur ve içeriğinde benliğin dünya ile ilişkisi hakkında gelişmemiş katı tutumlar bulunmaktadır (Eraslan, 2014). Eraslan çalışmasında, pozitif benlik algısının yaşam memnuniyetini ve psikolojik iyi oluş halini yordadığı ve depresif belirtiler arasında aracı role sahip olduğunu tespit etmiştir.

Erken dönem reddedilme ve terk edilme korkusu yaşayan bireyler yaşamlarının ileriki dönemlerinde bu korkuyu yaşamaya devam eder (Muller, Thornbal ve Bedi, 2012, aktaran Gül, 2019). Christensen Wood ve Barret'in yaptığı araştırmada çocukluğunu olumsuz hatırlayan bireylerin yetişkinlik döneminde düşük benlik saygısına sahip olduğu dikkati çekmiştir. (Aktaran Yılmaz, 2009). Çocuğun incinmesine sebep olan deneyimler hem kendisini hem de çevresini nasıl algılayacağını etkilemekte ve sonradan olabilecek olumsuz yaşantılara gösterilen tepkileri de şekillendirmektedir (Muller ve Yıldırım, 2010, aktaran Gül, 2019). Bu nedenle çocukluk çağı örselenme yaşantısı yüksek olan bireylerin benlik saygısının düşük olması şaşırtıcı değildir (Alevsaçanlar, 2015; Özçelik, 2020). Ebeveyn ile güvenli bağlanmanın bireyin benlik saygısını artırmada önemli rol oynadığı (Allen ve diğerleri 1995, aktaran Alevsaçanlar, 2015), çocukluk dönemi travmalara uğrayan bireylerin yetişkinlikte benlik saygısına olumsuz etkisi olduğu, aşırı koruyucu davranış modelinin, çocukluk ve ergenlik döneminde fazlasıyla gösterildiğinde duygusal istismara dönüşebileceği ve benlik saygısını olumsuz etkileyecek erken dönem şemaların gelişmesine sebep olabileceği yapılan çalışmalarda ortaya konmaktadır (Polat 2001; Dea, 1979; Kendal- Tackett ve Marshall 1998; aktaran Gül, 2019).

Şemalar benliğin mevcut deneyimleri içinde gelişimsel, sosyal, duygusal, çevresel faktörleri içselleştirir ve yansıtır. Bazen şemalar “algılanan yetersizlikler” gibi konular üzerinde derin düşünmek gibi mevcut zihinsel içeriğin kalitesini de etkiler. Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojinin veya psikiyatrik rahatsızlıkların belirtileri ile ilişkilendirilmektedir (Quirk, Wier, Martin ve Chirstian, 2015). Travma, benlik saygısını, kendinin ve başkalarının değerli olduğu inancını zedeleyerek bu inanç ile ilişkili şemalar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle psikopatoloji ile çarpıtılmış şemaları birbirinden ayırt etmek önemlidir. Yani bu şemalar psikopatolojinin göstergesi değil, bireyin erken yaştaki travmatik deneyimlerine anlam kazandırma girişimidir (Dieter, Nichols & Perlman, 2000, aktaran Allen, Williams ve Pance 2004).

Dinç'in (2020), çalışmış olduğu suç ve şema kavramı ile ilgili alan yazında, sırasıyla suç işleyen bireylerde güvensizlik kötüye kullanma, terk edilme istikrarsızlık, bağımlılık yetersizlik, yetersiz özdenetim sosyal izolasyon hastalıklar ve tehlikeler karşısında dayanıksız olduğunu düşünme, kendini haklı görme büyüklük hissetme ve karamsarlık şemalarının ön planda olduğu, şema alanlarına bakıldığında kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve otonominin ön plana çıktığı tespit edilmiştir.

Quirk ve diğerleri (2015), Ebeveyn reddinin uyumsuz şemalar üzerinde doğrudan etkili olduğunu ve kendine zarar verme davranışını da doğrudan etkilediğini bildirmektedirler. Polat (2001), suça yönelen ergenlerin çocukluk çağı travmaları ve duygusal ihmal boyutunun suça yönelmeyen ergenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmektedir. Atabay (2009), Suça karışan erkek ergenlerin suça karışmayan erkek ergenlere göre kendilerini daha olumsuz algıladığını tespit etmiştir.

2.6 Erken Dönem Şemalar ve Çatışma Çözme

Çocuk, büyürken kim olduğuna, başkalarının kimler olduğuna ve ilişkilerin nasıl kurulup devam ettirileceğine dair bir şema içselleştirir. Bowlby, buna “ilişkilerin iç işleyiş modeli” adını vermiştir. İlk bakım verenle etkileşimi, bu iç işleyiş modeli örtülü ilişki bellege aktarır ve bireyin deneyimlerini etkiler. Ancak tamamen değişmez değillerdir. Önemli ilişki deneyimlerle birlikte değişime uğrayabilir. Phelps, Belsky ve Crnic (1998), yeterli uyum ve telafi yaşantıları ile ortaya çıkan, ilerideki ilişkilerinde güvenli bağlanmaya dönüşen güvensiz bağlanma biçimlerine “kazanılmış güvenli bağlanmalar” adını vermişlerdir (Aktaran Masterson, 2013). Bu kavram, şema terapi dahil psikoterapilerin, kişilerarası ilişkileri düzeltmek amacıyla hazırlanan çatışma çözme, benlik saygısı odaklı psiko eğitim programlarının gerekliliğini ve sağlayacağı faydayı açıklamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerarası problemlerde uyumsuz başa çıkma davranışlarına neden olmaktadır (Thimm, 2013). Turhan’ın (2019), Lavson, Kellam, Quinn ve Malnar (2012)’dan aktardığına göre, bireylerin erken yaşam döneminde anne babaları ile etkileşimlere bağlı olarak gelişen uyumsuz kişilerarası ilişki tarzları, gelecekte çatışma hatta aile içi şiddete yol açmaktadır. Şemalar yetişkinlik alanında tetiklendiği zaman, birey içinde bulunduğu durumları, çocukluk döneminde yaşadığı durumlara benzer olarak algılamaktadır (İlhan, 2018). Bağımlılık ve dayanıksızlık şemalarına sahip birçok insan yıkıcı ilişkilerde sıkışıp kaldıklarını hisseder (Young ve Kolosko 2019). Boyun eğme ve başkaları tarafından incinme şemalarına sahip olanlar, kişilerarası çatışmalarda fiziksel şiddeti kullanmaya başlamaktadırlar (Stairmand, Polaschek ve Dixon, 2021). Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına sahip bireyler de başkaları ile güvenli ve tatmin edici ilişkiler geliştirememektedirler (İlhan, 2018).

Harman 1992, Safran 1990 ve Young ve arkadaşları 1992, bilişsel süreçte “benlik”, “kişilerarası ilişkiler” ve “bağlam” şemalarla alakalı yapılarında incelenmesi gerekliliğini ifade etmektedirler (Aktaran Soygüt ve diğerleri, 2009).

İnsanlar kendileri diğerleri ve ilişkiler hakkında mevcut şemalar aracılığı ile bilgi işler. Bu nedenle şemalara uyumlu bilgileri hatırlama olasılığı daha fazladır. İlişkiler ile ilgili çatışma çıktığında bilgiler mevcut şemaların altında işlenir. Başkalarına karşı olumsuz ilişkisel şemalara sahip bireyler başkalarına karşı olumsuz davranışlar gösterme, ilişkilerde olumsuz beklentiler oluşturması muhtemeldir (Douglas, Binder & Kayas 2013). Çünkü bir şema geliştiği zaman bireyin algılama biçimini ve gelecekteki davranış biçimini etkilemektedir. Çevresinde reddedilmenin belirtileri belirsiz olsa bile birey mevcut şemalarının ışığı altında başkaları ile etkileşimde reddedilme senaryosuna göre hareket edebilmektedir. Bu bireyler düşük benlik saygısı göstermektedir (Janosvsk, Clark & Rock, 2019).

Zuroff ve Neil (1999). 120 heteroseksüel çift üzerinde çatışma çözme sürecini videoya aldığı çalışmasında, çatışma çözme görevi sırasında olumsuz ilişki şemasına sahip, olumsuz bilişsel duygusal tepki veren ve kendini eleştiren kadın katılımcıların eşlerine karşı çatışma çözme sürecinde daha düşmanca davrandığı, tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile, olumsuz ilişkisel şemaların, görev sırasında olumsuz bilişsel duygusal tepkileri açıklayan aracı değişkenler olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Bu çalışma, şema aktivasyonunun kişilerarası süreçleri güçlü bir şekilde etkilediği görülmüştür.

Ergenlerin çatışma şemaları ebeveynlerin duygusal tarzlarından ve uygulamalarından etkilenmektedir. Uyumlu karakterize edilen ailelerde ebeveyn ergen çatışmaları, ergenlerin kimlik gelişimini ve kişilerarası becerilerini kolaylaştırabilmektedir. Buna karşılık düşmanca ve çekişmeli bir aile bağlamındaki

ergenlerin yaşadığı çatışmalarda tam tersi bir etkiye sahiptir (Cooper, 1988, aktaran Jutengren ve Palmerus 2007).

Çatışma çözümlerinin alt boyutunda öfkenin ifadesi de yer almaktadır. Wood (2005), çalışmasında olumsuz benlik şemalarının öfke deneyimleri ve ifadesi ile ilişkisini araştırmış, sonuçta, öfke yaşantısı ve ifadesi ile ilişki bulmuştur.

Yaşamın ileriki dönemlerinde şemaların işlevsiz doğası kişilerarası ilişkilerde daha açık hale gelmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin ve evlilikteki doyum arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kopukluk şema alanının, ilişkide hissedilen doyumun düşmesi ile bağlantılı olduğu ve hem duygusal hem de evlilik ilişkilerinde temel rol oynadığı görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016).

Psikodinamik kurama göre, birey narsistik bir şekilde kendi ihtiyaçlarına odaklanıyorsa; başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına odaklanamamaktan dolayı çatışmayı olduğundan daha da büyütebilir. Ayrıca bireyin çatışma yaşamakla ilgili kaygısı varsa özellikle çatışma yaratarak telafi yoluna girebilir. Eğer çatışma karşıdaki kişinin niteliği ile ilgili ise birey bunu maskeleyerek, kişiyi pohpohlama ya da boyun eğme yoluna gidebilir (Sandy, Boardman ve Deutsch, 2014).

2.7 Benlik Saygısı ve Çatışma Çözme

Kişilerarası ilişki, bireylerin başkaları ile olan ilişkilerinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranış şeklidir. Erken dönemde olumsuz yaşantılar sonrası şekillenen, kendisi ile ilgili düşünceleri, kişilik tarzlarını, ilişki niteliğini ve doyumunu etkilemektedir (Yiğit ve Çelik 2016). Benlik saygısı, öz değer ve olumlu benlik imajı gibi kavramları içeren bir kavramdır ve psikolojik sağlığı, mutluluğu ve ilişki doyumunu yordayan değişkenlerin başında gelir (Gençtarım-Kurt ve diğerleri 2021).

Benlik saygısı, bireyin hem kendisine karşı tutumunu belirler hem de başkaları ile ilişkilerinde onlara karşı tutumlarını da belirler. Benlik saygısının düşük olması bireyin olumsuz durumlardan daha çabuk etkilenmesini sağlarken, yüksek benlik saygısı bireyin olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilmesini sağlamaktadır (Karataş, 2012). Düşük özgüvene sahip birey, ihtiyaçlarını söylemekte veya düşündüğünü dile getirmekte zorlanır. (Fennell, 2012). İhtiyaçlardan kaynaklı bir çatışma durumunda her iki tarafın kazanacağı çözüm yerine yalnızca karşı tarafın kazanacağı çözümleri kabul etme eğilimine girecektir. Boyun eğme, kendini ifade edememe düşük özgüveni pekiştiren yaşantıların oluşmasına sebep olacaktır.

Şahin, Basım ve Çetin (2009) çatışma çözme yaklaşımları ile kendilik algısı arasındaki ilişkiye bakmış, benlik algısı olumlu ayrıca iç kontrol odaklı insanların çatışma çözme sürecinde daha yapıcı çözümler benimsediğini tespit etmişlerdir. Kendileri hakkında olumsuz görüşe sahip olan insanların başkaları ile arkadaşlık kurabilmeleri güç olabilmektedir; çünkü diğer insanlar tarafından eleştirildiklerinde daha kolay incinebilmektedirler (Curtis, 1991).

Grotberg (1994), olumlu benlik saygısının psikolojik iyi olmanın bir etkeni olarak görmüş ve bu etkenin, empatiye, olumlu sosyal davranışlara ve problem davranışlarda kaçınmaya yol açacağını belirtmiştir (Aktaran Eraslan, 2014). Burada benlik saygısının çatışma çözmede önemi ortaya çıkmaktadır.

Benlik saygısı düşük olan depresif bireyler için çatışma, altta yatan depresyonu maskeleyen için bir sebep olabilmektedir. Çatışma yaşayan bireyler, yıkıcı çatışma sürecine ihtiyaç duymayacak şekilde benlik saygısı elde ettiklerinde, çatışmanın yıkıcı amaçlara hizmet etmesini engelleyerek farkındalık geliştirmektedir. (Eraslan 2014). Rosenberg'e göre, düşük benlik saygısı, bireylerin sadece bireylerle değil, topluma da zayıf bağlanmasına yol açar. Bu bireyler sosyal kurallara uyum

sağlamak yerine çatışma çözmede daha saldırgan bir yapı göstermeleri olasıdır. Yüksek benlik yapısının yüksek öz yeterlik inancına sahip olduğu ve bireylerin günlük problemlerle daha etkili başa çıkabildiği görülür (Hoffmann, Cerbone & ju, 2000, aktaran Özdemir, Vazsanji ve Çok, 2017). Lee ve Stone'un çalışmasında (2012), benlik saygısı ile agresyon arasında olumsuz ilişki olduğu; benlik saygısının ebeveyn süreçleri ile saldırganlık arasında aracılık ettiği, ebeveyn yakınlığı ve akran onayının benlik saygısını artırdığı, agresyon düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Zeingler-Hill ve Wallece'nin (2012), istikrarlı ve istikrarsız benlik saygısı biçimlerinin bireylerin psikolojik uyumu arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarında benlik saygısı kaybına uğrama korkusunun agresyon yol açabileceğini gösteren bulgular saptamıştır. İstikrarsız benlik saygısına sahip bireylerin benlik saygılarının sürekli risk altında olduğu bu durumda artan tepkiselliğe ve savunmacılıya yol açmasına ve eleştirilere karşı daha tepkisel davranmasına yol açabilmektedir. Bu çalışmada istikrarsız benlik saygısının benlik saygısı düzeyi ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi yumuşattığı ve istikrarsız benlik saygısına sahip bireylerin agresyon gösterdiği saptanmıştır.

Rogers, bireyin kendisi olma sonucunda ilişkilerin gerçek ilişkiler haline geldiğini anlatır. Bir başka kişiyi anlamak için bireyin kendisine izin vermesi gerektiğini ifade eder. O kişinin ifadesinin ne anlama geldiğini anlamak için bireylerin önce kendisine izin vermesi gerektiğini, bu durumun da bireyde değişime yol açacağını ifade eder. Rogers, kişilerarası ilişkileri tanımlarken bazı özelliklere dikkat eder. Öncelikle kurulan ilişkilerde birey sahici olmalı ve kendi duygularının farkında olmalıdır. İkinci olarak karşısındaki bireyi olduğu gibi kabul etmelidir. Birey karşısındaki kişinin de tıpkı kendisi gibi koşulsuz öz değeri olduğuna inanmalıdır. Ebeveynler de çocukları ile ilişkilerinde bu tür psikolojik iklim

yarattıkları sosyal, olgun, kendi kararlarını veren ve uygulayabilen bireyler olma yolunda ilerlemelerine yardımcı olacaktır (Rogers, 2020).

Sağlıklı bir benlik yapısına sahip kişilerde kendisi ve ötekiler kavramı nettir. Benlik saygısı iyi düzeyde olan kişi, ilişkiden keyif alır, iş birliği yapar, empatiyi kullanır, karşısındakinin sözsüz iletişimini de okuyabilir, başkalarının görüşlerine karşı saygılı ve hoşgörülüdür (Plummer, 2007). Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde ve çatışma çözümünde benlik saygısının önemli bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Bağlanma teorisi de ebeveynlerle yaşanan deneyimlerin çocuklarda bilişsel kalıpları değiştirdiğini ve ileride çocuğun yakın ilişkilerini ve kendilik değerini bu doğrultuda etkilediğini anlatır. Çocukların birincil bakım verenlerle olan etkileşimleri onların başkaları ile geliştirecekleri sosyal ilişkilere katkıda bulunacaktır. Kızların anneden ziyade babaya bağlanma kalitesinin romantik ilişkilerde çatışma çözme becerilerini yordarken erkeklerin de çatışma çözme becerileri, babadan ziyade anneye bağlanma kalitesi ile yordanmaktadır (Bucx ve Seiffge-Krenke 2010). Bu bize göstermektedir ki çocuğun karşı cins ebeveyni ile olan bağlanma biçimi özellikle romantik ilişkileri yordamaktadır. Lewinsohn, Clarke, Hops ve Andrews, 1990 yılında depresif ergenlere yönelik bilişsel-davranışçı müdahalelerde bulunmuşlar. Depresyonun doğrudan benlik saygısını olumsuz etkilediği, bireyin kendisi ve dünya ile ilgili yoğun mantıksız ve olumsuz şemalarının olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Bu programda ergenlere ve ebeveynlere doğru iletişim ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesinin, ergenlerdeki depresyonun azaltılmasında katkısı olduğunu saptamışlardır. Bu müdahale içinde depresif bireyler için, kaygı ve rahatsızlık yaratan mantıksız ve olumsuz düşünceleri tespit, zayıf sosyal becerileri geliştirme ve boş zamanı yapılandırmadır. İçeriğindeki sosyal beceri eğitimi, çatışma çözme becerileri ile iletişim ve problem çözme becerilerinin

birleşiminden oluştuğu ifade edilmiştir. Müzakere ve çatışma çözme becerileri konusunda eğitilmiş ergenler ve ebeveynler, depresyon ölçümlerinde iyileşme göstermiş ve tedavi kazanımları zamanla da korunduğu ifade edilmiştir (Aktaran Miller 1994). Birey çevreden aldığı mesajlarla da benlik saygısını şekillendirmektedir. Böylece ilişkilerde düzelme, her iki tarafın da kazanacağı empatik, yapıcı çatışma çözme yöntemleri kullanma, bireylere olumlu yargı ve ifade olarak geri dönecektir, bu da bireyin benlik saygısının ve olumsuz şemalarına tersi kanıtların artmasına yol açacaktır.

2.8 Denetimli Serbestlik Sistemi

Denetimli serbestlik, suça yönelen çocuk, genç, yetişkinlerin topluma kazandırılması amacıyla denetim ve takiplerini yapan, bu bireylerin yaşam koşullarının iyileştirilmesi, yeniden suça karışmalarının önlenmesi ve böylelikle bireyin ve toplumun korunmasını hedefleyen toplum temelli bir ceza infaz sistemidir. Bu sistem Türkiye’ de 2005 yılında hizmete geçmiştir. Adalet Bakanlığının istatistik verilerine göre 28/02/2021 tarihi itibari ile tahliye edilip cezasını dışarıda tamamlayan denetimli serbestlik tedbirine tabi yükümlü sayısı 398.114’tür (<http://cte-ds.adalet.gov.tr>).

Türkiye’de denetimli serbestlik sistemi, 20 Temmuz 2005 tarihli Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren 5402 sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu ile çağdaş ceza infaz sisteminin içinde yer almaktadır. Bu Kanunda belirtilen görevleri yerine getirmek amacıyla, 15 Ağustos 2005 tarihinde Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü bünyesinde Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı kurulmuştur. Günümüzde, adalet komisyonunun bulunduğu 145 merkezde denetimli serbestlik müdürlükleri bulunmaktadır. 2012 yılında denetimli serbestlik uygulamaları yeniden düzenlenmiştir. Koşullu salıverilme süresine 1 yıl ve

daha az süre kalan hükümlüler için infaz hâkimi kararıyla 1 yıl erken tahliye olabilmektedirler. Daha sonra 01.07.2016 tarihli 671 sayılı Kanun Hükmünde Kararname’de yapılan değişiklikle bu süre 2 yıla çıkarılmıştır.

Haklarında denetimli serbestlik kararı verilen yükümlülerin, değerlendirilen risk ve ihtiyaçları da göz önünde bulundurularak ihtiyaç duymaları veya adli merciler tarafından rehberlik çalışmalarına hükmedilmesi halinde uygun eğitim ve iyileştirme çalışmalarına dâhil edilirler. Bu çalışmalar, müdürlüğü eğitim ve iyileştirme biriminde görevli denetimli serbestlik uzmanları tarafından uygulanmaktadır.

Suç kavramı birçok alan için önemli bir çalışma konusudur. Suça karışan bireylerin psikolojik sosyal demografik özelliklerinin belirlenmesi ile ilgili çok çeşitli çalışmalar mevcuttur. Günümüze kadar yapılan çalışmaların ortak noktası suç geçmişi olan bireylerin suç geçmişi olmayan bireylere göre ruhsal açıdan dezavantajlı olduğudur. Öncelikle cezaevinden tahliye olup denetimli serbestliğe tabi olan yükümlüler kendilerini sosyal açıdan dışlanmış hissettiklerinde yaşam doyum, tatmin düzeyleri de azalmaktadır (Can, 2019).Kaya, Güler ve Çili (2004), Suça yönelen bireylerin psikiyatrik belirti ve intihar olasılıklarının yüksek olduğunu; Canbal (2008), psikopatolojinin ve depresyon düzeyinin ceza infaz kurumundaki tutuklu ve hükümlülerde anlamlı derecede yüksek olduğunu; Başgelmez (2006), ceza infaz kurumunda bulunan kadınların %30'unun ve erkeklerin %16.7' sinin kuruma girmeden önce bir dönem ruhsal sıkıntı geçirdiğini; kadınların %23.3' ünün ve erkeklerin %26.7'sinin çocukluk çağında ciddi fiziksel şiddete maruz kaldığını; Görgülü (2009), ceza infaz kurumunda bulunan tutuklu ve hükümlülerin %18.1 hafif %28.8 orta %22.1 ile şiddetli depresyon belirtileri gösterdiğini, intihar girişimi olasılığının %88' lik bir sonuç normal popülasyona göre daha fazla olduğunu; Caynak (2014), ceza infaz kurumunda bulunan tutuklu ve hükümlülerin %42,6' sında

madde kullanımı, %35.2 sinde psikiyatrik rahatsızlık geçmişi ve %14.2'sinin bu sebeple hastane yatışı olduğunu, %17.6' sında ceza infaz kuruma girmeden önce intihar girişimi olduğunu; Şenlikoğlu (2020), madde kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre daha fazla suç geçmişi ve kendine zarar verme, intihar girişiminin de daha fazla olduğunu; Dinç (2020), suç geçmişi olan yükümlülerin şiddet görme oranı ve madde kullanım oranının suç geçmişi olmayanlara göre daha fazla olduğunu saptamışlardır. Bu bireyler ceza infaz kurumundan şartlı tahliye olduktan sonra denetimli serbestlik sistemine tabi olurlar. Bu bireyler ile ilgili değerlendirmeler sonucunda ihtiyaçlarının belirlenmesi, denetimli serbestlik uygulamasının ilk adımıdır. Hedef, bu bireylerin ihtiyaçlarına yönelik bireysel farklılıkları dikkate alan bir plan uygulamaktır. Bununla, toplumla yeniden bütünleşmesini desteklemek, olumlu sosyal davranışlar geliştirmesini teşvik etmek ve suç tekrarını azaltabilmek amaçlanmaktadır (Adalet Bakanlığı Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Broşürü).

Suçla birlikte bireyin madde kullanımı varsa, aile ve sosyal çevreleri de olumsuz etkilenmektedir. Madde kullanımının başlaması ve sürdürülmesinde aile dinamikleri ve sosyal çevrenin anlamlı etkisi vardır. Denetimli serbestlikteki yükümlülüklerin, madde kullanımını azaltma veya bıraktırma üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaylı, Altıntoprak, Çelikay, Korkmaz ve Kabakçı, 2017; İmir 2019; Mansız, 2021). Madde kullanan bireylerde psikiyatrik tanılar eşlik ettiği takdirde Denetimli Serbestlik sistemine uyumları zor olmaktadır. Yüce(2019), çalışmasında madde kullanımdan dolayı denetime tabi olan yükümlülerin %67,3'ünde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olduğu ve bu kişilerin program sonlarına doğru motivasyonlarının düştüğü ve bu gruptan %41,2' sinin denetim sürecini tamamlayamadığı tespit edilmiştir.

2.8.1 Madde 191' den Denetimli Serbestliğe Tabi Yükümlülerin Denetimli Serbestlik İçindeki Süreci

Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, beş yıldan on yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Ancak beş yıl süreyle kamu davasının açılmasının ertelenmesine kararı verilir. Erteleme süresi zarfında şüpheli hakkında en az bir yıl denetimli serbestlik tedbiri uygulanır. Bu süre Cumhuriyet savcısının kararı ile üçer aylık sürelerle en fazla bir yıl daha uzatılabilir. Hakkında denetimli serbestlik tedbiri verilen kişi, gerek görülürse denetimli serbestlik süresi içinde tedaviye tabi tutulabilir (Resmî Gazete, 10 Kasım 2021, Sayı: 3155).

Madde 191'den denetime tabi olan yükümlüler için denetim sürecinin başlaması için öncelikle tebligat çıkartılır. Adresine göre bağlı olduğu müdürlüğe giden kişi önce "kayıt kabul" bürosuna, oradan da infaz bürosuna giderek, dosyasından sorumlu "Vaka sorumlusu" ile ilk teması sağlanır. Tedavi (hastane) tedbirinin yerine getirmek amacı ile ilgili kuruma sevk işlemleri başlar ve yükümlü 5 gün içerisinde hastaneye başvurur. Bireyin kuruma başvurduğu tarih ile tedavinin nasıl sonuçlandığına ilişkin rapor hazırlanır. Hastane tedavi takip sürecini başarı ile tamamlayan yükümlü yeniden müdürlüğe giderek Kısa adı ARDEF olan "Araştırma ve Değerlendirme Formu" uygulaması için "Değerlendirme ve Planlama" bürosuna başvurur. Bu formun uygulanması için öncelikle uzmanın uygulama eğitiminden geçmesi gerekir. 'Madde 191' den denetime tabi olan her yükümlü 'madde bağımlısıdır', demek doğru değildir. İçmediği halde içilen ortamda bulunandan, uzun yıllar en ağır uyuşturucu ve uyarıcı maddeleri kullanıp günlük yaşamında işlevselliğini yitirmiş bireylere kadar geniş bir yelpazede yer alırlar. UYAP ekranına doğrudan işlenen formun sonucunda yükümlünün tekrar

kullanımda ya da yeniden suç işlemede düşük, orta, yüksek riskte olup olmadığı ve katılacağı grup çalışması belirlenir. ARDEF, yükümlünün kullanım geçmişini, risk durumunu ve ihtiyaçlarını belirler. Uzman çıkan rapora göre iyileştirme programı hazırlar. Genel olarak en fazla üç haftalık aralıklarla uzmanla üç bireysel görüşmeyi tamamlaması ve ardından ARDEF’ de çıkan ve iki haftada bir uygulanan grup veya seminer çalışmasına katılması istenir. Yükümlülerin yalnızca bir ihlal hakkı bulunmaktadır. İki İhlalde yani bireysel görüşmeye ya da grup çalışmasına gelmediği takdirde dosya kapanır ve infaz hâkimliğine gönderilir. Yakının vefatı, kaza ya da ağır hastalık gibi elinde olmayan sebeplerle ihlal durumu varsa, komisyon tarafından değerlendirilerek, verilen uyarı geri alınabilir. Yükümlü bireysel görüşmeleri ve grup/seminer çalışmalarını tamamladığı zaman bir yıllık süreyi de doldurmuş olur. Denetim süresince, vaka sorumlusunun herhangi bir zamanda, yükümlüyü hastaneye göndererek madde kullanıp kullanmadığına dair test isteme hakkı vardır (Resmî Gazete, 10 Kasım 2021, Sayı: 3155).

2.9 Konu ile İlgili Araştırmalar

2.9.1 Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Yapılan Araştırmalar

KKTC’ de benlik saygısı, erken dönem uyumsuz şema ve çatışma çözme ile ilgili literatür taranmış ve konu ile ilgili çalışmalar aktarılmıştır.

2.9.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yiğitbaş’ın (2016), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası ilişkileri ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının bireylerin akılcı olmayan inançlarını yordadığı, bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumlarının ise kişiler arası ilişkileri engellediği belirlenmiştir.

Okray (2017), göç ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bağlantıyı göstermeye çalıştığı bir vaka incelemesini makale haline getirmiş, kuşaklararası travmatik aktarıma dikkat çekmiştir.

Çocukluk döneminde annelerinden duygusal açıdan reddedilme yaşayan çocukların büyüdülerinde 'öznel iyi oluş' düzeylerinin daha düşük olduğunu bu sebeple daha olumsuz duygulara sahip olduğunu ifade eden Özbiler, Taner ve Yalçınkaya (2019), çocukluk döneminde algılanan anne reddi ile yetişkinlik döneminde yer alan fonksiyonel tutumlar arasında doğrusal ilişki olduğunu; fonksiyonel olmayan tutumların anne kabul/ret ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracılık etkisi olduğunu ifade etmektedirler.

2.9.1.2 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu (2009), çalışan gençlerin benlik saygısı, iletişim becerileri, baş etme tarzlarını incelemiştir. Yaş arttıkça iletişim becerilerinin artmaktadır. Haftalık çalışma süresi arttıkça, benlik saygısı azalmaktadır. Ailedeki kararlara katılım arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Bu çalışmada en dikkat çekici sonuç ise, birey benlik saygısı ve iletişim becerileri arttıkça stres ile baş etmede kendine güven duyan olumlu yaklaşımlar kullanmaktadır.

Ebeveyn ve akran bağlanmasının benlik saygısı ve ilişkilerini doğrudan ve dolaylı nasıl etkilediğinin incelendiği çalışmada, ebeveyne güvenli bağlanmanın cinsiyet farkı olmaksızın benlik değeri ile ilişkili olduğu, anne baba ile güvenli bağlanmanın kendilik gelişimindeki önemine işaret eden görüşlerle tutarlı olduğu, Empatinin olumlu sosyal davranışları artırdığı, saldırgan tutumları azalttığı belirlenmiştir. Anne babaya güvenli bağlanma hem kız hem erkek ergenlerde benlik saygısını doğrudan yordamakta anne baba ile ilişkilerini güvenli olarak algılayan

gençlerde benlik saygısının yükseldiği belirlenmiştir (Bayraktar, Sayıl ve Kumru, 2009).

Öğüt'ün (2019), yapmış olduğu çalışmada, madde kullanımı ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu, madde kullanımı ile ilgili sorun yaşayan bireylerin benlik saygısının düşük olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bireylerin benlik saygıları düştükçe problem odaklı aktif başa çıkma yaklaşımlarının kullanımının azaldığı tespit edilmiştir.

Görkem'in (2020), KKTC'de görev yapan akademisyenlerde mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bu mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, çalışma süresi ve fakülteye göre benlik saygısında anlamlı bir farklılaşma görüldüğü, çalışma süresi arttıkça benlik saygısının da arttığı, çalışma süresi arttıkça mükemmeliyetçiliğin de arttığı saptanmıştır. Doktorası olan ve 6-11 yıl arası çalışan akademisyenlerin daha mükemmeliyetçi olduğu görülmüştür.

2.9.1.3 Çatışma Çözme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dinçyürek, Akıntuğ ve Bediaoğlu'nun (2013) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin arkadaş ve duygusal arkadaşları ile yaşadıkları ana çatışma konuları ve ilişki türüne göre farklılık gösterip gösterilmediğine bakılmış ve olumlu çatışma çözme stratejilerinin duygusal ilişkilerde sıklıkla kullanıldığı tespit edilmiştir.

Bener'in çalışmasında (2017), evli bireylerin evliliklerinde yaşadığı çatışmalar, çatışma çözme stilleri ve evlilik doyumları arasında anlamlı ilişki olduğu, özellikle olumlu çatışma çözümü arttıkça çatışma yaygınlığının da arttığı, evlilik doyumu arttıkça olumlu çatışma ve boyun eğmenin de arttığı ve olumsuz çatışmanın azaldığı görülmektedir. Dağda (2017), psikolojik danışmanlıkta okuyan

öğrencilerin, ebeveyn tutumlarına göre empatik davranışları arasında anlamlı fark olmadığını belirlemiş; empatik davranış ve duyguları açıklayabilme düzeyleri arasında zayıf olumlu ilişki olduğu tespit etmiştir.

Yılmaz'ın (2022), çalışmasında, COVID-19 sürecinde evlilik uyumu ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelediği çalışmasında, Evli bireylerin sahip oldukları evlilik uyum düzeyleri çatışma çözme beceri düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı, evli bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evlilik uyumunu ve çatışma çözme becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evli bireylerin olumsuz çatışma çözme becerileri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı; olumsuz çatışma çözme beceri düzeyleri de arttıkça evlilik uyum düzeylerinin de azaldığını tespit edilmiştir.

2.9.2 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

2.9.2.1 Denetimli Serbestlik Sistemi İçinde Yapılan Çalışmalar

Toker, Tiryaki, Özçürümez ve İskender (2011), madde kullanma ve bulundurma nedeni ile denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde çocukluk çağındaki örselenmelerinin madde kullanmaya yatkınlığı, benlik saygısı ve başa çıkma tutumları ile ilişkisine bakılmıştır. Madde kullanan bireylerin çocuklukta daha fazla olumsuz davranışlara maruz kaldığı, benlik saygılarının daha düşük olduğu, madde kullanma eğiliminin daha fazla olduğu, problem odaklı başetme becerilerini daha az ancak duygu odaklı baş etme becerilerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Arman (2015), suça yönelmiş ve madde kullanımdan dolayı hakkında denetimli serbestliğe tabi olan ergenlerde bağlanma stili ile suç arasındaki ilişkiye bakmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bağlanma ve suç arasındaki ilişkinin kuvveti zayıf/orta olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada erkek çocukların anneye bağlanma

puanının babaya göre istatistiksel olarak yüksek olduğu, bu nedenle suçu yordamadığı tespit edilmiştir. Literatür taramasında erkek çocuklarda suça yönelmede etkili olan bağlanma davranışının anneden ziyade babaya bağlanma olduğu anlatılmaktadır.

Çalışkan (2015), hakkında denetimli serbestlik kararı verilen madde kullanan yükümlülerin sosyo demografik özelliklerini dürtüsellik ve benlik saygısı düzeylerini saptamayı amaçlamışlardır. Denetimli serbestlik sürecini tamamlayamamış, ihlal eden yükümlülerin kişilerarası ilişkilerde tehdit hissinin daha fazla algıladıklarını, baba ilişkilerinin daha az olduğunu belirlemişlerdir. Denetimli serbestlik sürecini tamamlayan ve tamamlayamayan iki grupta da benlik saygısının yüksek çıktığı görülmüştür; buna karşılık kendilik kavramı sürekliliğinin az, eleştiriye duyarlılığının çok, tartışmalara katılma derecesinin az ve plansızlık dürtüselliklerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Erol (2019), madde bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür taraması yapmış, sonuç olarak son 5 yıldaki yapılan çalışmalarda madde bağımlılığının değişik birçok psikolojik değişkenlerle ilişkilendirildiği ancak 'benlik saygısı' ile ilgili yeteri kadar araştırma olmadığını tespit etmiştir.

Karaca (2019), Madde kullanımdan dolayı denetimli serbestliğe tabi olan yükümlülerin bağımlılık derecesi, depresyon seviyesi ve baş etme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek ihtiyaçlarının belirlendiği çalışmada, bağımlılık şiddetinin arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı, ,madde bağımlılarının problem odaklı (araçsal sosyal destek kullanımı, planlama) ve duygu odaklı (dine yönelme, olumlu yorumlama, mizahı kullanma) baş etme yöntemlerini daha çok kullandığı ve yalnız yaşayan madde bağımlılarını bağımlılık profil indeksinde motivasyon puanlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Yasav (2019), denetimli serbestliğe tabi olan madde bağımlılarında boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, madde bağımlılarının serbest zaman değerlendirme becerilerinin düşük olduğu, madde kullanımının serbest zaman etkinliği ve sosyalleşme aracı olarak kullanıldığı tespit edilmiştir.

Zeman, Söyler ve Altınpark (2019), madde kullandığı tespit edilen ve denetimli serbestlikte tedavi sürecinde olan bireylerin, olumsuz otomatik düşünceleri ve öğrenilmiş çaresizlik örüntüleri incelenmiştir. Sonuçlara göre, bireylerin kokain kullanım sıklığı ve süresi arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin de arttığı, sentetik esrar kullanım sıklığı arttıkça olumsuz otomatik alt ölçeği boyutlarında umutsuzluk, yalnızlık, izolasyon, olumsuz duygu düşünceler, kişisel uyumsuzluk puanlarının da arttığı görülmüştür. Bu maddelerin uzun süreli kullanımının bireylerin bilişsel fonksiyonlarını artırdığı hipotezinin desteklendiği ifade edilmektedir.

Dinç (2020), suç işlemiş ve işlememiş babaların erken dönem uyumsuz şemaları ile suç işlemiş yetişkin çocukların erken dönem uyumsuz şemaları arasında fark olup olmadığını incelemiş sonuçta pozitif anlamlı ilişki saptanmış ve benzer şemalara sahip oldukları belirlenmiştir.

Şehlikoğlu (2020) madde kullanım nedeniyle denetimli serbestlik birimine başvuran yükümlülerin çocukluk çağı travmaları ve benlik saygılarını incelemiş, Çocukluk çağı travmatik yaşantıları olan yükümlülerin benlik saygılarının daha düşük olduğunu ve yetişkin dönemdeki psikiyatrik bozukluklarla pozitif anlamlı ilişkiye sahip olduğunu saptamıştır. Keleş (2020), madde kullanım bozukluğu olan bireylerin etkili bir şekilde karar verme becerilerini geliştirmek ve bu konuda farkındalık kazandırarak dürtüsel hareket etmeden daha etkili nasıl karar vereceğini öğretmek amacıyla “karar verme becerileri eğitim programı” Denetimli Serbestlik

Müdürlüğüne tabi olan madde kullanım bozukluğu olan yükümlülere uygulanmıştır. Deneysel grubunun yanında kontrol grubuna da sadece seminerler verilmiştir. Üç ayda tamamlanan grup çalışması sonrasında ve üç sonrasındaki izlemden sonra, bu beceri eğitimi alan yükümlülerin, sadece seminer çalışmasına katılanlara göre karar vermede ve öz saygılarında anlamlı artış olduğu belirlenmiştir.

Altuner (2021), denetimli serbestliğe tabi olan yükümlülerin erken dönem uyumsuz şemaları ile aşırı telafi ve kaçınma davranışlarını çeşitli değişkenler ile tespit etmeye çalışmıştır. Young Şema Ölçeğinden aldıkları puanlara göre yükümlülerin, cezalandırılma, Ayrıcalıklık- Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık, Kendini Fedakâr, Sosyal İzolasyon- Güvensizlik, iç içe Geçme- Bağımlılık şemaları yüksektir. Bu şemalar içinde en yükseği Cezalandırıcılık alt boyutudur. Çocukluk çağında şiddet gören yükümlülerin hepsinde tüm şema alanlarında aldıkları yüksek puanların anlamlı olduğu görülmüştür.

Mansız (2021), madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik kapsamında bulunan yükümlülerin sosyolojik analizi yapılmış, madde kullanımının tek bir nedene dayandırılmayacağı, bireyin yaşam biçiminin ve çevresel özelliklerin ve arkadaş etkisinin önemli olduğu, 25- 31 yaş erkeklerin daha çok madde kullanımdan dolayı denetimli serbestliğe tabi olduğunu tespit etmiştir. Çalışmadaki önemli bir sonuç ise madde kullanan yükümlüler arasında denetimli serbestliğin kullanıma yönelik farkındalık kazanmaya ve daha sağlıklı olmaya, aile ilişkilerinde düzelmeye de yol açtığına dair görüşler elde etmişlerdir.

2.9.2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Çakır (2007), antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerin, bu kişilik bozukluğuna sahip olmayan bireylere göre başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içelik güvensizlik/suiistimal edilme, terk edilme,

ayrıcalıklık/ yetersiz özdenetim, cezalandırma/ kusurluluk ve boyun eğicilik şema boyutlarının anlamlı olarak yüksek olduğu gözlenmiştir.

Alevsaçanlar (2015), bu bireylerin şiddet davranışlarını daha fazla gözlemlemektedir ve aile bireyleri arasında daha uzak, iletişimi zayıf ve olumsuz olduğu ve daha fazla kendine zarar verdiği, intihar girişiminde bulunduğu ve yasal suç öyküsüne sahip olduğunu belirlemiştir. Ayrıca madde bağımlılığına sahip bireylerin madde bağımlılığına sahip olmayan bireylere göre daha çok uyumsuz şemaya ve faydalı olmayan baş etme becerilerine sahip olduğunu tespit etmiştir.

Arıkan (2019), madde bağımlısı olan bireylerde uyumsuz şema ve baş etme becerilerini incelemiştir; sonuçta madde bağımlısı bireylerin madde bağımlısı olmayan bireylere göre daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya ve fonksiyonel olmayan baş etme davranışlarına sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Öfke ve uyum bozucu şemaları birlikte ele alan çalışmalar da mevcuttur. Soyaslan ve Özcan (2019), madde bağımlısı olanların madde bağımlılığı olmayan bireylere göre daha fazla öfke düzeyi ve daha fazla uyum bozucu şemalara sahip olduğunu belirlemiştir. Yüksek düzey zihinsel sağlığı olan bireylerin yüksek düzey öz-şefkate sahip olduklarını ifade eden Karaoğlu ve Erzi'nin (2019), çalışmasında duygu düzenleme ve öz şefkatin çocukluk dönemindeki travmaları ve yeme davranışı arasında bir risk faktörü veya koruyucu rolü olduğu görülmektedir. Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin yeme tutumları ve çocukluk dönemindeki travmalar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Özgül, Demir ve Ünübol'un (2019) çalışmasında, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma şekillerinin duygusal şemalarla ilişkili olduğu ve cinsiyete göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Kaçınan bağlanmaya sahip kadınların erkeklere oranla "duygulara karşı zayıflık" şemaları daha fazla kullandığı, kaygılı bağlanma şekline

sahip erkeklerde “onaylanma” şemaları ile olumlu ilişkisi olduğu, kadınlarda ise “onaylanma” şemaları ile olumlu ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Çakırca' da (2020), karamsarlık, kendini feda, terk edilme ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaların öfke kontrolü üzerinde yordayıcılığının anlamlı olduğu, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk ve kusurluluk erken dönem uyumsuz şemalarının öfke kontrolü ile olumsuz yordayıcılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir.

2.9.2.3 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Atabay (2009), Yılmaz (2009) ve Kurtuluş (2013), suça sürüklenen ve suça sürüklenmeyen ergenlerin benlik saygılarını karşılaştırmış ve Yılmaz ve Atabay, suça sürüklenen ergenlerin daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu saptarken; Kurtuluş tam tersi bir sonuca ulaşmış ve suçluluğun benlik saygısını artırdığını, ergenin bulunduğu çevreye göre kendilerini değerlendirdiğini ifade etmiştir. Görgülü (2016), ceza infaz kurumunda bulunan tutuklu/ hükümlüler ile yaptığı çalışmada intihar düşüncesi yoğun olan kendine zarar verir bireylerin nörotik ve psikotik kişilik davranış örüntüleri gösterdiğini ve hayatı ve kendilerini daha olumsuz olarak değerlendirdiğini belirlemiştir.

Kömürcü (2014), uyumsuz şemaların anne baba tarzları ve dışlandığında gösterilen ruhsal tepkiler boyutunda benlik değerini yordamasına bakılmış beş şema alanı ile dışlanma duygusunun etkilediği ihtiyaç boyutu olarak benlik değeri arasında anlamlı ilişki olmadığı yani şema alanlarının benlik değerini yordamadığı görülmüştür.

Akbaş (2017), 18 yaş ve üzeri madde bağımlılığı olan bireylerde benlik saygısı ile sosyal uyum arasındaki ilişkiye bakmıştır. Madde bağımlılığı olmayan bireylerin madde bağımlılığı olan bireylere göre benlik saygısı, aile çevresine uyum

ve sosyal uyum düzeyleri anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Benlik saygısı sosyal uyum arasında olumlu ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dost, Aytaç ve Uysal (2019), ebeveyn davranış biçimlerin bireylerin kişilik gelişimi, benlik saygısı ve yaşam doyumunu ne ölçüde yordadığını incelediği çalışmada hem babanın hem annenin, duygusal açıdan yetersiz ebeveyn davranış biçiminin olumsuz kişilik özellikleri, zayıf benlik saygısı ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Annenin duygusal bakımdan yetersiz davranışları ve babanın küçümseyici, kusur bulucu ve aşırı koruyucu davranışları arttıkça üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının azaldığı tespit edilmiştir. Gül (2019), Ceza infaz kurumunda yağma suçundan dolayı bulunan erkek hükümlülerin çocukluk dönemi travma yaşantıları ile psikolojik belirtileri açısından incelemiş ve ölçeklerin olumsuz benlik alt boyutu puanları ile cinsel fiziksel duygusal istismar alt boyutları karşılaştırıldığında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu belirlemiştir.

Şimşek ve Kaya'nın (2019), benlik saygısının aracı rolünü inceledikleri çalışmada, lisede öğrenim gören öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmel olma düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre iki değişken arasında benlik saygısının tam aracı rolü vardır. Ayrıca kısmi aracı rolü ise akademik başarı ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlar olan, şüphe, eleştiri, hatalara karşı yoğun ilgide ortaya çıkmıştır.

Özçelik (2020), çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. Çocukluk çağı ve örselenme yaşantıları ile boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin olumlu yönde anlamlı; çocukluk çağı ve örselenme yaşantıları ile algıladıkları benlik saygısı arasındaki ilişkinin olumsuz olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Buradan yola çıkarak çocukluk çağı örselenme yaşantısı arttıkça boyun eğici davranışlar artmakta

ve benlik saygısı azalmaktadır. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile boyun eğici davranışlarda benlik saygısı aracı rolü kısmi anlamlıdır.

2.9.2.4 Çatışma Çözme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Taştan (2004), ilköğretim 6. Sınıf öğrencilerinde çatışma çözme ve akran arabuluculuğu eğitim programlarının etkisinin incelendiği çalışmada bu eğitim programlarının çocukların benlik saygılarını olumlu etkilediğini ifade etmektedir. Kaşık (2012), İletişim becerilerinin kullanıldığı ve bu yolla çatışma çözümün öğretildiği programların çocukların bağımsızlığını desteklediği, kendi kendine karar vermelerine ve buna uymalarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Bu faktörlerin de benlik saygısını olumlu şekilde etkilediğini vurgulamış ve çatışma çözme ve akran arabuluculuğu eğitim programının benlik saygısı ve çatışma çözme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Çalışmada benlik saygılarının yükseldiği, çatışma çözme becerilerin ve empatinin de geliştiği görülmüştür.

Uzal (2019), ceza infaz kurumunda bulunan madde bağımlılığı olan, 18 yaş altı bireylerin, iletişim becerilerini incelemiş, bu bireylerin %42,9' unun kolay iletişim kurmadığı %45'inin ilişkiyi devam ettirmede sorun yaşadığı görülmüştür. %33'ünün evde psikolojik veya fiziksel şiddete maruz kaldığı, %47,6' sının akran zorbalığına maruz kaldığı, %71,4' ünün de çevresinde madde kullanımı olduğu belirlenmiştir.

2.9.2.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Çatışma Çözmenin Bir Arada Ele Alındığı Çalışmalar

Bayoğlu (2019), şemalarla başa çıkma biçimleri ile psikolojik destek alma eğilimi arasındaki ilişkide benlik yapısının düzenleyicilik etkisini incelemiştir. Şema başa çıkma biçimleri yordayıcı değişken olarak ele alındığında özerk benlik yapısı ile

ilişkisel benlik yapısının psikolojik yardım alma tutumları üzerinde düzenleyici rolü olduğu görülmüştür.

Çatalkaya (2018),11. sınıf ergenlerin benlik saygısının kişilerarası ilişki kurma ile ilişkili olduğu benlik saygısı ile empati duygu farkındalığı başkalarına güvende olumlu ilişki benlik saygısı ile onay bağımlılığı arasında olumsuz ilişki olduğunu belirlemiştir. Gürkan, (2012) şema kuramı açısından obezitenin kaygı düzeyi, depresyon düzeyi, algılanan benlik saygısı ve intihar davranışı oranları üzerindeki etkisine bakmıştır. Aşırı kilolu ve obezitesi olan bireylerin duygusal yoksunluk karamsarlık içiçe geçme/ bağımlılık ve ayrıcalıklık/ yetersiz özdenetim şemalarının benlik saygısı ile ilişkili değişkenler olduğu belirlenmiştir. Ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim şeması dışında diğer şema alanları arttıkça benlik saygısının azaldığı; ayrıcalıklık/ yetersiz özdenetim şema alanının arttıkça benlik saygısının da arttığı görülmüştür.

2.9.3 Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

2.9.3.1 Denetimli Serbestlik Sistemi İçinde Yapılan Çalışmalar

Broome, Knight, Hiller ve Simpson (1996), tedavi sürecinin çeşitli unsurlarının suç tekrarını nasıl etkilediğini nasıl etkilediğini araştırmak için 1992-1993 yılları arasında madde tedavi programına katılan gözetim altında bulunan 17-59 yaş Aralığındaki 279 kişiye her ayın sonunda benlik saygısı, danışman yeterliliği, akran desteğinin değerlendirildiği ölçekler uygulamışlardır. iki yıllık takip süreci sonrasında, benlik saygısı yüksek olanların, diğer arka plan değişkenleri istatistiksel olarak kontrol etiklerinde yeniden tutuklanma oranının düşürdüğünü saptamışlardır. Benlik saygısı ve danışman yeterliliği ve akran desteğinin tedavi sürecinde dikkate alınması gereken özellikler olduğunu ifade etmektedirler.

Tsytsarev, Manger ve Lodrini (1998), hüküm giymiş 50 madde bağımlısı çocuk suçlu üzerinde hapis cezası ve denetimli serbestliğin benlik saygısı üzerindeki farklı etkilerini belirlemeye çalışmışlardır. Ceza infaz kurumunda bulunan ve denetimli serbestlikte bulunan çocukların benlik saygı puanları karşılaştırıldığında sosyal benlik saygısı puanlarının ceza infaz kurumunda bulunan çocukların diğer gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hapishane alt kültürü genellikle hükümlülerin genel hükümlü nüfusu tarafından kabul edildiği ve bu alt kültürde kendini koruyabilmek adına için korkusuz ve narsistik büyülenme sergilemelerini gerektiğine dair bir inanç ve eğilim vardır. Bu özellikler geçici olarak hükümlülerin benlik saygı düzeyini artırmaktadır. Denetimli serbestlik sürecindeki çocukların daha düşük benlik saygısına sahip olmalarının bir nedeni de tedavi süreci ile ilgilidir. Çoğu madde bağımlılığı tedavi programı öncelikle inkâr konusunu ele alır ve madde bağımlılarını bağımlılık davranışlarının yıkıcı etkileriyle karşı karşıya getirir. Bu farkındalığın, madde kötüye kullanımı üzerinde bir hakimiyet duygusu sağlanana kadar, hastaların benlik saygısını azaltması çok muhtemeldir.

Downey ve diğerleri (2007), psikotik ve suç geçmişi olan bireylerde benlik saygısını artırmak için yüksek güvenli bir kurumda bir grup programının etkinliğini araştırmışlardır. Grup eğitimi sonrasında benlik saygısı ve belirtilerinde önemli iyileşmeler olduğunu depresif semptomlarda azalma olduğunu ve üç aylık takip değerlendirmesine göre etkilerin korunduğunu saptamışlardır.

Gray (2008), Amerika' da denetimli serbestlik sistemi altında madde bağımlılarına yönelik geliştirilen programın içeriğinde umut ve öz yeterlilik geleceği tanımlama güçlü yanlara odaklanma yer almaktadır. Özellikle benlik saygısı, madde bağımlılığından kurtulmada önemli unsur olarak görülmekte ve Jung ile Maslow' un

benlik fikirleri temel alınmıştır. Bunun yanında, sürekli bir benlik duygusu sağlamak için Nöro-dilsel Programlamadan (NLP) ve Ericksoncu hipnozdan derlenen teknikleri kullanılmıştır. Program sonunda kişisel kaynaklara erişimi artırarak ve güçlü bir olumlu benlik duygusu geliştirmeye ve bağımlılık yapan davranışların üstesinden gelmeye dayalı yaklaşımın, uzmanlar için önemli bir araç olduğu ortaya çıkmıştır. Programın sonunda yükümlüler madde hakkında daha az ve kendi yaşamları hakkında daha fazla düşündüklerini kabul etmişlerdir. Bunun yanında Aile ilişkilerinin geliştiğini ve genel olarak hayattan daha fazla keyif aldıklarını bildirmişlerdir.

2.9.3.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Allen ve diğerleri (2004), olumsuz/ çarpık bilişsel şemaların, çocuklukta yaşanan kötü muamelenin varlığı ile kişilerarası yakın ilişkilerdeki arabuluculuk etkisine bakmışlar ve çocukluk çağında kötü muamele gören bireylerin bilişsel şemalarının daha olumsuz olduğu ve ilişkilerinde şiddet davranışını kabul etme eğiliminde olduğunu saptamışlardır.

Calvete ve diğerleri (2015), erken dönem uyumsuz şemaların ergenlerdeki depresif ve sosyal ankisiyete belirtilerini ile ilişkili olduğunu ve depresif belirtilerin artmasını yordadığını tespit etmişlerdir. Quirck ve diğerleri (2015), kendine zarar vermenin nasıl geliştiğini anlayabilmek için, ebeveyn reddinin erken dönem uyumsuz şemalar, ruminasyon ve kendine zarar verme davranışlarındaki risk faktörü rolüne bakmış ve ebeveyn reddi konusundaki algıları yüksek bireylerin hem kendine hem de kişilerarası ilişkilere etki eden uyumsuz şemalarının da yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

2.9.3.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Çatışma Çözmenin Bir Arada Ele Alındığı Çalışmalar

Karatzias ve diğerleri (2016), kişilerarası ilişkilerinde travma öyküsüne sahip kadınların böyle bir öyküsü olmayan kadınlara göre şemalarının daha fazla olduğu, özellikle bağlantısızlık, bozulmuş özerklik alanında yüksek bir profil gösterdiklerini, ayrıca erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan kadınların benlik saygılarının da düşük olduğunu da belirlemişlerdir.

Ying, Zhou, Yu, Chne, Jia, Wang ve Lin (2018), anne çocuk iletişim biçimi ve benlik saygısının bir arada, çocuğun depresyon seviyelerinde aracı etkisi olduğunu ifade etmektedirler. Yaptıkları çalışmada, kişilerarası çatışmalar arttıkça depresyon belirtilerinin de arttığı, benlik saygısının tek başına etkisi olmasa da hem benlik saygısı hem de anne çocuk iletişimi düzeyi arttıkça depresif belirtilerinin de azaldığını bulmuşlardır.

Benlik saygısı ve çatışma çözme eğiliminin bir arada alındığı çalışmada Lochman ve Lampron (1986), agresif çocukların daha düşük benlik saygısı gösterdiği ve akran çatışmaları sırasında daha düşmanca tavırlar sergilediği daha fazla hayal kırıklığı yaşadığını tespit etmişlerdir.

Caplan, Weissberg, Grober, Sivo, Grady ve Jacoby (1992), 6. Ve 7. Sınıf öğrencilerine 20 oturumluk sosyal beceri eğitimi vermiş ve sosyal uyum ile madde etkilerine bakmışlardır. Oturumların içeriğine bakıldığında stres yönetimi, benlik saygısı, problem çözme, madde ve sağlık hakkında bilgi, atılganlık eğitimi ve sosyal ağlar yer almaktadır. Sonuçlara göre, beceri eğitimi, kişilerarası sorunları ele alma, akranları ile yapıcı çatışma çözme, dürtü kontrolü ve kaygı ile baş etme alanlarında olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Programın benlik saygısı bileşeninde olumlu kişilik özelliklerini geliştirerek salıklılı yaşam tarzları için hedefler oluşturmak vardır.

Bu bize göstermektedir ki benlik saygısının yapıcı çatışma çözme eylemlerine olan katkısından dolayı beceri eğitimi içeriğinde yer almaktadır. Bazı araştırmalarda da yine benlik saygısı çatışma çözme eğitimi içerisinde yer almaktadır.

Murray, Rose, Bellavia, Holmes ve Kusche (2002), kabul edilme ihtiyaçlarının, düşük ve yüksek benlik saygısına sahip insanların zorluklar karşısında ilişkilerini koruma kapasitelerini nasıl kısıtlayabileceğini deneysel bir çalışma ile incelemişlerdir. Yazarlar, katılımcıları çiftlerin ilişkilerinde bir sorun algıladıklarına inandırmıştır. Daha sonra çiftlerin kabulü ve yakınlığına ilişkin algıları ölçmüşlerdir. Benlik saygısı düşük olanların, sorunları eşlerinin sevgisinin ve bağlılığının azalmakta olduğunu bir işareti olarak görerek çatışmaları yorumlamış ve yakınlıklarını azaltmışlardır. Ancak reddedilmeye karşı daha az duyarlı olan yüksek benlik saygısına sahip bireyler, çatışmayı tehdit olarak görmeyip partnerini onaylamıştır.

Düşük benlik saygısı olan kişilerdeki kronik onaylanma ihtiyacı, olmadığı halde reddedilme belirtileri görmelerine ve gereksiz yere bağlanmalarının zayıflatmasına bu duruma da arka planda çalışan erken dönem uyumsuz şemaların etkisi olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişki yaşayan çiftlerin benlik saygısı ile ruh hallerine verilen tepkiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada katılımcılara romantik eşlerinin olumlu ve olumsuz ruh halinde olduğu bir senaryo verilmiş, onlardan her bir senaryoya bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve atıfsal tepkilerini bildirmeleri istenmiştir. Eşlerin ruh hali olumsuz ve nedeni belirsiz ve düşük benlik saygısına sahip katılımcılar, yüksek benlik saygısına sahip olanlara göre, ruh halinden daha fazla sorumlu, daha reddedilmiş ve daha düşmanca hissetmişlerdir. Bu çalışmada düşük benlik saygısı olan insanların, eşlerinin kötü ruh hallerinde, kendilerine yönelik olumsuzluk olarak algıladıkları ve karşılığında

eşlerine karşı daha fazla olumsuzlukla karşılık verdikleri gözlenmiştir (Bellivia ve Murray, 2003).

Romantik ilişkilerde, benlik saygısı, çatışma ve ilişki doyumunun incelendiği çalışmada ilişki doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide onaylanma talebinin aracı etkisi olduğu, benlik saygısı arttıkça ilişki doyumunun da arttığı, bu olumlu ilişkinin onaylanma talebi yüksek olanlardan ziyade düşük olanlarda daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Cramer, 2003). Heredia, Aracena ve Garate (2004), inceledikleri makaleler sonucu, bireyin benlik saygısı düzeyinin çatışma stilleri ile karar örüntüleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, benlik saygısı yüksek bireylerin çatışmayı kendi düşünce kalıplarından ayırt ederek çözebildiklerini ifade etmişlerdir.

Yakın ilişkilerde benlik saygısının etkisini, fiziksel saldırganlığın kullanımını, yetişkin bağlanmayı ve ailede şiddete tanık olmanın etkilerinin incelendiği çalışmada, düşük benlik saygısının artan saldırganlıkla ilişkili olduğu, düşük benlik saygısının çatışma çözmede olumsuz etkisinin olduğu belirlenmiştir (Halt, 2007).

Bucx ve Seiffe- Krenke (2010), Almanya'da etnik gruplarda romantik ilişkilerde ebeveynlerle olan bağlanma ilişkisinde benlik saygısı ve çatışma çözme eğiliminin aracılık etkisinin ortaya çıktığı çalışmada, romantik deneyimlerde benlik saygısı ve çatışma çözme becerilerinde etnik gruplar arasında fark bulunmamıştır.

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışmada benlik saygısının etkisine bakıldığı çalışmada, benlik saygısı düşük bireylerin yüz yüze konuşmak yerine internet mesajı ile aracılı iletişim kullandığı, bu durumun da çatışma çözme sürecini olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır (Scissorss, Rolaff ve Gergle 2014). Garaigordobil ve Valderrey (2015), Çatışma Çözme Beceri Eğitiminin çocuklardaki benlik saygısına olan etkisine bakılmıştır. Bu programın benlik saygısını artırdığı, akran zorbalığı davranışının azaldığı ve buna karşılık sosyal davranışların arttığı tespit edilmiştir.

Diyalog ve iş birliği çatışma stratejilerinin arttığı agresyon ve kaçınma davranışlarının azaldığı belirlenmiştir. Bu çalışmada çatışma çözme eğilimi ve benlik saygısı arasındaki etkileşim ortaya çıkmıştır.

Evlilik çatışması olan bireylerde şema terapinin yakınlığı artırdığı, çatışmaları ve erken dönem uyumsuz şemaları azaltıp kadınlar arasında boşanmayı azalttığını tespit eden Hatamii ve Fadayi (2015), evlilik uyumunu daha az çatışmadan ziyade çatışma çözme eğiliminin evlilik uyumunun kalitesine işaret ettiğini de ifade etmektedirler. Janovsky ve diğerleri (2019), erken dönem uyumsuz şemaların kişilerarası problemler ile ilişkisinde bilinçli farkındalık eğitiminin etkisine bakmışlar; erken dönem uyumsuz şemalar ile kişiler arası çatışmalarda olumlu anlamlı ilişki olduğu verilen bilinçli farkındalık eğitiminin de olumlu yönde etkinliğinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Farhangi (2021), rasyonel olmayan düşünceler ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında çatışma çözme stillerinin aracı etkisini belirlemiştir. Rasyonel olmayan düşüncelerin etkisini azaltmak için, terapistlerin erken dönem uyumsuz şemalarını incelemesini ve doğru çatışma çözme yöntemlerinin öğretilmesi yönünde çalışmalar yapması gerekliliğini vurgulamaktadır. Danışma merkezlerine evlilik çatışmalarından dolayı başvuran kadınlar üzerinde şema temelli çift terapisi ve çift iletişim programı uygulandığı çalışma sonunda bu iki programın da anlamlı farklılık yarattığı, özellikle şema temelli çift terapisinin daha etkili olduğu saptanmıştır (Noshi, Arefi, Nia ve Amiri 2021). Bu çalışmada Şema temelli çift terapisi içeriğindeki konular incelendiğinde duyguların değişim sürecindeki rolü, ilk bağlanmalar, kişiler arasındaki ilişkilere değinilerek bireylerin belli şemalarla ilgili uyumsuz başa çıkma stillerinin farkına varıp sağlıklı davranışlar geliştirilmesine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Burada dikkat çeken konu, şema temelli çift terapinin

içinde kişilerarası ilişkilere değinilmesidir. Kişilerarası problemleri düzeltmek amacı ile erken dönem uyumsuz şemalara ve bunlarla sağlıklı baş etme yolları üzerinde çalışmışlar ve çatışma çözümünde başarı sağlamışlardır.

Bu araştırmalar, erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye işaret ederken bu faktörlerin kişilerarası ilişkileri de etkilediği görülmektedir. Bireylerin çatışma çözüme yaklaşımları incelendiğinde literatüre yeni bulgular eklenerek alan yazına katkı sağlanacaktır.

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeline, yapılan istatistiksel analiz ve aşamalarına, Veri toplama araçlarına ve araştırmamızdaki ölçeklerin güvenirlik sonuçlarına, araştırma grubuna, veri toplama işlemlerine verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma COVID- 19 döneminde Madde 191' den Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şemaları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkiye benlik saygısının aracılık rolünün belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. “*Bu model iki ve ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi, derecesini, bu değişkenlerin birbirini etkileme düzeyini ve birlikte değişimi olup olmadığını tanımlayan modeldir*” (Karasar, 1998, 2004, s.81). Oluşturulan kuramsal modellerdeki örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri, nedensel ve ilişkisel açılardan açıklamaya dayanan istatistiksel bir yöntemdir (Hoyle, 1995; Lei ve Wu, 2007; Khine, 2013).Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar bağımsız değişken, benlik saygısı bağımlı değişken ve çatışma çözme eğilimi aracı değişken olarak kullanılmıştır. Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi olarak belirlenen değişkenler arasındaki ilişkinin ve tasarlanan modelin doğruluğunu tespit etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır.

YEM, ikinci nesil analiz tekniğidir (Bagozzi ve Fornell, 1982). Regresyon gibi birinci nesil tekniklerle karşılaştırıldığında, birçok bağımlı ve bağımsız

değişkenler arasındaki ilişkilerin modellenmesini yapmakta ve karmaşık bir araştırma problemini tek bir süreçte, sistematik ve kapsamlı bir biçimde analiz etmektedir (Anderson ve Gerbing, 1988). Özellikle karmaşık modellerin testinde birçok analizi bir defada yapabilmesi, incelenen modeldeki ilişkilere eni düzenlemeler tavsiye etmesi sebebiyle başarılı olduğu ve moderasyon etkilerini inceleme açısından kolaylık sağladığı görülmektedir. Bununla birlikte ölçüm hatalarını hesaba katmaktadır. Bu yüzden birçok teorinin test edilmesi ve yeni modellerin geliştirilmesi sürecinde kullanılmaktadır. Regresyon analizi ise bağımlı değişkendeki değişimin ne kadarlık kısmının bağımsız değişkenlerce açıklandığını gösteren birinci nesil veri analiz tekniğidir. Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin yanında dolaylı ilişkilerin de olduğu çok basamaklı modelde, regresyon analiziyle doğrudan etkiler tespit edilmekte ancak değişkenlerin dolaylı etkileri dikkate alınmamaktadır. Doğrusal regresyonda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki bağlantılar sadece tek bir düzeyde ele alınmaktadır. YEM ise, her bir ilişki düzeyinin eş zamanlı olarak değerlendirmektedir. Bu iki yöntem arasındaki farklılıklarından biridir (Dursun ve Kocagöz, 2010).

Nedensel ilişkilerin test edilmesi, çıkarımda bulunulması ve yapısal teorilerin doğrulanması amacıyla kullanılan YEM (Hoyle, 1995; Lee, 2007), 'Ölçüm Modeli' ve 'Yapısal Model' olmak üzere iki temel modelden oluşmaktadır. Ölçüm modeli, gizli değişkenlerin gözlenen değişkenler ile tahminde bulunan ve örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri göstermektedir. Yapısal model ise; gizli değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirmekte ve bağımlı – bağımsız değişkenler arası nedensel ilişkileri göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) modellerinde

ölçüm modeli, Yol (Path) Analizi modellerinde ise yapısal modellerden yararlanılmaktadır (Alkış ve Temizel, 2015).

Baron ve Kenny (1986)'ye göre aracılık modelini gerçekleştirebilmek için aşağıdaki koşulların sağlanması gerekmektedir:

1. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde etkisi,
2. Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi,
3. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi olmalıdır.
4. Aracı değişken bağımsız değişkenle birlikte yapılan analizinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalırken, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsız olursa tam aracılık; bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi azalırken, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olursa kısmi aracılık vardır.

YEM modellerinin oluşturulması esnasında izlenen 5 adım aşağıdaki gibidir:

1. Model Belirleme: Tahminde bulunulacak modelin önerildiği bu aşama YEM'in ana basamaklarından biridir (Hoyle, 1995). Bu basamakta, sunulacak olan modelin kökenleri literatüre dayandırılmakta ve değişkenler arasındaki ilişkinin nedenlerini açıklamayı amaçlamaktadır (Kelloway, 1998). Modelde yer alacak değişkenlerin belirlendiği ve değişkenler arasındaki olası ilişkilerin belirlendiği bu aşamada modeller, grafik veya şema halinde gösterilmektedir (Alkış, 2016).
2. Model Tanımlama: Model çözümünün eşsiz olması ile ilgilidir (Kelloway, 1998). Bilinmeyen parametrelerin varyans / kovaryans olarak ifade edilmesi üzerine modelin tanımlanabildiği ya da tanımlanamadığı belirlenmektedir (Albright & Park, 2009).
3. Model Tahminleme: Kısmi en küçük kareler, en büyük olabilirlik ve

genellenmiş küçük kareler gibi çeşitli yöntemleri bulunan tahmin basamağında modelin belirlenmesiyle birlikte bağımsız parametrelerin tahmini yapılmaktadır (Hoyle, 1995).

4. Model Uyumu: χ^2 , yaklaşık hataların ortalama karekökü, uyum iyiliği gibi uyum derecesi ölçümleri aracılığıyla bu aşamada modelin veriler ile olan uyumu incelenmektedir (Albright & Park, 2009; Alkış, 2016).
5. Model Değiştirme: Modele yeni ilişkilerin eklendiği ya da anlamlı bulunmayan ilişkilerin çıkarılarak değiştirildiği basamaktır (Kelloway, 1998).

Son zamanlarda dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını test etmek için bootstrapping kullanılmaktadır. Bu işlem, örneklemin temsil edilebilme gücünü artırmak için yeniden örnekleme (resampling) yaparak dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını açıklar. Bunu yaparken de güven aralığını da belirtir (Hayes ve Preacher, 2008; MacKinnon, Lockwood, & Williams, 2004; Preacher ve Hayes, 2008). Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu anlatır (Hayes, 2013).

3.2 Veri Toplama Araçları

3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıya araştırmanın konusunu ve amacını kısaca anlatan ve araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu konusunda bilgi veren, etik kurallara ve gizliliğe bağlı kalınacağı hakkında taahhüt eden açıklama formudur. (Bkz. Ek 3).

3.2.2 Young Şema Ölçeği - Kısa Form

Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesine yönelik geliştirilen değerlendirme aracı Türk üniversite

örnekleme üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Türk örnekleme üzerinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeğinin toplam puan ortalaması 217.67 (S.S=65.09, Min.=90, Maks.=403) ve güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.96$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin “Duygusal Yoksunluk” alt boyutunun ortalaması 10.36 (S.S=5.25, Min.=5, Maks.=28), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.75$ olarak belirlenmiştir. “Başarısızlık” alt boyutun ortalaması 12.19 (S.S=5.61, Min.=2, Maks.=33), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.78$ olarak belirlenmiştir. “Karamsarlık” alt boyutu boyutun ortalaması 12.38 (S.S=6.0, Min.=4, Maks.=30), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.79$ olarak belirlenmiştir. “Sosyal İzolasyon/Güvensizlik” alt boyutun ortalaması 15.60 (S.S=6.27, min.=6, maks.=42), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.71$ olarak belirlenmiştir. “Duyguları Bastırma” alt boyutun ortalaması 11.51 (S.S=4.94, Min.=3, Maks.=27), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.63$ olarak belirlenmiştir. “Onay Arayıcılık” alt boyutunun ortalaması 19.75 (S.S= 6.36, Min.=5, Maks.=36), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.72$ olarak belirlenmiştir. “İç İç Geçme/Bağımlılık” alt boyutun ortalaması 17.54 (S.S=7.44, Min.=8, Maks.=43), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.76$ olarak belirlenmiştir. “Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim” alt boyutun ortalaması 22.18 (S.S=7.08, Min.=7, Maks.=38), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.68$ olarak belirlenmiştir. “Kendini Feda” alt boyutun ortalaması 16.92 (S.S= 5.90, Min.=4, Maks.=30), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.73$ olarak belirlenmiştir. “Terk Edilme” alt boyutun ortalaması 9.55 (S.S=4.50, Min.=5, Maks.=25), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.70$ olarak belirlenmiştir. “Cezalandırılma” alt boyutun ortalaması 21.34 (S.S=6.60, Min.=6, Maks.=36), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.75$ olarak belirlenmiştir. “Kusurluluk” alt boyutun ortalaması 10.62 (S.S=5.10, Min.=5, Maks.=28), güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=.73$

olarak belirlenmiştir. “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” alt boyutun ortalaması 11.72 (S.S=5.45, Min.=4, Maks.=30), güvenirlik katsayısı ise $\alpha=.73$ olarak belirlenmiştir. “Yüksek Standartlar” alt boyutun ortalaması 9.20 (S.S=4.18, Min.=3, Maks.=18), güvenirlik katsayısı ise $\alpha=.71$ olarak belirlenmiştir.

Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3. 14 şema boyutu 5 şema alanı tarafından gruplanmaktadır. Ölçeğin 5 şema alanından biri zedelenmiş otonomi şema alanıdır. Zedelenmiş otonomi şema alanının bu çalışmadan elde edilen ortalamasının 63.14 (S.S=23.70, Min.=30, Maks.=141), güvenirlik katsayısının ise $\alpha=.87$ olduğu belirlenmiştir. Kopukluk şema alanının ortalamasının 48.05 (S.S= 17.45, Min.=22, Maks.=101), güvenirlik katsayısının ise $\alpha=.83$ olduğu belirlenmiştir. Yüksek standartlar şema alanının ortalamasının 28.67 (S.S=9.16, Min.=8, Maks.=54), güvenirlik katsayısının ise $\alpha=.62$ olduğu belirlenmiştir. Bir diğer şema alanı olan zedelenmiş sınırlar şema alanının ortalamasının 22.18 (S.S=7.08, Min.=7, Maks.=38), güvenirlik katsayısının ise $\alpha=.68$ olduğu belirlenmiştir. Diğerleri yönelimlilik şema alanının ortalamasının ise 37.75 (S.S=11.10, Min.=11, Maks.=64), güvenirlik katsayısının ise $\alpha=.74$ olduğu belirlenmiştir (Bkz. Ek 4).

Araştırmamızda Kopukluk şema alanı ortalaması 49.62 (S.S= 19.77, Min.= 23, Max= 120), cronbach güvenirlik katsayısının ise $\alpha= .901$ olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş Otonomi şema alan ortalaması 45.67 (S.S= 16.09, Min.= 21, Max= 116), cronbach güvenirlik katsayısının ise $\alpha= .852$ olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş Sınırlar şema alan ortalaması 21,41 (S.S= 7.52, Min.= 7, Max= 40), cronbach güvenirlik katsayısının ise $\alpha= .729$ olduğu belirlenmiştir. Diğerleri Yönelimlilik şema alan ortalaması 27.73 (S.S= 8.39, Min.= 9, Max= 50), cronbach güvenirlik katsayısının ise $\alpha= .776$ olduğu belirlenmiştir. Yüksek Standartlar şema alan ortalaması 57.38 (S.S= 16.18, Min.=24, Max= 100), cronbach güvenirlik katsayısının

ise $\alpha = .843$ olduğu belirlenmiştir. Ölçeğinin 5 Şema alanı güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .957$ olarak belirlenmiştir

3.2.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self- Esteem Scale)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen öz bildirim dayalı bir ölçektir. Toplam 63 soru ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik bilgiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, baba ile ilişki ve psikik izolasyondur. İlk alt alan, doğrudan benlik saygısını değerlendirmekte ve 10 maddeden oluşmaktadır. Yarı yarıya beş maddesi olumlu beş maddesi olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Puanlama Guttman ölçekleme tekniğine göre yapılmaktadır. Ayrıca altı madde üzerinden değerlendirilmektedir. İlk üç soru kendi içinde, dördüncü ve beşinci soru kendi içinde, dokuzuncu ve onuncu sorular da kendi içinde puanlanmaktadır. Altıncı, yedinci, sekizinci maddeler ise her biri kendi puanlanır. “Çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” seçeneklerinin yer aldığı 4'lü likert tipi ölçekle derecelendirilmektedir. Toplam puan 0-6 arasında yer almakta ve yüksek düzeyde benlik saygısını 0-1 arası alınan puan, orta düzeyde benlik saygısını 2-4 arası alınan puan, düşük düzeyde benlik saygısını 5-6 arasında alınan puan ifade etmektedir (Topuz ve Çankaya 2021).

Bölümün hangi soru maddelerini kapsadığı ve bu maddelerin alacağı puan değerleri aşağıda açıklanmıştır:

1.(C)=0,17 (D)=0,34 6. (C)=0,50 (D)=1
2.(C)=0,16 (D)=0,33 7. (C)=0,50 (D)=1
3.(A)=0,17 (B)=0,33 8. (A)=1 (B)=0,50
4.(C)=0,25 (D)=0,50 9. ..(A)=0,50 (B)=0,25

5.(C)=0,25 (D)=0,50 10...(A)=0,50 (B)=0,25
6.(C)=0,50 (D)=1 2. ..(C)=0,16 (D)=0,33
7.(C)=0,50 (D)=1 3. ..(A)=0,17 (B)=0,33
8.(A)=1 (B)=0,50 4. ..(C)=0,25 (D)=0,50
9.(A)=0,50 (B)=0,25 5. ..(C)=0,25 (D)=0,50
- 10.... (A)=0,50 (B)=0,25

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Türk örneklemini için güvenilirlik ve geçerlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yürütülmüştür. 205 kişiden oluşan lise öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada tüm alt boyutların güvenilirlik değerleri .46 ile .89 arasında bulunmuştur. Benlik saygısı alt boyutunun güvenilirlik değeri ise .75 olarak belirlenmiştir. Geçerlilik analizinde ise benlik saygısını değerlendirmek amacıyla psikiyatrik görüşmeler yapılmış ve geçerlilik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Türk yetişkin örneklemindeki güvenilirlik ve geçerlik çalışması Korkmaz (1996) tarafından incelenmiştir. Ölçeğin tüm alt boyutlarının içtutarlılık cronbach alfa güvenilirlik değerleri .07 ile .70 arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt boyutunun güvenilirlik değeri ise .57 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik analizi için kriter ilişkili geçerlilik ve yapı geçerliliği analizleri yapılmıştır. Kriter ilişkili geçerlilikte eş zamanlı geçerlilik düzeyini değerlendirmek amacıyla Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Yetişkin Formu kullanılmış, iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı -.54 olarak belirlenmiş, yani iki ölçek arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ancak negatif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuzluğun nedeni ise ölçeklerin puanlama yönlerinin birbirinden farklı olması olarak açıklanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla ise faktör analizi yapılmış ve ölçek üzerinden ikili faktör

yapısına ulaşılmış, bu iki faktörün toplam varyansın %34.7'sini açıkladığı sonuca ulaşılmıştır (Bkz Ek 5).

Araştırmamızda Benlik Saygısı ortalaması 7.51 (S.S= 4.74, Min.=0, Max=22), cronbach güvenilirlik katsayısının ise $\alpha = .79$ olduğu belirlenmiştir.

3.2.4 Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği

Akbalık (2001), tarafından 396 üniversite öğrencisi üzerinde geliştirilmiştir. Alanyazındaki çatışma çözme ölçekleri incelenmiş ve Mc Clellan (1997) ile Schrumphf ve arkadaşları (1991) çatışma çözme yaklaşımlarını dikkate alarak madde havuzu oluşturmuş, 125 maddelik deneme formu sonrasında 55 maddeye indirilmiştir 55 maddelik maddelik ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Çatışma yaşadığı kişiyi anlamaya çalışma, dinleme becerileri, her iki tarafın da gereksinimlerine odaklanma, sosyal uyum ve öfke kontrolüdür. Çatışma yaşadığı kişiyi anlamaya çalışma maddeleri 20,22,35,36,37, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 54 ve 55. Dinleme becerileri maddeleri 3,6,7, 8, 11 ,1 2, 13 ,1 5, 16 ,23, 30, 41, 42 ve 43. Her iki tarafın da gereksinimlerine odaklanma maddeleri 9, 27, 33, 38, 39, 40, 49, 51, 52 ve 53. Sosyal uyum maddeleri 2,4, 10, 14, 17, 18, 21, 26, 28, 29, 31 ve 32 Öfke kontrolü maddeleri 1, 5, 19, 24, 25 ve 34' dür (Çıtak ve Çam 2011).

Maddeler 4'lü likert tipi dereceleme ölçeği üzerinde puanlanmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutların birbirleri ile korelasyon değerleri ise 0.27 ile 0.57 arasındadır. Faktör analizinde ölçeğin 5 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerin 21'i (1,5,9,10,14,17,19,24,25,27,28, 31, 32, 33, 38, 39, 40, 49, 51, 52, 53 numaralı maddeler) ters yönden puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 55, en yüksek puan ise 220'dir. Ölçeğin kendisinden ve alt boyutlarından alınan

puanın yüksek olması çatışma çözme eğiliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Akbalık 2001) (Bkz. Ek 6).

Araştırmamızda Çatışma Çözme Eğilimi Toplam Puan ortalaması 99.65 (S.S= 19.80, Min.=60, Max= 152), cronbach güvenilirlik katsayısının ise $\alpha = .899$ olduğu belirlenmiştir.

3.3 Araştırmanın Çalışma Grubu

15 Nisan 2020' den beri Covid - 19 salgını nedeni ile Açık Ceza İnfaz Kurumlarında infazı ertelememiştir. Bu iznin son süresi 2023 yılının temmuz ayıdır. Dolayısı ile Denetimli Serbestlik Müdürlüklerine yalnızca Madde 191 Madde Kullanmak ve Bulundurmak Suçu olan yükümlüler gelmektedir. Araştırmanın evrenini Adalet Bakanlığı Denetimli Serbestliklere bağlı Madde 191, Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlüler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde Madde 191, Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerdir. Araştırmaya toplamda 100- 200 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar rasgele örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcılarda herhangi bir yaş aralığı seçilmezken sadece erkek katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir.

3.4 Verilerin Toplama Süreci

Veriler toplanmadan önce hem Adalet Bakanlığı Cezvae Tevkif Evleri Genel Müdürlüğünden hem de Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Birebir uygulamada yükümlü görüşme odasına alınarak araştırmacı ile yalnız olması sağlanmıştır. Öncelikle bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve aynı zamanda sözel olarak da anlatılmış ve tek tek sorular okunarak cevapları işaretlenmiştir. “Sigara Alkol Madde Bağımlılığı” grup

çalışmasına katılmakla yükümlü olan ve denetim planında belirtilen saatte grup çalışma odasında bulunan yükümlülere ölçekler dağıtılmış ve bilgilendirilmiş onam formu sözel olarak da açıklanmıştır. Kabul eden yükümlüler salonda kalarak ölçekleri doldurmuştur. Araştırmacı salonda hazır bulunmuştur.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi sırasında aşağıdaki basamaklar izlenmiştir.

1. Aracılık rolü test edilmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) ile değişkenler arasındaki ilişkiler tespit edilmiş, bunun için SPSS 26.0 sürümü kullanılmıştır.

2. Tüm doğrulayıcı faktör analizler yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılarak yapılmıştır.

3. Hipotezlerdeki değişkenlerin göstergeleri ile temsil edilip edilmediğini değerlendirmek için ilk önce iki aşamalı bir prosedürü izleyen bir ölçüm modeli test edilmiştir.

4. İkinci adımda, hipotez 4'ü test etmek için yapısal model analiz edilmiştir. Bu model uyumunun değerlendirilmesi için ki-kare, “karşılaştırmalı uyum indeksi” (CFI), “yaklaşık kök ortalama kare hatası” (RMSEA) ve “standartlaştırılmış kök ortalama kare kalıntı” (SRMR) indeksleri kullanılmıştır. Kabul edilebilir bir uyum için indeksler; CFI için ≥ 0.90 , RMSEA için ≤ 0.06 ve SRMR için ≤ 0.08 'dir.

5. Regresyon analizi ile aracılık etkisi test edilmiştir. Aracılık etkisi için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

Bu bölümde istatistik analizler sonrası ortaya çıkan bulgular tablolar ile verilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şema, çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelediğimiz çalışmamızda, aracılık rolü test edilmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık) ile değişkenler arası ilişkiler. Bu süreçte ölçüm modeli ve yapısal modelin ayrı olarak belirlendiği iki aşamalı yöntem kullanılmıştır. Modele alınan değişkenler arasındaki ölçme modelinin geçerliği tespit edildikten sonra değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin ayrıştırıldığı hipotetik modelin incelenmesi aşamasına geçilmiştir. Hipotetik model ile ölçme modeli arasındaki en temel fark, ölçme modelinde değişkenler arasında ilişki olup olmadığının değerlendirilmesidir. Ölçme modelinin uyum istatistiklerinin istenilen ve kabul edilen düzeyde çıkması sonrasında hipotetik modelin geçerliliğinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Modelin özelleştirmenin ikinci aşamasında değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklayan kurumsal bilgiler ve araştırma sonuçları ışığı altında değişkenler arasındaki ilişkilerden ve Waid istatistiğinden yararlanılmıştır (Boysan, 2012).

Öncelikle ölçüm modeli analiz edilmiştir. Ölçüm modelinin uygunluğu istatistiksel olarak değerlendirildikten ikinci aşamaya geçilmiştir Yapısal modele ilişkin analizler yapılmıştır. Yapısal eşitlik analizine ilişkin model uyum istatistikleri

verilmiş daha sonra konuyla ilgili kuramsal tartışmalardan yola çıkılarak araştırma kapsamında ele alınan uyumsuz şema alanları, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi değişkenleri arasındaki ilişkiyi temsil eden hipotetik modele ilişkin aşağıdaki soruya cevap aranmıştır:

H4: Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.

Hipotetik modelde yer alan değişkenlerin aynı modelde yer alabileceğine ilişkin ön bilginin elde edildiği ölçme modeli test edilmiştir. Ölçüm modeli istatistiksel uygunluğun değerlendirilebilmesi için analiz aşamasındaki en önemli adımdır (Kaya, 2014). Araştırmamızda ölçüm modeline ait hipotezlerimiz kabul edilmiştir.

Ardından kuramsal bilgiler doğrultusunda, yukarıda ifade ettiğimiz hipotetik yapısal model test edilmiştir. Son olarak değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak anlamlı olup olmadığına bakılmıştır.

Aracılığın anlamlılığını kontrol etmek için bootstrapping yapılmıştır. Bootstrapping işlemi örneklem sayısını artırarak doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını sınamaktadır. Dolaylı etkinin anlamlı olması için güven aralığı alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerekir. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğunu gösterir (Hayes, 2013). Araştırmamızda 5000 kez bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir.

Yapısal eşitlik algoritması kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkileri temsil ederken iki yol vardır. İlki yapısal modelin özelleştirilmesi ve geçerliliğinin test

edilmesi; ikincisi yapısal modelde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak anlamlılığının test edilmesidir (Boysan, 2012).

Yapısal eşitlik algoritmasıyla test edilen hipotetik modelin geçerliliği kanıtlandıktan sonra yapısal modeldeki değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığı istatistiksel olarak test edilmiştir. Ölçme modeli ve hipotetik modelin geçerliğine ilişkin değerlendirmeler de ‘model uyum istatistikleri’ yardımıyla yapılmıştır.

Tablo 5: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	min	max	Xort	SS	Çarpıklık	Basıklık
Kopukluk Şema Alanı	23	120	49.62	19.77	.955	.935
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	21	116	45.67	16.09	1.145	1.895
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	7	40	21.42	7.52	.194	-.595
Diğeri Yönelimlilik	9	50	27.74	8.39	.162	-.344
Yüksek Standartlar	24	100	57.37	16.18	.317	-.409
Çatışma Çözme Anlamaya Çalışma	13	42	22.25	6.77	.528	-.358
Çatışma Çözme Dinleme	14	44	22.21	5.93	.688	.303
Çatışma Çözme Gereksimlere Odaklanma	10	40	20.34	5.94	.584	.012
Çatışma Çözme Sosyal Uyum	12	38	22.36	5.62	.296	-.400
Çatışma Çözme Öfke Kontrol	6	24	12.49	3.95	.431	-.232
Benlik Saygısı Toplam	0	22	7.51	4.74	.447	-.283
Çatışma Çözme Eğilimi Toplam	60	152	99.65	19.79	.079	-.502

Tablo 5’ de görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık değerleri açısından Erken dönem uyumsuz şema alanları ve toplam puanı, benlik saygısı toplam puanı ve çatışma çözme eğilimi toplam puanı ile çatışma çözme eğilimi alt ölçek puanları normallik koşullarını sağlamaktadır.

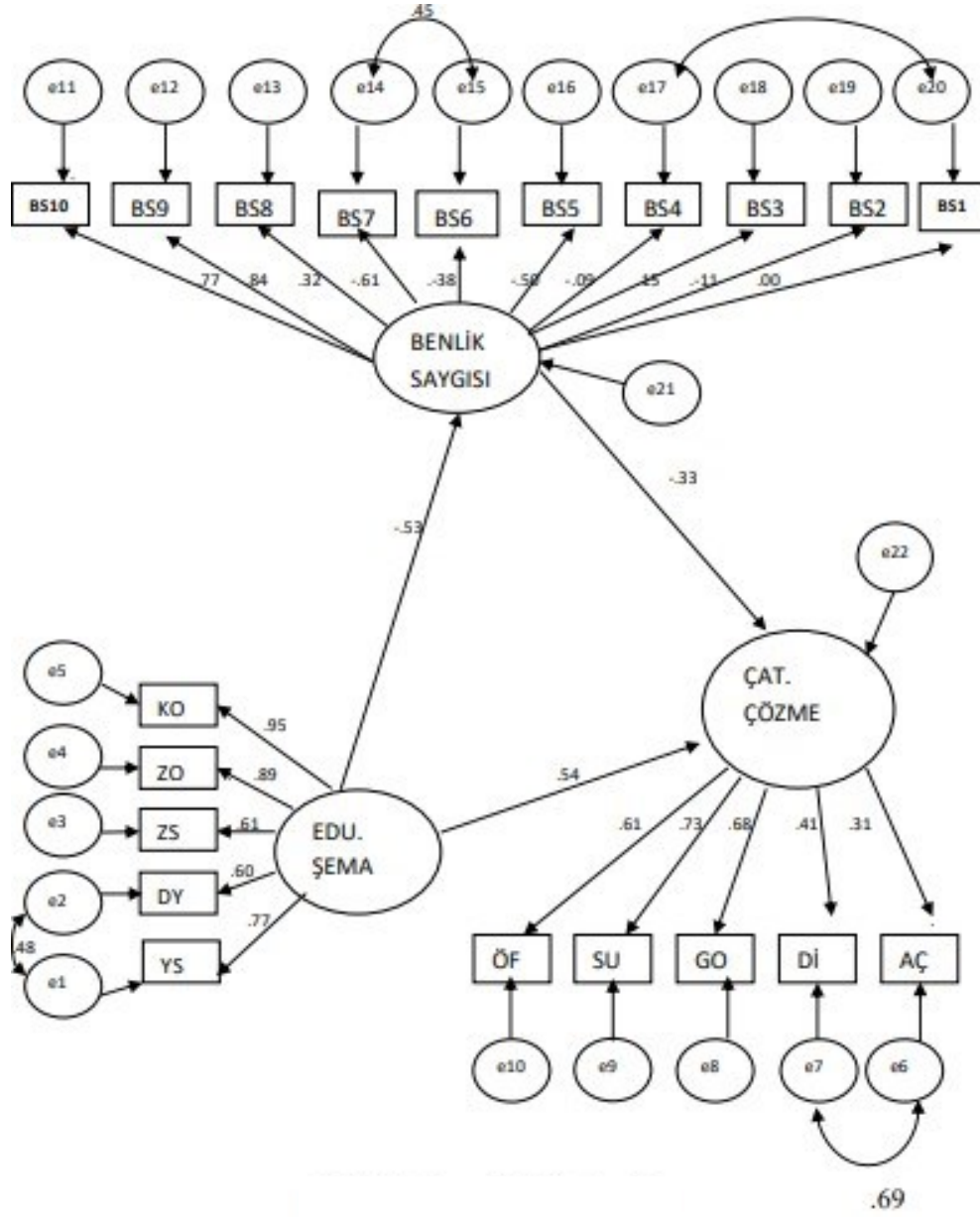
4.1 Yapısal Eşitlik Analizlerine İlişkin Model Uyum İstatistikleri

Tablo 6: Yapısal Eşitlik Analizlerine İlişkin Model Uyum İstatistikleri

	S- Bx ²	RMSEA	SRMR	CFI
Ölçme Modeli	2.419	.096	.0364	.982
Hipotetik Model	1.834	.037	.0695	.916

S- B x² = Satorra Bentler Ölçeklendirilmiş X², RMSEA= Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, SRMR= Standartlaşmış Ortalama Hataların Karekökü, CFI= Karşılaştırmalı Hataların Ortalama Karekökü

Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkilere bakmak amacıyla test edilen ölçme modelinde Satorra- Bentler Ölçeklendirilmiş X² değeri 1.834'dür. (p <.01). Yapısal eşitlik modellerinde araştırmaya katılan kişi sayısı arttıkça X² değeri yükselebildiği için modelin geçerliliğini test etmek amacıyla uyum istatistiklerine bakılmaktadır (Kline, 2011). Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA).062, standartlaşmış ortalama hataların karekökü (SRMR) .0695, karşılaştırmalı hataların ortalama karekökü (CFI) .916'dır. Elde edilen bu değerler şema alanları, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi değişkenleri arasındaki ölçme modelinin geçerli olduğunu göstermektedir (Kline, 2011). Bu değişkenler arasında önerilen hipotetik modelin geçerli olabileceği konusunda ön bilgi edinilmiş ve hipotetik modelin yapısal eşitlik analizi uyum istatistikleri hesaplanmıştır. Buna göre, Satorra- Bentler Ölçeklendirilmiş X² değeri 1.834'dür. (p <.01). Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) .062, standartlaşmış ortalama hataların karekökü (SRMR) .0695, karşılaştırmalı hataların ortalama karekökü (CFI) .916'dır. Elde edilen bu değerler şema alanları, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi değişkenleri arasındaki kuramsal çerçevedeki bilgilere göre hazırlanan hipotetik modelin geçerli olduğunu göstermektedir.



Bs1... Bs10: Benlik Saygısı Maddeleri
 KO: Kopukluk Şema Alanı
 ZO: Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı
 ZS: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı
 DY: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı
 YS: Yüksek Standartlar Şema Alanı

EDU. ŞEMA: Erken Dönem Uyumsuz Şema
 ÖF: Öfke Çatışma Çözme Alt Ölçeği
 SU: Sosyal Uyum Çatışma Çözme Alt Ölçeği
 GO: Gereksimlere Odaklanma Alt Ölçeği
 Dİ: Dinleme Çatışma Çözme Alt Ölçeği
 AÇ: Anlamaya Çalışma Çatışma Çözme Alt Ölç.
 ÇAT. ÇÖZME: Çatışma Çözme Eğilimi

Şekil 4: Yapısal Eşitlik Analizi

Bu modele göre etkilerin anlamlı olup olmadığına ek kanıt sağlamak adına 5000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping tahmini değeri ve %95 güven aralıkları alt ve üst sınırları tablo 7’ de verilmiştir.

4.2 Tercih Edilen Modele Ait Bootstrapping Sonuçları

Tablo 7: Tercih Edilen Modele Ait Bootstrapping Sonuçları

	%95 Güven Aralığı			P
	Tahmin	Alt Sınır	Üst Sınır	
Doğrudan Etki				
Benlik Saygısı ← Şema Alanı	-.53	-.686	-.350	.01
Çatışma Çözme ← Şema Alanı	.54	.366	.692	.01
Çatışma Çözme ← Benlik Saygısı	-.33	-.509	-.138	.01
Dolaylı Etki				
Çat.Çöz ← Ben Say. ← Şema Aln..	.04	.079	.311	.01

H1: Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde EDUŞ alanları ile benlik saygısı arasında ilişki vardır.

Tablo 7’ yi incelediğimizde Şema alanları ile benlik saygısı arasında -.53 regresyon katsayısı $p = .01$ düzeyinde anlamlıdır. %95 güven aralığında alabileceği en düşük değer -.686, en yüksek değer -.350’ dir. Buna göre Hipotez 1 kabul edilmiştir.

H2: Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerde EDUŞ şema alanları ile çatışma çözme eğilimi arasında ilişki vardır.

Şema alanları ile çatışma çözme eğilimi .54 regresyon katsayısı $p = .01$ düzeyinde anlamlıdır. %95 güven aralığında alabileceği en düşük değer .366, en yüksek değer .692’ dir. Buna göre Hipotez 2 kabul edilmiştir.

H3: Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek hükümlülerde benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasında ilişki vardır.

Benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasında $-.33$ regresyon katsayısı $p=.01$ düzeyinde anlamlıdır. %95 güven aralığında alabileceği en düşük değer $-.509$, en yüksek değer $-.138$ ' dir. Buna göre Hipotez 3 kabul edilmiştir.

H4: Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan Denetimli Serbestliğe tabi olan erkek hükümlülerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.

Dolaylı etkinin $.040$ regresyon katsayısı $p=.01$ düzeyinde anlamlıdır. %95 güven aralığında alabileceği en düşük değer $.079$, en yüksek değer $.311$ ' dir. Buna göre Hipotez 4 kabul edilmiştir.

Bölüm 5

TARTIŞMA

Erken dönem uyumsuz şema, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişki ve benlik saygısının erken dönem uyumsuz şema ile çatışma çözme eğilimi arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde kuramsal bilgilerden ve literatürdeki ilgili araştırmalardan yola çıkarak, araştırmamızda ulaşılan bulgular tartışılacaktır.

Bowlby, çocuklukta yakın ilişkilerin şemaların oluşmasına yol açtığını ve bu şemaların aktif bilişsel model olarak hareket ettiğini ifade eder. Birey, temel inancını destekleyen bilgiye dikkatini verip, olayları bu inancın çerçevesinde yorumlar bu yüzden doğru olmayan işlevsiz inanca inanılmaya devam edilir. Bu bilişsel model içinde işlevsel olmayan şemalara Young, erken dönem uyumsuz şema adını vermiştir. Bowlby' nin de dediği gibi, çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen bu şemalar hatıraları, bilişleri, fiziksel hisleri ve duyguları içerir ve yaşamın sonraki dönemlerinde bireyin hem kendisine olan tutumunu hem de başkaları ile olan ilişkilerini olumsuz etkiler (Hatamii ve Fadayi 2015).

Bilişsel teoriye göre şemalar bazı zamanlar aktif değildir ancak çevre ile olan ilişki sırasındaki uyarılar sonucunda hızla etkinleşir, kişilerarası ilişkilerde yanlış anlama, gerçekçi olmayan inançlar, hedef ve beklentiler şeklinde ortaya çıkar (Yoosefi 2010). Bebeğin anne ile etkileşimi, bağlanma biçimi, ebeveynleri ile olan deneyimi, hayatı anlamlandırmaya yönelik şemaların olumlu veya olumsuz bir biçimde gelişmesine yol açmaktadır. Ayrıca çocuk anne babasıyla ya da kendisi için

önemli figürlerle olan etkileşimin bir benzerini yetişkinlikte diğer kişilere de yansıtmaktadır. Eğer yaşamın ilk yıllarındaki ilişkilerde güvensizlik, yetersiz duygusal temas, tutarsızlık bireyin yetişkinlikte özellikle de duygusal ilişkilerine yansır (Yiğit ve Çelik 2016). Dolayısıyla Erken dönem uyumsuz şemalar ve çatışma çözme biçimleri birbiri ile bağlantılı kavramlardır; çünkü şemalar olayları yorumlamada önyargılara yol açar ve bu önyargılar kişilerarası ilişkilerdeki çatışmaları olumsuz etkiler (Yoosefi 2010).

Burada tartışacağımız konu, madde kullanımdan dolayı denetimli serbestliğe tabi olmuş erkek yükümlülerde erken dönem uyumsuz şema, benlik saygısı ve çatışma çözmenin birbiri ile ilişkisi ve benlik saygısının erken dönem uyumsuz şema ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkideki aracı rolüdür.

Yeniden suç işleme (recidivism), tüm dünyada önemli bir araştırma konusu olan ve hem birey hem de toplum refahı adına önleyici çalışmalar yapılması gereken bir konudur. Madde kullanımı ve bağımlılık, tekrar suç işlemede önemli bir risk faktörüdür (Dağdelen, 2017; Kışan, 2018; Gürsoy 2020). Bu nedenle bu grup için erken dönem uyumsuz şema, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimi açısından çeşitli bulgulara ulaşmak, gelecekte yeniden suç işlemeyi önlemede yapılacak sağaltımlar için faydalı bilgiler verecektir. Örnek olarak, Broome, Knight, Hiller ve Simpson (1996), tedavi sürecinin çeşitli unsurlarının suç tekrarını nasıl etkilediğini nasıl etkilediğini araştırdıkları çalışmada; iki yıllık takip süreci sonrasında, benlik saygısı yüksek olanların, diğer arka plan değişkenleri istatistiksel olarak kontrol etiklerinde yeniden tutuklanma oranının düşürdüğünü saptamışlardır. Gray (2008), benlik saygısı düzeyinin artırılmasının, madde bağımlılığından kurtulmada önemli unsur olarak görülmektedir.

İncelenen literatürde, madde kullanan bireylerin çocukluğunda daha fazla fiziksel şiddete maruz kaldığı, daha zayıf benlik saygısına ve daha fazla madde kullanım eğilimine sahip olduğu (Toker ve diğerleri 2011; Şehlikoğlu 2020), madde kullandığı tespit edilen ve denetimli serbestlikte tedavi sürecinde olan bireylerin, kokain kullanım sıklığı ve süresi arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin de arttığı (Zeman ve diğerleri 2019), madde kullanımı ile ilgili sorun yaşayan bireylerin benlik saygısının düşük olduğu ve çözüm odaklı aktif başa etme becerilerinin kullanımının azaldığı (Öğüt, 2019), çocukluk çağında şiddet gören yükümlülerin hepsinde tüm şema alanlarından anlamlı derecede “*Kopukluk şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı*” yüksek puan aldıkları (Altuner, 2021), ayrıca madde bağımlıların, olmayanlara göre bireylere göre daha fazla uyum bozucu şemaya ve işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarına sahip olduğu görülmektedir (Alevsaçanlar 2015; Soyaslan ve Özcan, 2019). Literatür incelemesi sırasında dikkati çeken bir durumda madde bağımlılığı olan ya da herhangi bir suçtan dolayı denetimli serbestliğe tabi olan gruplarda çatışma çözme kavramı ile ilgili yeterli araştırma olmadığıdır. Dolayısıyla bu kavram ile ilgili bulgular alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Erken dönem uyumsuz şemalar bilişsel terapiden sonra Young tarafından geliştirilmiştir. Erken dönem uyumsuz şema ve benlik saygısının ortak özelliği yaşamın erken döneminden itibaren şekillenmeye başlamış olmasıdır ve ailenin önemli bir etkisi vardır (Özçelik 2020). Horney’in de dediği gibi (Murdock, 2019), benlik saygısı yüksek insanlar kendileri gibi çocuk yetiştirir ve benlik saygısı yüksek

olan bir bireyin en önemli özelliği de kendine duyduğu saygıyı başkalarına da doğal olarak göstermesidir. Erken dönem uyumsuz şemalarda olduğu gibi benlik saygısında da anne baba ebeveyn davranışları kilit rol oynamaktadır. Literatürde de bu durumu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özçelik (2020), benlik saygısının çocuklukta ihmale uğramış yaşantı deneyimleri ile boyun eğici davranış seviyeleri arasındaki ilişkide aracı rolünün anlamlı olduğunu belirlemiştir. Karatzias, Jowett, Beyley ve Deas (2016), kişilerarası travma öyküsü olan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada bu bireylerin erken dönem uyumsuz şema puanlarının yüksek, benlik saygılarını düşük olduğunu belirlemiştir. Ener (2021), Ebeveyn reddi arttıkça olumlu benlik algısının azaldığını tespit etmiştir. Annenin yetersiz duygusal tepkileri davranışları ve babanın küçümseyici, kusur bulucu ve aşırı koruyucu davranışları arttıkça üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının azaldığı tespit edilmiştir. (Dost ve diğerleri, 2019).

Benlik saygısı erken dönem uyumsuz şemaların içinde de yer alan önemli bir kavramdır. Kendine olumsuz bakış açısı kusursuzluk şemasında, başarısızlık beklentisi başarısızlık şeması içinde yer alır (Calvete, Orue & Hankin, 2015). Young ve Klosko (2019), kusurluluk ve başarısızlık şemalarının özgüveni kurmadaki en büyük engeller olduğunu ifade etmektedir. Rogers (2020), boyun eğmek zorunda olmanın benlikten olabildiğince uzaklaşmak olduğunu ifade eder. Yüksek standartlar da özgüvenin önünde bir engeldir (Young ve Klosko, 2019). Mükemmellik arttıkça kişinin benlik saygısında düşüş gerçekleşir (Ener, 2021). Kişi onay ve kabul görmek, sosyal ortama uyum sağlayabilmek için kendi benliğine ilişkin inançlar geliştirir. Bu inanç ve beklentiler karşılanmazsa benlik saygısı da düşer (Yılmaz, 2009). Onay arayıcılık şemasına sahip birey, benlik saygısını yüksekte tutmak için başkalarının onayını, takdirine ihtiyaç duyar (Alevsaçanlar, 2015). Erken dönem uyumsuz

şemalar arttıkça benlik saygısının azaldığını gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır (Downey ve diğerleri, 2007; Gürkan 2012; Karatzias ve diğerleri, 2016). Bu çalışmada literatürden farklı olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik saygısı arasındaki ilişki negatif yönde anlamlıdır (Hipotez 1). Benlik saygısı ölçeğinden alınan yüksek puan düşük benlik saygısına, erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinden alınan yüksek puanlar erken dönem uyumsuz şemaların varlığına işaret ettiğinden bulgumuz sonucu erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Araştırmamızda Çalışma grubunun benlik saygısı ortalamaları yüksektir. Bu bulgu, Çalışkanın (2015), madde kullanımı olan yükümlülerin benlik saygısının yüksek çıktığı bulgusuyla da tutarlıdır.

5.2 Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Erken dönem uyumsuz şema geliştikten sonra bireyin algılama biçimi ve davranışları ona göre şekillenmektedir. Çünkü insanlar kendileri gibi diğerleri ve ilişkileri hakkında da şemalar oluşturur. İlişki sırasında çatışma çıktığı zamanda aynı şekilde hareket edilir. Başka kişiye dair olumlu ya da olumsuz şemamız, bir çatışma ortamında, çatışmanın sürecini ve yönetimini de etkiler (Dönmez,1994). Başkalarına karşı olumsuz ilişkisel şemalara sahip bireyler başkalarına karşı olumsuz davranışlar gösterir ve ilişkilerde olumsuz beklentiler oluşturur (Yılmaz 2005; Douglas, Binder & Kayas 2013). Erken dönem olumsuz yaşantılar sonucu şekillenen, bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri, kişilik tarzlarının yanında ilişki niteliğini ve doyumunu etkilemektedir.

Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile bireyin çatışma çözme eğilimi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Quirek ve diğerleri (2015), ebeveyn reddi konusundaki algıları yüksek bireylerin hem kendine, hem de

kişilerarası ilişkilere etki eden uyumsuz şemalarının da yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farhangi (2021), akılcı olmayan düşüncelerin etkisini azaltmak için, erken dönem uyumsuz şemaları ile doğru çatışma çözme yöntemlerinin öğretilmesi yönünde çalışmalar yapılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Yiğit ve Çelik (2016), kopukluk şema alanının, romantik ilişkilerde doyumun düşüklüğü ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Hatamii ve Fadayi (2015), Evlilik çatışması olan bireylerde şema terapinin yakınlığı artırdığı, çatışmaları ve erken dönem uyumsuz şemaları azaltıp kadınlar arasında boşanmayı azalttığını tespit etmiştir. Zuroff ve Neil (1999), çiftler üzerinde çatışma çözme sürecini videoya aldığı çalışmada, çatışma çözme görevi sırasında olumsuz ilişki şemasına sahip, olumsuz bilişsel duygusal tepki veren ve kendini eleştiren kadın katılımcıların eşlerine karşı çatışma çözme sürecinde daha düşmanca davrandığını gözlemlemiştir. Danışma merkezlerine evlilik çatışmalarından dolayı başvuran kadınlar üzerinde şema temelli çift terapisi ve çift iletişim programı uygulandığı çalışma sonunda bu iki programın da anlamlı farklılık yarattığı, özellikle şema temelli çift terapisinin daha etkili olduğu saptanmıştır (Noshi, Arefi, Nia, Amiri 2021). Burada dikkat çeken konu, şema temelli çift terapinin içinde kişilerarası ilişkilere de değinilmesidir. Kişilerarası problemleri düzeltmek amacı ile erken dönem uyumsuz şemalara ve bunlarla sağlıklı başetme yolları üzerinde çalışmışlar ve çatışma çözümünde başarı sağlamışlardır.

İlhan (2018), kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına sahip bireylerin başkaları ile güvenli ve tatmin edici ilişkiler geliştiremediğini ifade etmektedir. Stairmand ve diğerleri (2021), boyun eğme ve başkaları tarafından incinme şemalarına sahip olanların kişilerarası çatışmalarda fiziksel şiddeti kullanmaya eğilimli olduğunu ifade etmektedirler.

Bu çalışmada literatürden farklı olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır (Hipotez 2). Yani Erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça çatışma çözme eğilimi de artmaktadır. Gereksinimlerin karşılanmamasından dolayı ortaya çıkan çatışmalarda, benlik saygısı düşük bir birey ihtiyaçlarını söylemekte veya düşündüğünü dile getirmekte zorlanacaktır (Fennell, 2012). Bu sebeple İhtiyaçlardan kaynaklı bir çatışma durumunda her iki tarafın kazanacağı çözüm yerine yalnızca karşı tarafın kazanacağı çözümleri kabul etme eğilimine girecektir. Bu yargıdan yola çıkarak boyun eğicilik şemasına sahip bir kişinin çalışmamızdaki çatışma çözme eğilimi alt ölçeklerinden; başkalarını dinleme becerisi, kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak karşıdaki kişinin gereksinimlere odaklanarak çatışmayı çözmesi ve sosyal uyumu ile daha az öfke eğilimi göstermesi literatür bilgisiyle uyumludur.

5.3 Çatışma Çözme Eğilimi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Rosenberg (2021), düşük benlik saygısının, bireylerin sadece bireylerle değil, toplumla da zayıf bağlanmasına yol açtığını ifade eder. Rogers (2020), kişilerarası ilişkileri tanımlarken bazı özelliklere işaret etmektedir. Öncelikle kurulan ilişkilerde birey gerçekçi ve kendi duygularının farkında olmalıdır. İkinci olarak karşıdaki bireyi olduğu gibi kabul etmelidir. Birey karşıdaki kişinin de tıpkı kendisi gibi koşulsuz öz değeri olduğuna inanmalıdır. Sağlıklı bir benlik yapısına sahip kişilerde kendisi ve ötekiler kavramı nettir. Kendine saygı duyduğu kadar başkalarına da saygı duyar. Kendini olduğu gibi sınırları ile kabul edebilen biri başkalarını da olduğu gibi kabul eder. Kişinin benlik saygısı yüksek olduğunda başkalarını daha iyi anlar (Plummer, 2007). Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde ve çatışma çözümünde benlik saygısının önemli bir etkisi vardır, düşük benlik saygısı çatışma çözümünü olumsuz

etkilemektedir (Halt, 2007). Literatürde de benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar mevcuttur.

Scissorss ve diğerleri (2014), benlik saygısı düşük bireylerin romantik ilişkileri sırasında yaşadıkları çatışma sırasında yüz yüze konuşmak yerine internet mesajı ile aracılı iletişim kullandığı, bu durumun da çatışma çözme sürecini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

Lewinsohn ve diğerleri (1990), depresif ergenlere yönelik bilişsel-davranışçı müdahalelerde buldukları çalışmada, ergenlere ve ebeveynlere doğru iletişim ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesinin, ergenlerdeki depresyonun azaltılmasında katkısı olduğunu, kişilerarası çatışmalar arttıkça depresyon belirtilerinin de arttığını saptamışlardır. Ying ve diğerleri (2018), hem benlik saygısı hem de anne çocuk iletişimi düzeyi arttığı zaman depresif çocukların, belirtilerinin de azaldığını bulmuşlardır.

Benlik saygısı çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişki, psikoeğitim programlarına da yansıtılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda çatışma çözme beceri eğitimlerinin içerisinde benlik saygısına da yer verilmiş, çocuklar için verilen çatışma çözme beceri eğitiminin benlik saygısına olumlu etkilerine dair bulguların yanında benlik saygısının da çatışma çözme eğilimine olumlu katkıları saptanmıştır (Lochman ve diğerleri, 1986; Caplan ve diğerleri, 1992; Taştan (2004), Çatalkaya, 2018).

Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasında ilişki negatif yönde anlamlıdır (Hipotez 3). Benlik saygısı ölçeğinden alınan yüksek puan düşük benlik saygısına, çatışma çözme eğilimi ölçeğinden alınan yüksek puan çatışma çözme eğiliminin yüksek olduğuna işaret

ettiğinden, bulgularımız sonucu benlik saygısı azaldıkça çatışma çözme eğilimi de azalmaktadır.

5.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Çatışma Çözme Eğilimi Arasında Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma

Erken dönem yaşantılarımız, sonraki deneyimlerimiz, kişilerarası ilişkilerimiz sonucunda oluşturduğumuz şemalar bireyin benlik saygısının düzeyini etkiler. Bireyin benlik saygısı, ilişkiler sırasında yaşanan ve doğal olarak ortaya çıkan çatışma çözümünün ne kadar etkili ve her iki tarafın da fayda sağlayacak nitelikte olup olmayacağını belirler. Dökmen (2008)' in de dediği gibi, "İnsanın çevresi ile kuracağı iletişim, önce kendi içinde başlar."

Erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik saygısı iç içedir. Birindeki olumlu değişim diğerini de etkileyecektir. Her ne kadar çocukluktaki yaşantılar önemli olsa da bireylerin kendini geliştirmesi ve olumluya yönelik değiştirmesi için her zaman fırsat vardır. Bilişsel kuram bu noktadan yola çıkarak, bireyin yaşadıklarını yeniden çerçevlendirmeye yardımcı olacak yöntemler geliştirmekte, psiko eğitim programları ile bireyin bilişlerini değiştirerek davranış değişikliği hedeflemektedir. Güvensiz bağlanmalar bile uygun koşullarda kazanılmış güvenli bağlanmalara dönüşebilir (Masterson, 2013).

Bilişsel davranışçı terapi bireyin geçmiş yaşantısını merkeze almaz. Burada hedef, olumsuz düşünce yapısının duyguları ve davranışları nasıl etkilediğidir. Duygu ve tepkiyi etkileyen otomatik düşüncelerin çekirdeğinde temel inanç denilen şemalar yer alır. Bilişsel terapiden doğan şema terapi de bu şemalarla ilgilenir. Erken Dönem Uyumsuz Şema denilmesinin sebebi, bebeklikten itibaren oluşması bireyin yaşamını hızlı bir şekilde anlamlandırmasına yardım etse de bir taraftan bir taraftan yanlış yönlendirmesidir. Bu yönlendirme bireyin sadece kendisini değil, çevresinde

etkileşime giren herkesi de hatalı algılamasına sebep olmaktadır. Kendisine değer vermeyen yetersiz gören biri başkalarının da kendisini öyle gördüğünü farz edebilir ve buna yönelik bir davranış paterni geliştirebilir, kimi ilişki kurmayı keser, kimi de abartılı davranışlarda bulunarak dikkat çeker. Kimileri de mükemmeliyetçi bir tavır göstererek, yaptığı her işte başarılı olarak kendini değerli hissetmeye çalışır. İnsanın kendi içinde yaşadığı hesaplaşmaların ucu mutlaka başka birine ya da birilerine dokunur. Bu sebepten dolayı erken dönem uyumsuz şema ile çatışma çözme eğilimi birbiriyle yakından ilişkilidir; çünkü birey çatışmayı kendi uyumsuz şemalar ve onun yol göstericiliği altında çözmeye çalışır. Plummer (2011), benlik saygısının şema gibi bebeklikten itibaren gelişse de sonradan yükseltilebilecek bir kavram olduğunu ifade etmektedir.

Literatürde erken dönem uyumsuz şema, çatışma çözme ve benlik saygısını bir arada alan çok fazla çalışma yoktur. Buna karşılık Janosvsk ve diğerleri'nin (2019) yapmış oldukları çalışma dikkat çekicidir. Benlik saygısı düşük bireylerin, çevresinde reddedilmenin belirtileri belirsiz olsa bile başkaları ile etkileşimde reddedilme senaryosuna göre hareket ettiğini ifade etmektedir. Reddedilme beklentisi, mevcut erken dönem uyumsuz şemaların oluşturduğu bir durumdur. Birey çevreden aldığı mesajlarla da benlik saygısını şekillendirmektedir.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, zorluklar karşısında çatışma durumlarını bir tehdit olarak görmeyip partnerlerin destekleyebilmektedirler (Murray ve diğerleri, 2002). Bellivia ve Murray (2003) düşük benlik saygısı olan insanların, eşlerinin kötü ruh hallerini kendilerine yönelik olumsuzluk olarak algıladığı ve karşılığında eşlerine karşı daha fazla olumsuzluk gösterdiğini ifade etmektedir. Heredia ve diğerleri (2004) de, benlik saygısı yüksek bireylerin çatışmayı kendi olumsuz düşünce kalıplarından ayırt ederek çözebildiklerini ifade etmektedirler. Bu

Çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemaların etkisi doğrudan olmasa da hissedilmektedir.

Sağlıklı atışma çözme yöntemleri, bireylerin çevreden olumlu geri bildirim almasına yardımcı olacak; bu da bireyin benlik saygısının ve olumsuz şemalarına tersi kanıtların artmasına yol açacaktır.

Bu alışmada Erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme eğilimi arasında benlik saygısının aracı rolü tespit edilmiştir (Hipotez 4). Bu da işaret etmektedir ki benlik saygısındaki olumlu değişim, daha sağlıklı yapıcı çatışma çözme yöntemleri kullanmasına yol açacaktır.

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları özet bir şekilde verilecek, gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

6.1 Sonuçlar

1. Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerin beş şema alanı (Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile benlik saygısı arasındaki ilişki negatif yönde anlamlıdır (Hipotez 1).
2. Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerin beş şema alanı (Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar) ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişki pozitif anlamlıdır (Hipotez 2).
3. Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerin benlik saygısı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişki negatif yönde anlamlıdır (Hipotez 3).
4. Madde kullanmak ve bulundurmak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan erkek yükümlülerin erken dönem uyumsuz şemaları ile çatışma çözme eğilimi arasında benlik saygısının aracı rolü vardır (Hipotez 4).

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmamız, açık ceza infaz kurumuna ayrılan ve denetimli serbestliğe tabi olan yükümlülerin Covid- 19 izni nedeni ile yükümlülüklerinin ertelendiği döneme denk geldiği için, sadece Madde 191’ den madde kullanmak ve bulundurmamak suçundan denetimli serbestliğe tabi olan yükümlüler üzerinde yapılmıştır. Suça yönelen ve yeniden suç işleyen grubu daha iyi tanımak amacıyla benzer çalışmaların aşağıda listelenen gruplara, özellikle suça yönelmeyen bir kontrol grubu ile karşılaştırmalı olarak yapılması önerilmektedir.
 - I. Ceza İnfaz Kurumunda bulunan tutuklu ve hükümlülere,
 - II. Ceza İnfaz Kurumundan erken tahliye olup Denetimli Serbestliğe tabi olan “nakil” konumundaki yükümlülere,
 - III. Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ya da Denetimli Serbestliğe tabi olan kadın tutuklu ve hükümlülere.
2. Erken dönem uyumsuz şema ile ilgili çok sayıda araştırmalar mevcuttur. Şema terapi de 3. dalga içinde kullanımı artmaktadır. Birey, geçmiş yaşantıları nedeniyle yanlış yönlendiren kalıplara sahip olduğu konusunda farkındalık kazanması, onun gelecekteki yaşam biçimini ve ilişki tarzını olumlu yönde etkileyecektir. Bu nedenlerle erken dönem uyumsuz şema kavramı iletişim, öfke kontrolü, sosyal uyum, empati, baş etme yöntemleri gibi başka değişkenlerle de ele alınarak incelenmeye devam edilmelidir.
3. Erken dönem uyumsuz şema, benlik saygısı ve çatışma çözme eğilimini bir arada alan başka bir araştırma yoktur. Bu üç kavramın ele alındığı yeni çalışmalar, müdahalelere yol gösterecek gerekli bilgileri sağlayacaktır.

6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Çatışma, doğal, bazen de sorunları çözmek maksadıyla gereklidir. Çatışma çözme eğilimi ile ilgili elde edilen bulgular uygulayıcılara müdahale yöntemlerine katkı sağlayacaktır.
2. Özellikle ceza infaz kurumlarında koğuş ve oda denilen yaşam alanlarında hükümlü ve tutuklular toplu olarak yaşamaktadır. Hayatlarında ailevi, ekonomik, ruhsal çok çeşitli sorunlarla uğraşmakta, benlik saygıları ve benlik algıları da düşük olmaktadır. Günlük yaşam içinde de kişilerarası çatışmaları etkili bir biçimde çözmeleri gerekmektedir. Aksi takdirde aldıkları cezanın uzatılmasına kadar kurum içi işlenen disiplin cezaları almaktadırlar. Çatışma çözme eğilimi, etkileyen faktörler özellikle ceza infaz kurumu içerisinde araştırılması gereken önemli bir konudur.
3. Araştırmamızda Benlik saygısının, kişilerarası ilişkilerdeki önemi ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı ile ilgili çok sayıda araştırma mevcuttur. Benlik saygısını artırma ile ilgili yapılandırılmış bireysel görüşmeler, grup çalışmaları bireylerin kendi içinde daha huzurlu ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olacaktır.
4. Psiko eğitim, aile görüşmeleri, bireysel danışmanlık gerek Ceza İnfaz Kurumu gerekse de Denetimli Serbestlik Sistemi içinde “Eğitim ve İyileştirme” başlığı altında yapılan en önemli müdahalelerdir. Bu müdahaleler, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mesleğinin temel konularıdır. Ne yazık ki Türkiye’de henüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun olanlar, bu kurumlarda görev alamamaktadır. Bu bölümden de mezun olanların, Ceza İnfaz Kurumları ve Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinde görev alması, daha

faydalı ve kaliteli iyileştirme müdahalelere yol açacağı düşünülmekte; bu nedenle gerekli yasal çalışmalar için adımların da atılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akbalık, G., F. (2001). *Çatışma Çözme Ölçeğinin (Üniversite Öğrencileri Formu) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2 (16). 7 - 13.
- Akbaş, N. (2017). *18 Yaş Üzeri Madde Bağımlısı Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumluluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Akgün, S., Araz, A. (2014). *The Effects of Conflict Resolution Education on Conflict Resolution Skills, Social Competence and Agression in Turkish Elementary School Students*. Journal of Peace Education. 11:1, 30- 45.
- Albright, J., Park, H., M. (2009), Confirmatory Factor Analysis using Amos, LISREL, Mplus, SAS/STAT CALIS. Working Paper. The University Information Technology Services (UITS) Center for Statistical and Mathematical Computing, Indiana University.1. 1- 85.
- Alevsavaşanlar, S. (2015). *Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.
- Alkış, N., Temizel, T. (2015). *The Impact of Individual Differences on Influence Strategies*. Personality and Individual Differences. 87: 147- 152.

- Allen, G.J., Williams, M.K., Pance., A.N. (2004). *Experience of Maltreatment as a Child and Acceptance of Violence in Adult Intimate Relationships: Mediating Effects of Distortions in Cognitive Schemas*. *Violence and Victims*. 19(1). 97-108.
- Altuner, Ö.G. (2021). *Madde Kullanımı Nedeniyle Denetimli Serbestlik Tedbiri Altında Bulunan Bireylerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Arman, A.A. (2015, Aralık 8- 10). *Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı Türkiye’de Denetimli Serbestlik 10. Yıl Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı “Uluslararası Yaklaşımlar”*. (D. Özyürük, Edt.). Ankara: Artpub Medya.
- Atabay, O. (2009). *Suçta Karışan Ergenler ile Karışmayan Ergenlerin Benlik Algısı Çerçevesinde Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi. Diyarbakır.
- Bagozzi, R. P., & Fornell, C. (1982). *Theoretical concepts, measurements, and meaning*. *A second generation of multivariate analysis*, 2(2), 5-23.

- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Basım, H. N., Çetin, F., Tabak, A. (2009). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi*. Türk Psikoloji Dergisi. 24(63). 20- 34.
- Başgelmez, Ş. (2006). *Cezaevinde Kalan Tutuklu Hükümlü Kadın ve Erkeklerde Ruhsal Travma ve Eşlik Eden Ruhsal Bozukluklar*. Uzmanlık Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., Kumru, A. (2009). *Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü*. Türk Psikoloji Dergisi.24(63). 48- 63.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Şahin, N. H. Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bellavia, G., & Murray, S. (2003). *Did I do that? Self-esteem-related differences in reactions to romantic partners' moods*. *Personal Relationships*, 10(1), 77-95.
- Bener, V: (2017). *KKTC' de Yaşayan Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözme Stilleri ve Evlilik Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Gazi Mağusa.

Bilgin, A. (2008). *Çatışma Çözme*, Bursa: Ezgi Kitabevi.

Björkqvist, K., Österma, K., Kaukiainen, A. (2000). *Social Intelligence – Empathy = Agression? Agression And Violent Behavior*. 5(2). 191- 200.

Broome, K. M., Knight, K., Hiller, M. L., Simpson, D. (1996). Drug Treatment Process Indicators for Probationers and Prediction of Recidivism. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 13(6). 487- 491.

Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri, Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara

Budak, A.M. Ü., Kocabaş, E., Ö. (2019). Diyalektik Davranış Terapisi ve Beceri Eğitimi: Kullanım Alanları ve Koruyucu Ruh Sağlığındaki Önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 11(2). 192- 204.

Calvete, E., Orue, J., Hankin, B.L. (2015). *A Longitudinal Test of the Vulnerability - Stress Model With Early Maladaptive Schemas for Depressive and Social Anxiety Symptoms in Adolescents*. *J Psychopathol Behav Assess* 37. 85-99.

Can, D. A. (2019). *Denetimli Serbestlik Sürecindeki Yüklülülerde Sosyal Dışlanma ve Yaşam Tatmini: Ankara Denetimli Serbestlik Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

- Canbal, M. (2008). *Tutuklu ve Hükümlülerde Sosyometrik Özelliklerle Psikopatolojinin Etkisi*. Uzmanlık Tezi. Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Ankara.
- Caplan, M., Weissberg, R. P., Grober, J. S., Sivo, P. J., Grady, K., & Jacoby, C. (1992). *Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use*. Journal of consulting and clinical psychology, 60(1), 56.
- Caynak, S. (2014). *Bir Grup Tutuklu ve Hükümlülerin Ruhsal Belirtileri ve İntihar Olasılığı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Cecero, J. J., Nelson J. D., Gillie J. M. (2004). *Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire- Research Version (EMSQ- R)*. Clinical Psychology and Psychotherapy. 11, 344- 357.
- Chapaux-Morelli, P., Couderc, P. (2016). *İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon*. (I. Ergüden, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınevi. 8. Basım. (Orijinal Eser 2010).
- Collin, B., Benson, N., Ginsburg, J. Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. (2012). *Psikoloji Kitabı*. (E. Lakşe, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orjinal Eser 2009).

- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, Conflict, Demand for Approval, Self- Esteem and Satisfaction with Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*. 137 (1). 85- 98.
- Curtis, D. (1991). *The Relationship Between Conflict Resolution Training/ Cooperative Learning and Self Esteem*. Doktora Tezi. Colombia Universty. Colombia.
- Çakırca F. (2020). *Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Çalışkan, N. (2015). *Denetimli Serbestlik Tedbiri ile Tedavi Kararı Verilen Kannabis Kullanıcılarında Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Takip Sonuçları ile İlişkisi*. Uzmanlık Tezi. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Ankara.
- Çatalkaya Ş.(2018). *Aile İçi Şiddet, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Kurma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi. İstanbul.
- Çetin, F.(2008). *Kişilerarası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu. Ankara.

- Çıtak, E. A., Çam, O. (2011). *Hemşirelere Verilen Eğitimin Çatışma Çözme Becerisine, Yöntemine ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi. 4(4). 165- 171.*
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Hacettepe Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Dağda, G. (2017). *Aday Psikolojik Danışmanların Empatik Eğilim ve Duygularını İfade Etme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Gazi Mağusa.
- Dağdelen, G. (2017). *Ankara İlinde Denetimli Serbestlik Yükümlülerinde Suç Tekrarı*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Dinç K. (2020). *Denetimli Serbestlik Uygulamasına Tabi Yükümlüler: Baba Oğul Şema Aktarımı Bilişsel Esneklik ile Genel Özyeterlilik Açısından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Dinçyürek, s., Akıntuğ, Y., Beidoğlu, M. (2013). *Conflict Areas and Conflict Resolution Strategies of College Students with Friends and Romantic Partners*. Education and Science. 38(168): 22- 30143- 153.
- Dost, M.T., Aytaç, M., Uysal, N.K. (2019). *Ebeveynlik Biçiminin Kişilik Özellikleri, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Yordama Gücü*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 18 (71). 1146- 1165

- Douglas, A.N., Binder, K.S., Kajos, J. Hyde., Li, Y. (2013). *Reading Relationships But Seeing Betrayal: Impact of Relational Health Schemas on Processing of Interpersonal Conflict*. Journal of Social Clinical Psychology. 32(9). 964-98.
- Downey, K., Black, K., Meeven, S. (2007). *Self Esteem and Psychosis: A Pilot Study Investigating the Effectiveness of a Self Esteem Programme on the Self Esteem and Positive Symptomatology of Mentally Disordered Offenders*. Behavioral and Cognitive Psychotherapy. 35(5). 569-577.
- Dökmen, Ü. (2008). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. 64. Basım. Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Dönmez, A. (1994). *Hitler İsteseydi (Sosyal Psikoloji Yazıları)*. Ankara: Gündoğan Yayınları.
- Dönmez, A. (2022). Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği Kasım 2021- Kasım 2022 Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi Ders Notu.
- Duclos, G. (2016). *Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport*. Yapı Kredi Yayınları. İstanbul.
- Dursun, Y., Kocagöz, E. (2010). *Yapısal Eşitlik Modellemesi Ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz*. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (35), 1-17.

- Ener, T.G. (2021). *Yetişkinlerin Çocuklukta Algıladıkları Ebeveyn Kabul ve ya Reddinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Algısı ve Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi. İstanbul.
- Eraslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Eren, F. (2008). *Çatışma Çözme Eğitiminin Şiddet Yönelimli Öğrencilerin Velilerinin Çatışma Çözme Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Erol, T. (2019). *Madde Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Konusunda Yapılan Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme*. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 1(Özel Sayı 1): 56- 58.
- Ertürk, İ.Ş., Kaynar, G. (2017). *Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Yaklaşımı*.Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 6(12): 97- 114.
- Farhangi, A. (2021). *Early Maladaptive Schemas and Irrational Relationships Beliefs: The Mediating Role of Efficient Conflict Resolution Styles*. Woman Studies. 12 (35). 131- 149.
- Farrell, J., M., Reiss, N., Shaw, I. A. (2014). *The Schema Therapy Clinician's Guide: A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and*

Integrated Schema Mode Treatment Programs, West Sussex UK: John Wiley & Sons, Incorporated.

Farrell, J., M., Reiss, N., Shaw, I.A. (2018). *Şema Terapi Klinisyen Rehberi*. 3. Basım. (S.G. Alkan, E. Alkan, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Feist, J., Feist, G. J., Roberts, T. A. (2018). *Theories of Personality* .9. Edition. Dubuque: McGraw-Hill Education.

Fennell, M. (2021). *Özgüveni Keşfedin*. 10. Basım. (M. Şaşıoğlu, N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Gençtarım - Kurt, D., Çetinkaya - Yıldız,E. (2021). *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*. 6.Basım. (D. Gençtarım- Kurt, E. Çetinkaya- Yıldız, Edt.). Ankara: Pegem Akademi.

Görgülü, T. (2009). *Tutuklu ve Hükümlü Bireylerin Depresyon Düzeyleri Boyun Eğici Davranışları ve İntihar Olasılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Görkem, A. (2020). *Üniversitede Çalışan Akademisyenlerin Mükemmellecılık Düzeyleri ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya University Journal of Education. 10 (2). 212- 225.

- Gül, Ş.İ. (2019). *Cezaevinde yağma Suçundan Hükümlü Erkeklerin Çocukluk Dönemi Travma Yaşantıları ve Psikoloji Semptomlar Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi. İstanbul.
- Gray, R. M. (2008). Addictions and the Self: A Self Enhancement Model for Drug Treatment in the Criminal Justice System. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*. 1(2). 75- 91.
- Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve Başetme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı Depresyon Benlik Saygısı ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Gürsay, M. (2020). *Denetimli Serbestlik Uygulaması: Suç Tekrarı, Ebeveyn Kabul Red Algısı, Sosyal Çevre Antisosyal Biliş İle Suça Yönelik Atıflar Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Hatami, M., & Fadayi, M. (2015). *Effectiveness of schema therapy in intimacy, marital conflict and early maladaptive schemas of women suing for divorce*. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 285-290.
- Heredia, R.A.S., Aracena, F.L., Garate, J. V. (2004). *Decision- Making Patterns, Conflict Styles and Self- Esteem*. *Psicothema*. 16(1). 110- 116.

Hoyle, R. H. (1995). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*. Sage Publications. California.

İlhan, B.A. (2018). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Kişilerarası Şemaların Nesillerarası İncelenmesi: Şema Odaklı Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.

İmir, H. (2019). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulayan Madde bağımlısı Bireylerin Aile ve Sosyal Çevreleri İle Olan İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.

Jacob, G., Genderen, H. V., Seebauer, L. (2020). *Mod Terapisi*. 13. Basım. (N. Azizerli, Soykut, M. Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Janosvsky, T., Clark, G. I., Rock, A.J. (2019). *Trait Mindfulness Mediates the Relationship Between Early Maladaptive Schema and Interpersonal Problems*. Australian Psychologist. 54: 391-401.

Jolly, E., Tamirx D.I., Burum, B., Mitchel, j, P. (2019). *Wanting Without Enjoying: The Social Value of Sharing Experiences*. Plos ONE (14)4: e0215318.

Jutengren, G., Palmerus, K. (2007). *The Potential Role Of Conflict Resolution Schemas in Adolescent Psycho- Social Adjustment*. Social Indicators Research.83:25-38.

- Karaca, S. (2019). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Konulan Madde Kullanıcılarında Bağımlılık Şiddeti, Depresyon Düzeyi ve Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Karaer, Ş., Kuğu, N., Doğan, O., Akyüz, G. (2004): *Sivas İl Merkezinde Alkol Kötüye Kullanımı ve Bağımlılığı Olanlarda Kişilik Bozuklukları, Benlik Saygısı ve Aile İşlevleri*. 3P Dergisi. 12(1): 11-21.
- Karaoğlu, M., Erzi, S. (2019). *Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü*. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 1(3). 145- 151.
- Karaosmanoğlu, A. (2022). *İyi Hissetmek*. 2(6). 1.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (13. basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2012). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23: 97- 114.
- Karatzias, T., Jowett, S., Beyley, A. ve Deas, S. (2016). *Early Maladaptive Schemas in Adult Survivors of Interpersonal Trauma: Foundations for a Cognitive Theory of Psychopathology*. European Journal of Psychotraumatology. 7:307-13.

- Kaşık, N.Ç. (2012). *Çatışma Çözme ve Akran Arabuluculuğu Eğitim Programının Benlik Saygısı ve Çatışma Çözme Eğitim Programının Benlik Saygısı ve Çatışma Çözme Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Kaya, N. Güler, Cili, A.S., (2004). *Konya Kapalı Cezaevindeki Mahkûmlarda Psikiyatrik Bozuklukların Yaygınlığı*. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 5. 85- 91.
- Kaya, Ş. (2014). *Yapısal Eşitlik Modellemesi: Başdönmesi, Kaygı ve Bedensel Duyumları Abartma Derecesi*. Doktora tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Kaygas, Y. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Çatışma Çözme Eğilimleri Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi. Gaziantep.
- Kaylı, D., Ş., Altıntoprak, A., E., H., Korkmaz, Çelikay, Korkmaz Y., B ve Kabakçı, D. (2017). *Madde Bağımlılığı Nedeniyle Denetimli Serbestlik Tedavisine Yönlendirilen Bireylerde Madde Kullanım Örüntüsü ile Göç Arasındaki İlişki*. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 5. 376- 384.
- Keleş, D., Ö. (2020). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Altında Bulunan Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Geliştirilen Karar Verme Becerileri Eğitim Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.

- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for Structural Equation Modeling: A Researcher's Guide*. Sage Puplication.
- Kındap, Y. (2011). *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Bağlamsal Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Kışan, F. (2018). *Bergama Ceza İnfaz Kurumu Bağlamında Suç İşleme ve Yeniden Suç İşlemenin Toplumsal Nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koydemir, Ö., Demir, A. (2009). *The Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Shyness Among Turkish Youth: Fear Of Negative Evaluation and Self Esteem as Mediators*. *Current Psychology*. 28. 169-180.
- Kömürcü, B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Köroğlu, E. (2008). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi* (2. Basım). HYB Yayıncılık: Ankara.

- Kurtuluş F. (2013). *Suçta Sürüklenmiş Erkek Egenler İle Suçta Sürüklenmemiş Erkek Ergenlerin Benlik Saygılarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi. İstanbul.
- Leahy, R. L. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. (T. Özakkaş, Çev.). İstanbul: Litera Yayınları (OrjinalYayın Tarihi 1998).
- Lee, S. Y. (2007). *Structural Equation Modeling: A Bayesian Approach*. John& Wiley Sons. England.
- Lee, E.J., Stone, S. I. (2012). *Co- Ocurring Internalizing and Externalizing Behavioral Problems: The Mediating Effect of Negative Self- Concept*. Journal of Youth and Adolescence, 41. 717- 731.
- Lochman, J. E., Lampron, L.B. (1986). *Stiotional Social Problem-Solving Skills and Self Esteemm of Agressive and Nonagresive Boys*. Journal of Abnormal Child Psychology. 14(4). 605- 617.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). *Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods*. Multivariate Behavioral Research, 39(1), 99-128.
- Mansız, E. (2021). *Madde Kullanım Nedeniyle Denetimli Serbestlik Kapsamında Bulunan Kişilerin Sosyolojik Analizi; Mersin İli Örneği*. Yüksek lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Malatya.

- Masterson, J. (2013). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları Klinik Bir Bütünleştirme*. (F. Şentürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal yayın Tarihi 2005).
- Mc Kay, M., (2012). *Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems: Using Mindfulness, Acceptance, and Schema Awareness to Change Interpersonal Behaviors*, Oakland: New Harbinger Publications.
- Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımlarıyla*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Atlas Basımevi Yayın Dağıtım.
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G., ve Kusche, A. G. (2002). *When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556–573
- Nalbant, A. (2010). *Çocuklarla Çalışan İnfaz Koruma Memurlarına Yönelik Hazırlanan Kişilerarası İlişkiler Psiko-eğitim Programının Etkinliği*. Hacettepe Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Noshi, M. C., Arefi, M., Nia, K. A., & Amiri, H. *The Effect of couple therapy based on schema therapy and training of couple communication program on marital conflict resolution styles*. *Social Determinants of Health*, 7, 1-7.
- Okray, Z. (2017). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Göç: Bir Olgu Sunumu*. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi. 1(1): 51- 58.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben Sorun Çözebilirim*. (2. baskı). Ankara: Babil yayıncılık.

- Öğüt, A. (2019). *Madde Kullanımı Olan Bireylerin Başa Çıka Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Gazi Mağusa.
- Özbiler, Ş., Taner, M., Yalçınkaya, M. (2019). Çocukluktaki Anne Kabul Reddinin Yetişkinlikteki Öznel İyi Oluşa Yansıması: Fonksiyonel Olmayan Tutumların Aracı Rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*. 2 (1):53- 75.
- Özçelik, B.M. (2020). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Boyuneğici Davranışlar Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Özdemir, Y., Vazsanji, A.T., Çok, F. (2017). *Parenting Processes, Self Esteem and Aggression: A Mediation Model*. *European Journal of Developmental Psychology*. 14(5). 509-532.
- Özgül, S. S., Demir, V., Ünübol, H. (2019). Kaygılı Kaçınan Bağlanma Örüntülerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Şemalarla Olan İlişkinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 1(3): 173- 179.
- Piere, R. İ. (1993). A Second Chance to Stay Out of Jail; New Program for Nonviolent Offenders Mixes Job Training, Counseling, Community Service. Washington Post. 11 Mar 1993.
- Plummer, D.M. (2011). *Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir*. (E. Aksay, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık. (Orjinal Yayın Tarihi 2007).

- Polat, H. F. (2007). *Suçta Yönelen Ergenlerde Travmatik Yaşantılar ve Suçta Karşı Tutumlar*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncüyıl Üniversitesi. Van.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Quirk, S.W., Wier, D. Martin, S. M., Chirstian, A. (2015). *The Influence of Parental Rejection on the Development of Maladaptive Schemas, Rumination and Motivations for Self-Injury*. J Psychopatol Behav Assess. 37. 283-295.
- Razı, G.s., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocakcı, A.F., Arifoğlu, A.Ç. (2009). *Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Başetme*. TAF Preventive Medicine Bulletin. 8(1): 17- 26.
- Resmi Gazete (10 Kasım 2021). Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği: Sayı 31655.
- Rogers,C. (2020). *Kişi Olmaya Dair*. 7.Basım. (Orişinal Yayın Tarihi 1961). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995). *Global Selfesteem and Specific Self Esteem: Different Concepts, Different Outcomes*. American Sociological Review. 60. 141- 156.

Rosenberg, M.B. (2021). *Çatışma Ortamında Barış Dili*, 5. Basım, (V. Alevi, C. Baldan, Çev.). İstanbul: Maya Kitap. (Orjinal Yayın Tarihi 2003).

Sandy, S., V., Boardman, S., K., Deutsch, M. (2014). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. (P.T. Coleman, M. Deutsch, Marcus, E., C. Edt.). Personality and Conflict (s 400- 429). 3 Basım. United States of America: John Wiley & Sons Incorporated.

Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk Çağı Travması ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. İstanbul .

Scissors, L. E., Roloff, M. E., & Gergle, D. (2014, April). *Room for interpretation: The role of self-esteem and CMC in romantic couple conflict*. In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems (pp. 3953-3962).

Schiraldi, G., R. (2016). *The Self-Esteem Workbook*, 2. Edition. Oakland: New Harbinger Publications.

Shulman, B. H. (1985). *Cognition and Psychotherapy*. (M.J. Mahoney Edt.). Cognitive Therapy and the Individual Psychology of Alfred Adler. (s 243- 244). New York: Plenum Press.

- Soyaslan, B., D. ve Özcan, T., C. (2019). *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Kişilerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 10(2). 117-123.
- Soygüt, G. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. I. Savaşır, G. Soygüt, E. Kabakçı (Editörler). *Bilişsel tedavide Kişilerarası Süreçler: Kişilerarası Şemalar, Terapötik İttifak ve Teröpatik İttifakta Bozulma* (s 189- 228). 3. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır Z. (2009). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi Young Şema Ölçeği Kısa Form 3' ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin İnceleme*. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (1). 75 -84.
- Şahin N. H. Basım N. H. Çetin F. (2009). *Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı*. *Türk Psikiyatri Dergisi* (20)2. 153-163.
- Şenlikoğlu, Ş. (2020). *Madde Kullanım Nedeni İle Denetimli Serbestlik Birimine Başvuran Kişilerin Çocukluk Çağı Travmaları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Adıyaman Üniversitesi. Adıyaman.
- Şimşek, M., Kaya, A. (2019). *Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü*. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*. 2(2). 95- 121.

- Thimm J.G. (2013). *Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis of the YSQ SF*. International Journal of Psychology & Psychological Therapy. 13(1)113- 124.
- Toker,T., Tiryaki, A., Özçürümez, G., İskender, B. (2011). *Madde Kullananlarda Çocukluk Örselenme Yaşantılarının Madde Kullanma Eğilimi, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Tutumları ile İlişkisi*. Türk Psikiyatri Dergisi. 22.
- Topuz, Y. İ., Çankaya, C. Z. (2021). *Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlılığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi. Erken Görünüm.
- Tsytsarev, S., Manger, J., Lodrini, D. (2000). The Use of Reinforcement and Punishment on Incarcerated and Probated Substance- Abusing Juvenile Offenders. 44(1). 22- 32.
- Uzal,D. (2019). *Madde Bağımlılığı ile İlişkili Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi: Sincan Cezaevi Örneği*. Polis Akademisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Üstün, B. Seren, Ş. (2008). *Conflict Resolution Skills of Nursing Students in Problem Based Compared to Conventional Curricula*. Nursing Education Today. 28, 393- 400.
- Vatan, S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 8(3). 190- 203.

Vreeswijk, M. V., Broersen, J., Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve Şema Terapi*. 2. Basım. (B. Alımcı, S. Çamkıran, Demir, B., H., Göral Alkan, F., S. Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Wood, J. S. (2005). *The Relationship of Negative Self Schemas and Personality With the Experience and Expression of Anger*. Doctor of Philosophy. Oklahoma State University. Oklahoma.

Yasav, Ö. (2019). *Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulanan Bireylerin Serbest Zaman Algıları ve Serbest Zaman Değerlendirme Yöntemleri İle Madde Kullanım Durumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Yavuz, K. F. (2015). *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış*. Türkiye Klinikleri J Psychiatry. 8(2). 21- 27.

Yılmaz, E. (2022). *Covid 19 Süresince Evlilik Uyumu ve Çatışma Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Gazi Mağusa.

Yılmaz, G.G. (2009). *Suçta, Sürüklenen ve Suçta Sürüklenmeyen Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

- Yılmaz,H. (2005). *Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Yiğit,İ., Çelik, C. (2016). *İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi*. Türk Psikoloji Yazıları, 19(38).77- 87.
- Yiğitbaş, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları İle Kişilerarası İlişkileri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Gazi Mağusa.
- Ying,L., Zhou, H., Yu, S., Chen, C., Jia, X., Wang, Y., Lin, C. (2018). Parent- Child Communication and Self Esteem Mediate the Relationship Between Interparental Conflict and Children’s Depressive Symptoms. *Child Care Health Development*. 44. 908- 915.
- Yoosefi, N. (2010). *An Investigation On Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce*. *Journal of Divorce& Remarriages*. 51: 269- 292.
- Young, J.E.ve Klosko, J. S. (2021). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.).İstanbul: Psikonet Yayınları (Orjinal Yayın Tarihi 1993).
- Yüce, B. (2019). *Denetimli Serbestlik Kapsamında Uygulanan Bağımlılık Programı Tedavisine Alınan Kişilerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun*

Tedavi Uyumuna Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. İstanbul.

Yürek D. (2018). *Reddedilme Duyarlılığı Kişilerarası Çatışma Çözme Stilleri ve Bağlanmanın Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri İle İlişkisi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü.* Yüksek Lisans Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi. İzmir.

Zeingler- Hill, V., Wallece, M. T. (2012). *Self- Esteem İnstability and Psychological Adjustment.* Psychology Press. 11: 317- 342.

Zuroff, D.C., Neil, D. (1999). *Self- Criticism and Conflict Resolution in Romantic Couples.* Canadian Journal of Behavioural Science. 21 (3). 137-149.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

 <p>Doğu Akdeniz Üniversitesi "Erdem, Bilgi, Gelişim"</p>	<p>Eastern Mediterranean University "Virtue, Knowledge, Advancement"</p>	<p>Galileo Galilei Sk. / Str., 99628, Gazimağusa, KUZZEY KIBRIS / Famagusta, NORTH CYPRUS, via Mersin 10, TURKEY Tel: (+90) 392 630 1327 bayek@emu.edu.tr</p>
---	---	---

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (BAYEK) / Board of Scientific Research and Publication Ethics

Sayı: ETK00-2021-0050

14.10.2021

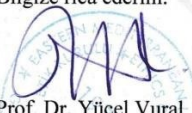
Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.

Sayın Gamze Erhan

Eğitim Fakültesi

Eğitim Fakültesi Etik Alt Kurulu'nun 07.10.2021 tarih ve 2021/100 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunan, Doç. Dr. Sertan Kağan danışmanlığında yürüttüğünüz "**Denetimli Serbestliğe Tabi Olan Erkek Yüklülülerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Eğilimin Aracı Rolü**" adlı yüksek lisans tez çalışmanız, Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Bilgize rica ederim.


Prof. Dr. Yücel Vural

Etik Kurulu Başkanı

YV/ns.

Ek 2: Adalet Bakanlığı Araştırma ve Veri Toplama Onayı

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı : 46985942-789/E.317/119949 19.11.2021
Konu: Tez İzin Talebi
..... CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

İlgi :20.10.2021 tarihli ve 2021-3/35412 sayılı yazı.

İlgi yazı ve eki ile Ankara Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde Psikolog aynı zamanda Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yüksek lisans öğrencisi olan Gamze ERHAN'ın Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sertan KAĞAN'ın danışmanlığında yürüttüğü "Denetimli Serbestliğe Tabi Erkek Yükümlülerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinde Çatışma Çözme Eğiliminin Aracı Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında, Ankara ve Ankara Batı Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinde Kasım 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında 200 erkek yükümlüye ilgi yazı ekinde gönderilen anket sorularının uygulanabilmesi için izin talebinde bulunulmuştur.

Söz konusu yazı ve ekleri incelenmiş olup, Gamze ERHAN'ın Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sertan KAĞAN'ın danışmanlığında yürüttüğü tez çalışması kapsamında, bilgilerin basınla paylaşılmaması, çalışma esnasında müdürlüğün işlerinin aksatılmaması, tez çalışmasının jüriye sunulmadan önce Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne gönderilmesi, Genel Müdürlükten onay alınmadan çalışmanın hiçbir şekilde kullanılmaması ya da yayınlanmaması koşullarıyla Ankara ve Ankara Batı Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde bulunan 200 erkek yükümlüye söz konusu anket sorularının uygulaması uygun bulunmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Alperen ÖZTÜRK
Hâkim
Bakan a.
Daire Başkanı

DAĞITIM:
Ankara Cumhuriyet Başsavcılığına
Ankara Batı Cumhuriyet Başsavcılığına

Ek 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Bitirme Tez Çalışması kapsamında yapılmaktadır. Bireylerin erken dönem yaşantılarının çeşitli değişkenlere olan etkileri incelenecektir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Önemli olan sizlerin nasıl hissettiğidir. Vereceğiniz tüm bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve araştırmacılar dışında başkalarıyla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırma verileri toplu olarak değerlendirileceği için ad soyadı yazmanıza gerek yoktur.

Dilediğiniz zaman bu araştırmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasındadır.

Teşekkür ederiz.

Gamze ERHAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrencisi

İletişim Bilgileri:

Doç. Dr. Sertan KAĞAN

Adres: Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

Oda No. 231

Telefon: +90 392 630 40 46 Dahili 392

Mail: sertan.kagan@emu.edu.tr

Gamze ERHAN

Adres: Ankara Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Şefkat Adli Tıp Yanı Dr. Besim Ömer Caddesi No 61

06300 Keçiören/ Ankara

Telefon: 0312 230 60 54 Dahili 196

Mail: 20510829@emu.edu.tr/ab106196@adalet.gov.tr

Ek 4: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığımız 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
doğru**

**2- Benim için büyük ölçüde yanlış
doğru**

**3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından
tanımlıyorbiraz fazla**

4- Benim için orta derecede

5- Benim için çoğunlukla

6- Beni mükemmel bir şekilde

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 (ve ya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
7	Günlük yaşamımı tek başına idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum
9	Annem babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket etmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım.

10	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünüyorum.
11	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi)
13	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14	Diğer insanlardan bir şey istediğimde bana “hayır” denilmesini zor kabullenirim.
15	Kendimi sıradan ve sıkıcı işler yapmaya zorlayamam.
16	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18	Eğer yanlış yapıyorsam, 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 hissederim.
22	Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24	İşleri halletmede son derece yetersizim.
25	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı olarak görüyorum.
26	Her an felaket (doğal, adli, mali ve ya tıbbi) olabilir diye

	hissediyorum.
27	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunları ile aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum. Eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler ve ya intikam alırlar.
29	Başkalarını kendimden 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 ve ya sınırlamaları kabul etmek zorunda değilim
33	Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35	İyi bir şey olursa bunu, kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36	Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38	Yakınlarımdan 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 hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder ve ya suçluluk duyarız.
46	İlişkilerimde, diğer kişilerin 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 ve kısıtlanmaktan nefret ederim.
51	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık 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 sonuçlarına katlanmam gerekir.
55	Beni gerçekten dinleyen, anlayan ve benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimse olmadı.
56	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57	Diğer insanların niyetleri ile ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58	Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59	Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61	Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilmez.
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 değer insanların karar vermesine izin veririm
65	Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66	Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz ve ya 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 onaylatılmayı 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 katlanmam gerekir.
73	Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74	İnsanların beni terk edeceği endişesi ile bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75	Genellikle insanların asıl ve art niyetlerini araştırırım.
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	Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güveniyorum.
80	Bir doktor tarafından herhangi ciddi bir hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81	Sık sık annemden, babamdan ve ya 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 övgü ve iltifat almam kendimi değerli biri olarak hissetmemi sağlar.
89	Yanlış bir kararın felakete yol açabileceğinden endişe

		ederim.
90		Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

Ek 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen, her bir maddeyi dikkatlice okuyup düşüncelerinizi ve hislerinizi yansıtan şıkkı İşaretleyiniz.

		Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genellikle kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

Ek 6: Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği

Okuduğunuz maddelerden size en uygun olanı işaretleyiniz.

	Bana çok uygun	Bana oldukça uygun	Bana biraz uygun	Bana hiç uygun değil
	1	2	3	4
1	İncir çekirdeğini doldurmayan nedenlerden dolayı kavga ederim.			
2	Arkadaşlarım sorunlarını genellikle benimle paylaşırlar.			
3	Başkalarına karşı nazik bir insanım.			
4	Çabuk ve kolay arkadaşlık kurarım.			
5	Sinirli bir insanım.			
6	Uzlaşmacı bir kişi olduğumu düşünüyorum.			
7	Başkalarıyla olan ilişkilerimden dürüst bir insanım.			
8	Bir sorun yaşanmasının ardından konuşulması her iki tarafa da kazanç sağlar.			
9	İnsanları dinlemek bana zor gelir.			
10	Birisi ile bir sorun yaşadığımda bu sorunu o kişi ile konuşmaktan kaçırım.			
11	Arkadaşlarımın benimkinden farklı olan inanç ve değerlerine saygı gösteririm.			
12	İnsanlara güvenirim.			
13	İyi bir dinleyici olduğumu düşünüyorum.			
14	Çok az arkadaşım var.			
15	İnsanları severim.			

16 Çevremdekiler iyi bir dinleyici olduğumu söyler.

17	Arkadaşlarımla iyi ilişkiler kuramıyorum.				
----	---	--	--	--	--

18 Çevremde aranan bir kişiyim.

19	Çabuk öfkelenirim.				
----	--------------------	--	--	--	--

20 Bir arkadaşımın rahatsız olduğunu söylediği davranışlarım hakkında onunla konuşurum.

21	Arkadaşlarımdan yardım istemekten çekinmem.				
----	---	--	--	--	--

22 Tanıdığım birinin dedikodumu yaptığını duysam onunla bu konuda konuşurum.

23	İnsanlara saygılı bir kişiyim.				
----	--------------------------------	--	--	--	--

24 İnsanlara çabuk kırılıyorum.

25	Sık sık münakaşa ederim.				
----	--------------------------	--	--	--	--

26 Çevremdekiler kararlarıma güvenirler.

27	Bir kişi/grup beni tehdit etse ben de onu/onları tehdit ederim.				
----	---	--	--	--	--

28 Arkadaşlarımla ilişkilerimden memnun değilim.

29	Konuşmak istediğimde duygu ve düşüncelerimi iyi ifade edebilirim.				
----	---	--	--	--	--

30 İnsanların sorunlarını konuşarak çözebileceklerine inanırım.

31	Kendimi yalnız hissediyorum.				
----	------------------------------	--	--	--	--

32 İnsanların söylediklerimi yanlış anladığı çok olmuştur.

33	Bir arkadaşımın selam vermediğini görürsem bir daha ona selam vermem.				
----	---	--	--	--	--

34 Öfkemi kontrol edebilirim.

35	Başkasıyla bir sorun yaşadığımda kendimi onun yerine koyarım.				
----	---	--	--	--	--

36 Başkasıyla sorun yaşadığımda onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.

37	Yaşadığım olaylara başkalarının gözüyle de bakabilirim.				
----	---	--	--	--	--

38 Bana nasıl davranılırsa ben de benzer bir şekilde davranırım.

39	Sadece benim için önemli olan insanlarla uzlaşmaya çalışırım.				
----	---	--	--	--	--

40 Önem vermediğim bir kişi ile sorun yaşadığımda kendi çıkarlarımı ön planda tutarım.

41	İnsan ilişkilerinde eşitlikten yanayım.				
----	---	--	--	--	--

42 Karşımdaki kişinin ne demek istediğimi bilsem bile sözünü kesmeden dinlerim.

43	Konuşan insandan ya da konuşulan konudan hoşlanmasam bile dinlerim.				
----	---	--	--	--	--

44 Karşımdaki kişinin duygu düşünce ve davranışlarını anlamaya çalışırım.

45	Konuşan kişinin vücut duruşu ve yüz ifadesine dikkat ederim.				
----	--	--	--	--	--

46 Bir kişi ile ilgili yaşadığım sorunu çözmek istediğimde uygun bir zaman ve uygun bir yer bulmaya çalışırım.

47	Bir kişi ile yaşadığım bir sorunu çözmek için konuşurken açılış cümlemi dikkatlice seçerim.				
----	---	--	--	--	--

48 Bir sorunla ilgili görüşeceğim zaman her ikimizin de kendimizi

rahat hissedeceğimiz bir ortam yaratmaya çalışırım.

49	Benim sadece kendi ihtiyaçlarım önemlidir.				
-----------	--	--	--	--	--

50 Sorun yaşadığımda kişinin de gereksinimlerini anlamaya çalışırım.

51	Kendi çıkarım için başkalarının çıkarlarını göz ardı ederim.				
-----------	--	--	--	--	--

52 Eleştirilmeyi kabul edemem.

53	Yaşadığım çatışmalarda karşı tarafla konuşmadan kendi bulduğum çözümü uygularım.				
-----------	--	--	--	--	--

54 Çatışmanın sonunda benimkilerin olduğu kadar diğer kişilerinde gereksinimlerinin karşılanması benim için önemlidir.

55	Bir kişi ile sorun yaşadığımda onun da bakış açısını öğrenmeye çalışırım.				
-----------	---	--	--	--	--