

# REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ÇALIŞMALARI

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Gülçin Güler ÖZTEKİN

# REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ÇALIŞMALARI

**Editör**

Dr.Öğr.Üyesi Gülçin Güler ÖZTEKİN

**yaz**  
yayınları

2024

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ÇALIŞMALARI

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Gülçin Güler ÖZTEKİN

---

### © YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

---

E\_ISBN 978-625-6642-71-3

Temmuz 2024 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3  
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

[www.yazyayinlari.com](http://www.yazyayinlari.com)

[yazyayinlari@gmail.com](mailto:yazyayinlari@gmail.com)

[info@yazyayinlari.com](mailto:info@yazyayinlari.com)

## İÇİNDEKİLER

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Öğrencilerde Akademik Ertelemenin Nedenleri ve Sonuçları .....</b> | <b>1</b>  |
| <i>Gülçin Güler ÖZTEKİN</i>                                           |           |
| <b>Davranış Dinamiği ve Öfke Üzerine Duygu Yönetimi....</b>           | <b>17</b> |
| <i>Figen AKÇA</i>                                                     |           |
| <b>Şema Terapide Mod Modeli .....</b>                                 | <b>39</b> |
| <i>Gözde GÜMÜŞÇAĞLAYAN</i>                                            |           |

*"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."*

# ÖĞRENCİLERDE AKADEMİK ERTELEMENİN NEDENLERİ VE SONUÇLARI

Gülçin Güler ÖZTEKİN<sup>1</sup>

## 1. GİRİŞ

Erteleme davranışı bireyler arasında son derece yaygın olarak görülür. Hemen hemen bütün insanlar bazı konularda erteleme davranışı sergilese de bazıları bunu bir yaşam biçimi haline getirir. Steel (2007) ertelemeyi; bireyin erteleme nedeniyle daha kötü bir duruma düşeceğini bilmesine rağmen amaçlanan bir eylem planını gönüllü olarak geciktirmek olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi erteleme rahatsız edici bir olgu gibi görünmektedir. Erteleme davranışı sergileyen insanlar bunu kötü ve zararlı olarak nitelendirmektedir ve bu insanların çoğu erteleme davranışından vazgeçmek istemektedir.

Klingsieck (2013) bu davranışın nedenlerini anlamak için dört ana teorik bakış açısından bahsetmiştir. Birincisi, ertelemeyi nevrotiklik ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerine bağlayan diferansiyel psikoloji perspektifidir. İkincisi, ertelemeyi motivasyon ve/veya iradedeki bir başarısızlık olarak anlayan motivasyonel ve irade ile ilgili psikoloji perspektifidir. Erteleme, motivasyon ve/veya iradede bir başarısızlıktır ve bu da niyet-eylem boşluğuna neden olur. Erteleme davranışını öz yeterlik ve içsel motivasyon gibi motivasyonel faktörlerle veya zaman yönetimi ve öğrenme stratejileri gibi irade ile ilişkili faktörlerle ilişkilendirir. Üçüncüsü, ertelemeyi kaygı, depresyon, stres ve kişilik bozukluklarıyla ilişkilendiren klinik psikoloji

---

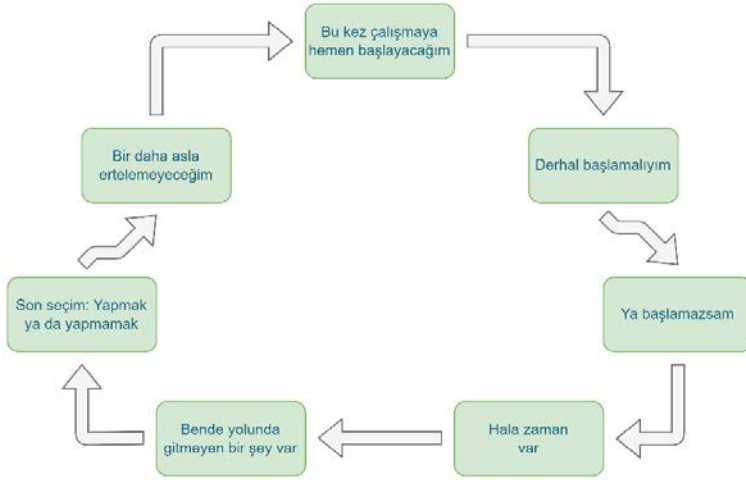
<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ggoztekin@agri.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6205-642X.

perspektifidir. Son olarak, dikkati duruma ve dolayısıyla bağlama çeken durumsal perspektiftir. Bu durumsal özellikler, görevin zorluğu ve çekiciliği gibi görev özellikleri ve öğretmen özellikleriyle ilgilidir.

Erteleme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır. Bilişsel bileşen, olumsuz sonuçlara rağmen ertelemeye yol açan mantıksız ve olumsuz düşünceleri içerir. Duyuşsal bileşen, erteleme davranışı gösteren bireylerin sonrasında olumsuz duygular yaşamasını ele alır. Davranışsal bileşen ise oyalanma ve çalışma davranışını içerir (Burka & Yuen, 2007; Solomon & Rothblum, 1984).

Burka and Yuen (2007) bireylerin erteleme sürecinde kısa ya da uzun süreli erteleme döngüsüne girdiklerini belirtmektedir. Erteleme döngüsü Şekil 1'de gösterilmektedir.

**Şekil 1. Erteleme Döngüsü**



Bu döngü "Bu kez çalışmaya hemen başlayacağım" sözleriyle başlamakta, "Bir daha asla ertelemeyeceğim" sözleriyle bitmektedir. Bireyler bu süreçte her ne kadar kararlı

olsalar da erteleme davranışı alışkanlık haline geldiyse kendilerini tekrar aynı döngünün içerisinde bulurlar.

Ertelemenin karar vermeyi erteleme, kompulsif erteleme ve akademik erteleme gibi çeşitleri vardır. Akademik erteleme, eğitim alanında yaygın olarak görülen erteleme türlerinden biridir. Genellikle öğrencinin ödevleri geciktirmesi veya ertelemesi ile karşımıza çıkar. Bu da ödevlerin yapılmamasına veya geç teslim edilmesine, çalışma için ayrılan sürenin azalmasına ve sınavlara yeterince hazırlık yapılmamasına yol açar. Öğrencilerin okul hayatlarına olumsuz etkisi olan bu durumun incelenmesi, nedenlerinin ve sonuçlarının bilinmesi onların eğitim kalitelerinin artırılmasına katkıda bulunabilir.

## **2. AKADEMİK ERTELEME**

Akademik erteleme, kişinin akademik çalışmalarıyla ilgili görevleri, zamanında tamamlanamayacak veya aceleyle bitirilmesi gerekebilecek şekilde erteleme veya geciktirme eğilimini ifade etmektedir (Solomon & Rothblum, 1984). Öğrenciler ödev yapmayı veya sınavlara hazırlanmayı erteleyebilirler. Wolters (2003) akademik ertelemenin, bir görevi başarıyla tamamlamanın sağlayacağı fayda veya değerden ziyade, öğrencilerin bir görevde başarıya ulaşmak için neyin gerekli olduğuna ve bu başarıya ulaşmak için gerekli becerilere sahip olup olmadıklarına ilişkin algılarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Akademik bir görevi itici olarak gören veya bir görevde başarısız olma kaygısı veya korkusu yaşayan öğrencilerde akademik erteleme oranı daha yüksektir.

Ertelemeyi açıklayabilmek için yapılan çalışmalar ertelemeyi genellikle iki gruba ayırmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin birçok farklı bağlam veya durumda ertelemelerine neden olan bir veya daha fazla istikrarlı kişilik özelliğinin sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Diğer görüş ise ertelemenin daha az

istikrarlı, daha çok durumsal olarak belirlenmiş etkenlerden (başarısızlık korkusu, yetersizlik algısı, düşük öz düzenleme vb.) kaynaklanabileceğini vurgulamaktadır (Wolters, 2003).

Sık sık erteleme davranışı sergileyen öğrenciler, kendi kendini düzenleyen öğrencilerle zıt özelliklere sahiptir. Öz düzenlemeye sahip öğrenciler akademik amaçlarını belirler, belirlediği amaçlara ulaşmak için ihtiyaç duyacağı öğrenme stratejilerini seçer, verimli bir çalışma ortamı oluşturur, kaynaklarını etkili kullanır ve bu süreci takip ederler. Düşünme ve öğrenme süreci ile ilgili bilgi sahibidirler, öğrenme davranışlarını izleyip kontrol edecekleri stratejileri bilirler ve hedeflerine ulaşmak için inanç ve öz yeterliliğe sahiptirler. Öğrenmeyi etkileyen faktörler ve eylemlerin beklenen sonuçları hakkında olumlu inançları vardır. Kendi kendini düzenleyen öğrencilerin tüm bu özellikleri çeşitli akademik bağlamlarda kendi öğrenmelerini aktif olarak yöneten bağımsız öğrenciler olmalarına olanak tanır (Schunk & Ertmer, 2000).

## **2.1.Akademik Ertelemeye Neden Olan Faktörler**

Öğrencilerin öğrenme süreçlerini etkileyen erteleme davranışlarının nedenlerinin anlaşılması, onların akademik erteleme davranışıyla baş etme becerilerini kolaylaştırır. Akademik erteleme ile ilgili faktörler genellikle bireysel faktörler, çevresel faktörler ve ailesel faktörler olarak incelenebilir. Akademik ertelemeyi konu alan çalışmalar ertelemenin nedenlerinin öz düzenleme, öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik, motivasyon, ebeveynlik stilleri, teknoloji ve internet gibi faktörler olabileceğini belirlemiştir.

### **2.1.1.Öz Düzenleme**

Öz düzenleme, hedeflere ulaşmak için planlanan ve uyarlanan düşünceler, duygular ve eylemler anlamına gelir (Boekaerts et al., 1999). Steel (2007) ertelemenin “öz düzenleme başarısızlığının özeti” olduğunu belirtmiştir. Öz düzenleme

becerileri yetersiz olan öğrencilerin akademik ertelemeye daha çok başvurduğu söylenebilir (Balkis & Duru, 2016). Akademik görevleri yerine getirmek için stratejiler geliştirmek ve bu süreci yönetmek akademik görevlerin tamamlanmasını kolaylaştırır. Öğrenciler bu süreci organize edebildikleri takdirde akademik görevlerden kaçmak yerine bu görevleri başarıyla tamamlamaya çalışabilirler.

### **2.1.2. Öz Yeterlilik**

Öz yeterlik, kişinin belirli amaçlara ulaşmak için gereken eylem planlarını organize etme ve yürütme yeteneğine sahip olduğuna dair kişisel inancını ifade eder (Bandura, 1997). Eğitim sürecinde öğrenme ortamını yapılandırmak, görevleri planlamak ve organize etmek, bilişsel stratejileri kullanmak, gerekli bilgileri elde etmek için öz yeterliğe sahip olmak akademik görevlerin zamanında tamamlanmasını kolaylaştırır. Öğrencilerin bu süreci yönetebileceklerine dair inançlarının zayıf olması akademik ertelemeye sık sık başvurmalarına neden olur (Ferrari et al., 1992).

### **2.1.3. Denetim Odağı**

İçsel denetimli öğrenciler öz motivasyonları yüksek öğrencilerdir ve başarılarının kendi yeteneklerine, kapasitelerine, çalışma tarzlarına ve performanslarına bağlı olduğunu bilirler. Dışsal denetimli öğrenciler ise kendi iş ahlakı ve performansından ziyade başarının şansa ve diğer dış faktörlere bağlı olduğuna inanırlar. Bu nedenle, dışsal denetimli öğrencilerin, kendi kontrollerinin dışında olması nedeniyle gerekli görevleri ertelemesi veya yapmaktan kaçınması ve dış etkenlerden etkilenmesi muhtemeldir. Dolayısıyla kendi kendini motive eden öğrenciler ile dışsal motivasyona bağımlı olanların tutumları akademik erteleme davranışının ortaya çıkmasını etkilemektedir (Sari & Fakhruddiana, 2019).

#### **2.1.4. Akademik Motivasyon**

Akademik motivasyon eğitimde en önemli psikolojik faktörlerden biridir. Motivasyon; merak, sebat, öğrenme ve performans gibi çeşitli eğitimsel sonuçlarla ilişkilidir. Akademik motivasyonu yüksek olan öğrencilerin zor akademik görevleri tamamlama konusunda ısrarcı oldukları, akademik motivasyonu düşük olanların ise kolay görevler üzerinde çalışmaya devam etme eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Yoshida et al., 2008). Zor olduğu düşünülen görevlerde düşük motivasyon erteleme davranışına sebep olabilir.

#### **2.1.5. Akademik Başarı**

Her öğrenci okul yıllarında akademik açıdan başarılı olmak ister. Akademik başarı; yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi birçok olumlu sonucu beraberinde getirir (Crede et al., 2015). Akademik başarının azalması akademik erteleme davranışını artıran bir etken olarak belirlenmiştir. Öğrenciler ertelediklerinde, akademik görevlerine harcayabilecekleri süreyi azaltırlar, böylece düşük performans gösterme ve daha düşük not alma olasılıkları artar. Akademik açıdan başarısız olan öğrenciler zamanla öğrenme motivasyonlarını kaybedebilirler. Bu durumda akademik motivasyonunu kaybeden öğrencilerde akademik erteleme davranışı görülme oranı artıyor olabilir (Kandemir, 2014).

#### **2.1.6. Yaşam Doyumu**

Öğrenciler hayatlarından memnun olduklarında akademik erteleme davranışları gösterme eğilimi azalmaktadır. Yaşam doyumunun mutluluk, psikolojik sağlık gibi olumlu sonuçları öğrencilerin akademik görevleri yerine getirme konusundaki motivasyonunu artırabilir ve bu görevlere bakış açılarının olumlu olmasına yardımcı olabilir (Kandemir, 2014).

### **2.1.7. Kişilik Özellikleri**

Kişilik özellikleri; zaman içinde ve durumlar karşısında istikrar gösteren bilişsel, duygusal ve davranışsal kalıplar olarak kavramsallaştırılmaktadır (Karatas, 2015). Kişilik özellikleri bireylerin davranışlarının önemli belirleyicileri olarak görülmektedir çünkü kişilik özellikleri kişisel değerleri, tutumları ve davranışları belirleme eğilimindedir. Beş Faktör Kişilik Modeli sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük, nevrotiklik ve deneyime açıklık kişilik özelliklerini içermektedir (McCrae & Costa, 2007). Bu özellikler öznel iyi oluş ve zihinsel sağlık gibi önemli yaşam sonuçlarıyla ilişkili olmanın yanında eğitim alanında ve akademik başarıda da önemli rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçilik, vicdanlılık, dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin akademik erteleme davranışını açıklayan önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir (Kağan et al., 2010; Karatas, 2015).

### **2.1.8. Ebeveynler**

Çocuklarını kabullenen ve onlarla ilgilen ebeveynlerin çocuklarında akademik erteleme davranışı daha az görülmektedir. Bu ebeveynler çocuklarının davranışlarını kabul ve kontrol eder. Başka bir deyişle, ebeveyn denetimi, ödev yapmada bireysel bağımsızlığın ve sorumluluğun kazanılmasını desteklemektedir; bu ebeveynler çocuklarının bağımsız bir birey olmaları için uygun koşulları sağlarlar. Öte yandan, bazı ebeveynler çocuklarının sadece gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlıdır fakat onlara yönelik duygusal destekleri azdır. Bu ebeveynler ve çocukları arasında sözlü iletişimin düşük olmasına yol açan katı disiplin kuralları vardır. Bu ebeveynlik tarzı çocukların akademik başarılarının azalmasına neden olur. Bu nedenle, çocukların tutumlarına dikkat edilmeyen sıkı kontrol ve denetim, onlarda akademik ertelemeye neden olabilir (Zakeri et al., 2013).

Araştırmacılar akademik erteleme ile otoriter, demokratik ve izin verici ebeveyn tutumları arasında da ilişki bulmuşlardır. Sert ve nezaketsiz ebeveynlik tarzlarının öğrencilerde akademik erteleme davranışının sıklığını arttırdığı, bunun sonucunda da akademik başarıya katkı sağlayan akademik görevlere bağlılık, dikkat ve konsantrasyonun yüksek olması gibi etkenlerin erteleme davranışından olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumunun ise bağımsız, kendinden emin, akranlarıyla iyi ilişkiler kuran ve ebeveynlerle işbirliğine yatkın çocuklar yetiştirilmesine katkıda bulunduğu ve bunun da erteleme davranışının sergilenme oranını düşürdüğü bulunmuştur (Mahasneh et al., 2016).

### **2.1.9. Teknoloji ve İnternet**

Günümüzde öğrenciler yaşları ne olursa olsun dijital teknolojiyle iç içe yaşamaktadır. Teknolojik aletler ve internet doğru kullanıldığında bireylerin hayatını kolaylaştırıcı ve eğitime destek veren işlevlerinin bireylere katkısı inkâr edilemez. Öte yandan, son yıllarda yapılan araştırmalar akademik erteleme ile teknoloji ve internetin kötüye kullanılması arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Örneğin, aşırı akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının akademik ertelemeye sonuçlanabileceği belirlenmiştir (Yang et al., 2019). Benzer şekilde, problemli internet kullanımı öğrencilerin sürekli internette olmak istemeleri ve kontrolü kaybetmeleri ile sonuçlanır (Young, 2004). Bu yüzden, teknolojik aletler ve internet öğrencilerin sürekli takip, sorumluluk ve düzen gerektiren akademik görevlere odaklanmalarını engelleyerek erteleme yapmalarına yol açabilir.

### **2.2. Akademik Ertelemenin Sonuçları**

Akademik erteleme öğrencilerin hayatlarında olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir. Akademik ertelemenin duygusal, davranışsal, özel yaşam, öğrenim süreci, zihinsel ve fiziksel durumlar ve kişilik ile ilgili sonuçlara yol

açabileceği bilinmektedir (Grunschel et al., 2013). Akademik ertelemeyi konu alan çalışmalar ertelemenin düşük psikolojik iyi oluş, düşük öznel iyi oluş, düşük akademik başarı, okula, derse ya da öğretmene karşı olumsuz tutum geliştirme, okul tükenmişliği yaşama ve okul terki gibi sonuçlara neden olabileceğini belirlemiştir.

### **2.2.1. Psikolojik İyi Oluş**

Akademik erteleme yaşayan öğrenciler hata yapmaktan ve belirli standartları karşılayamamaktan endişe duyabilirler. Erteleme davranışı alışkanlık haline gelirse depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sıkıntıya neden olabilir (Umar et al., 2023). Ayrıca ertelemenin suçluluk, can sıkıntısı, zevk alamama gibi duygulara yol açtığı belirlenmiştir (Rahimi et al., 2023). Bu sonuçlar erteleme davranışının öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Akademik ertelemeye başvuran öğrencilerin kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları ve olumsuz duygular yaşamaları psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir.

### **2.2.2. Öznel İyi Oluş**

Akademik görevleri yerine getirebileceklerine dair inancı yüksek olan öğrenciler bu tür görevlerde ertelemeye başvurmamakta ve dolayısıyla öznel iyi oluş düzeyleri de yüksek olmaktadır. Akademik görevlerden kaçmak ya da ertelemek bireyin etkililik duygusuna zarar verir. Bazı durumlarda stresi tetikler ve olumsuz ruh halinin uzun süre yaşanmasına yol açar. Bu da yaşam doyumunu azaltır ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkiler (Berber Çelik & Odacı, 2022).

### **2.2.3. Akademik Başarı**

Akademik görevler için uygun zamanı ayırmak, görevi yerine getirmek için planlama yapmak veya görevi zamanında

yerine getirmek akademik başarı için çok önemli olduğundan akademik erteleme öğrencilerin başarısını olumsuz etkiler (Karatas, 2015). Akademik ertelemeye başvurmeyan öğrencilerin görev odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıkları daha yüksektir ve sonuçta daha yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olurlar.

#### **2.2.4. Okula, Derse ya da Öğretmene Karşı Tutum**

Aceleyle yerine getirilen veya tamamlanmadan bırakılan akademik görevler genellikle kötü ya da yanlış yapıldığından, akademik erteleme akademik performansa olumsuz etki ettiğini söylemek mümkündür. Ayrıca, akademik görevleri ertelemek, kısmen öğrencilerin kötü performans sergilemelerinin bir sonucu olarak, öğrencilerin bu tip görevleri istememelerine ve sevmemelerine neden olur. Bu durum öğrencilerin okula, derse ya da öğretmene karşı tutumlarının da olumsuz olmasına yol açabilir (Kármén et al., 2015).

#### **2.2.5. Okul Tükenmişliği**

Akademik erteleme davranışı öğrencilerin eğitim sürecinde kendilerini yorgun, kaygılı ve sıkılmış hissetmelerine neden olabilir. Bu yüzden, akademik görev ve sorumlulukların ertelenmesi öğrencilerin okul tükenmişliği yaşama ihtimalini artırabilir (Gündoğan, 2023).

#### **2.2.6. Okul Terki**

Okul terkine çeşitli bireysel, kurumsal ve toplumsal faktörler neden olduğu için çok nedenli bir durumdur. Akademik erteleme bu nedenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının sıklığı arttıkça okulu bırakma niyetlerinde de artış olduğu bulunmuştur (Bäulke et al., 2018). Akademik görevlerin geri plana atılması ya da ertelenmesi başarısızlık, olumsuz duygular gibi sonuçlara yol açabilir ve bu da öğrencilerin okulu bırakma niyetlerinin

oluşmasına neden olabilir. Bu durum öğrencilerin okulu bırakma sürecinde önemli bir basamak olarak ele alınabilir ve gerçekten okulu bırakmanın habercisi olabilir.

### **3. ÖNERİLER**

Öğrenciler erteleme davranışı nedeniyle öğrenme sürecinde gerçek performanslarını kullanamamakta ve dolayısıyla başarısız olmaktadır. Öğrencilerde akademik erteleme davranışlarının önlenmesi için okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine öncelik verilmelidir. Önleyici çalışmalar ile problem durumu ortaya çıkmadan önce önleyici hizmetler sağlanarak öğrencilerde ortaya çıkması muhtemel sorunların önüne geçilebilir. Akademik erteleme ile ilgili risk faktörleri öğrencilerle çalışan uzmanlar tarafından değerlendirilip bu değişkenleri içeren eğitim programları önleyici çalışma kapsamında uygulanabilir. Bu programlar öğrencilerin zaman yönetimi, problem çözme becerileri, öz düzenleme becerileri, motivasyon ve bilinçli teknoloji kullanımı üzerine yapılandırılabilir. Bunların yanında, Wolters (2003) öğrencilerin sergiledikleri akademik erteleme davranışlarını azaltmak için bazı önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler şu şekildedir:

- Müdahale programları öğrencilerin öz yeterliliğini artırmaya odaklanmalıdır.
- Öğrencilerin bir görevi tamamlamak için gereken çabanın miktarı hakkında makul beklentiler oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.
- Öğrencilerin ders çalışma davranışlarını planlama veya düzenleme becerilerini artırmaya yönelik uygulamalar geliştirilmelidir.
- Öğrencilere akademik çalışmaları için ulaşılabilir yakınsal hedefler belirleme öğretilmelidir.

#### 4. SONUÇ

Akademik erteleme günümüzde öğrenciler arasında oldukça sık karşılaşılan bir problem haline gelmektedir. Öğrencilerin sorumlulukları altındaki bir görevi yerine getirmeyi geciktirmeleri veya ertelemeleri, akademik ilerleme ve başarı açısından zararlı bir davranış olarak görülmektedir. Akademik ilerlemeyi konu alan çalışmalar öz düzenleme, öz yeterlik, denetim odağı, akademik motivasyon, akademik başarı, yaşam doyumu, kişilik özellikleri, ebeveynler, teknoloji ve internet gibi faktörlerin bu davranışa neden olduğunu belirlemiştir. Yine çalışmalar akademik erteleme öğrencilerin psikolojik iyi oluşları, öznel iyi oluşları, akademik başarıları, derse, okula ya da öğretmene karşı tutumları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, okul tükenmişliği yaşamalarına ve okulu bırakma düşüncesine ya da okul terki davranışının gerçekleşmesine de olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Bu davranışa neden olan faktörlerin bilinmesi ve bu değişkenlerle çalışılması belirtilen olumsuz sonuçların ortaya çıkmasının engellenmesine şüphesiz katkı sağlayacaktır. Bu yüzden, ebeveynlerin, öğretmenlerin, psikolojik danışmanların ve psikologların akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin bu davranışına neden olan faktörleri göz önünde bulundurmaları ve öğrencilerin geliştirilmesi gereken becerilerini desteklemeleri önem arz etmektedir.

## **KAYNAKÇA**

- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31, 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy; The Exercise of Control*, VV. H. Freernan, 8.
- Bäulke, L., Eckerlein, N., & Dresel, M. (2018). Interrelations between motivational regulation, procrastination and college dropout intentions. *Unterrichtswissenschaft*, 46(4), 461-479.
- Berber Çelik, Ç., & Odaci, H. (2022). Subjective well-being in university students: What are the impacts of procrastination and attachment styles? *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 768-781. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1803211>
- Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (1999). *Handbook of self-regulation*. Elsevier.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette Uk.
- Crede, J., Wirthwein, L., McElvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in psychology*, 6, 52. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00052>
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of social Behavior and personality*, 7(3), 495-502.

- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841-861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Gündoğan, S. (2023). The Relationship of Academic Procrastination Behavior to School Burnout, Psychological Well-Being, and Academic Achievement. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 20(2).
- Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121-2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1,2), 243-255.
- Kármén, D., Kinga, S., Edit, M., Susana, F., Kinga, K. J., & Réka, J. (2015). Associations between academic performance, academic attitudes, and procrastination in a sample of undergraduate students attending different educational forms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 45-49. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.009>

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European psychologist*.  
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The relationship between academic procrastination and parenting styles among Jordanian undergraduate university students. *The Open Psychology Journal*, 9(1).  
<https://doi.org/10.2174/1874350101609010025>
- McCrae, R. R., & Costa, J., Paul T. (2007). Brief versions of the NEO-PI-3. *Journal of individual differences*, 28(3), 116-128. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.3.116>
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Sticca, F. (2023). Understanding academic procrastination: A longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. *Motivation and Emotion*, 1-21.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363-368.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of self-regulation* (pp. 631-649). Elsevier.  
<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50048-2>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Umar, R., Nazir, M., Mazhar, A., Hayat, U., Khan, Z. K., & Iqbal, A. (2023). Academic Procrastination as a predictor of Depression, Anxiety and Stress among College students. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 12(3), 807-810.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yoshida, M., Tanaka, M., Mizuno, K., Ishii, A., Nozaki, K., Urakawa, A., Cho, Y., Kataoka, Y., & Watanabe, Y. (2008). Factors influencing the academic motivation of individual college students. *International Journal of Neuroscience*, 118(10), 1400-1411. <https://doi.org/10.1080/00207450701242982>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Zakeri, H., Esfahani, B. N., & Razmjoei, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.509>

# DAVRANIŞIN DİNAMİĞİ VE ÖFKE ÜZERİNE DUYGU YÖNETİMİ

**Figen AKÇA<sup>1</sup>**

## 1. GİRİŞ

Bu kitap bölümü, psikoloji bilimi ile insan davranışı hakkında sistemli bir birikim ile ilgilenen öğrenci ve öğretmenler ile bilimin günün toplumsal sorunlarına uygulanması ile ilgilenenler için hazırlanmıştır. Bu düşünceden hareketle, şiddet olgusu ile çalışacak olan eğitimcilerin davranışın dinamiğini anlamaları ve duyguları yönetebilmenin bilincine varabilmeleri planlanmaktadır. Bölümün içeriğini oluşturan alt başlıklara bakıldığında ana bölümlerden ilkinin davranışın dinamiği üzerine kurgulanmış olduğunu ve bireyin yaşamındaki ihtiyaçları, beklentileri, istekleri, psikolojik dünyası ve çevresi ile ilişkilerinde yaşadığı problemlerin ya da yaşantıların davranışa yansımaları üzerine durulduğu görülecektir. Özellikle engellenme konusunda yaşanan sorunların davranışa yansıması konusu dikkate alındığında bebeklikten itibaren bireylerin davranış düzenlemeleri ve dinamiklerinin nasıl bir süreçten geçtiği gelişimsel olarak irdelenmeyi beklemektedir.

Davranışın doğuşu hakkındaki çok sayıda bilimsel veri olsa da davranışın dinamiğini işe yarar bir şekilde açıklayabilecek kesin verileri ortaya koymak her zaman kolay değildir (Batuhan, 1995). Dinamik oluşumu çözümlmek için gerekli olan şey, bireyin geçmişteki kritik anlarında değil, o anda içinde bulunduğu psikolojik alanın tam bir tanımını verebilmekten geçer (Lewin,

---

<sup>1</sup> Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, figenakca@uludag.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1810-3481.

1993; akt. Adelman, (1993). Şüphesiz, psikolojik çözümlemede hemen orada bulunan şeylerin tanımını yapmak da bir bakıma yararlı olabilir. Bazı hallerde, bireyin şu andaki amaç ve gereksinimlerini ve başka psikolojik özelliklerini belirlemek için onun gelişim tarihçesini incelemek yararlı hatta gerekli olabilir. Daha önce de söylediğimiz gibi, analitik yöntemler, kişi gelişiminin incelenmesinde oldukça işe yarayabilirler. Bireylerin gelecekteki gelişimlerini onların geçmiş yaşantılarına dayanarak önceden kestirmek de çok önemli bir iş görebilirler.

## **2. DAVRANIŞIN DİNAMİĞİ**

### **2.1.Psikolojik Alan Kavramı**

Psikolojik alan kavramı, nöro psişik süreçlerin bir durumu olup, bu durum, bir yandan bireyin yaşantısındaki dünyanın öte yandan bireyin beynindeki ruhsal süreç örneklerinin biçiminde kendini gösterir, ancak psikolojik alan bireyin yaşantıları ile aynı şey değildir. Çünkü süreçler bazı bilinçdışı yani bireyin hemen o anda yaşantısında ortaya çıkmayan öğeleri kapsamaktadır (Krech ve Crutchfield,1967). Bu tanıma göre psikolojik alan, üç kaynaktan gelen etkiler altında oluşur: (1) kişinin dış fizik çevresi, (2) kişinin iç fizyolojik durumu ve (3) geçmiş yaşantılarının sinir sistemindeki izleri. Belli bir andaki psikolojik alan bu çeşitli etkilerin dinamik birliğidir. Çünkü bu çeşitli etkilerin karşılıklı etkileşmesi esastır bu etkilerden doğan bir dinamik birlik olmakla birlikte, psikolojik alan tek tek bunların her birinden ayırır; bunlardan herhangi biriyle özdeşleştirmemelidir. Nitekim süreçlerde olan bitenler, dış fiziksel çevrede, yani gerçek çevrede olan bitenlerden farklıdır. Bireyin gerçek çevresi objektif bir gözlemcinin betimlemeye bileceği çevre; psikolojik çevre ise onu yaşayan kimsenin betimleyen bileceği çevredir örneğe mahkemede sanık mahallindeki bir bireyi ele alalım: Bu mahkûmun gerçek çevresi,

sandalyeler, parmaklıklar, insanlar ve odadaki diğer eşyalardan oluşurken psikolojik çevresi daha çok daha başka bir şekilde betimlenir, insanlar bu çevreye yaklaşamaz, bütün mahkeme salonu korkunç görülür, parmaklıklar ona hapisane parmaklıklarını hatırlatır. Bu aynı çevre oradaki polis memuruna kim bilir ne kadar farklı görülür aynı gerçek çevre, iki ayrı kimse için birbirinden çok farklı psikolojik çevreler meydana getirebilir (Krech ve Crutchfield,1967).

Tıpkı bunun gibi, kişinin gerçek iç fizyolojik durumu da onun algıladığı ya da yaşadığı iç durumdan farklı olacaktır sakat insanların yıllar olan bacaklarında ağrılar duymaları bunun güzel bir örneğidir. Bazı hallerde bir kimse bir organın ağrıdığını söyler, oysa gerçek fizyolojisi ile bu ağrının ilgisi yoktur. Nihayet kişinin gerçek geçmişiyle onun bu geçmiş hakkındaki anıları birbirinden farklıdır. Hemen oradaki psikolojik alan, kişinin daha önce yaşadığı fizik ve fizyolojik durumların büyük etkisi altındadır. Bu geçmiş durumlar oluşturdukları nöro psişik beyindeki izleri tarafından temsil edilirler; yani kişinin geçmişi böyle izler halinde bugünü aktarılır. Ancak, unutulmamalıdır ki bu izlerle gerçek geçmiş arasında 2 fark vardır: (1) bu izler, kişinin yaşamış olduğu fizik ve fizyolojik durumların izleri değil, fakat onun yaşamış olduğu eski psikolojik alanlarının kayıtlarıdır. (2) sinir sisteminde şimdi bulunan ilk, ilgili olayın ilk yaşandığı sırada kaydedilen izden büyük ölçüde farklıdır, Çünkü unutma sürece kişinin geçmişini değiştirmiştir (Krech ve Crutchfield,1967). Özetlersek, gerçek fizik çevrede bulunan şeyler, iç organların fizyolojik durumları ve geçmiş olayların sinir sistemindeki izleri bir kişinin psikolojik alanını tayin etmektedirler. Ama bu gerçek durumlarla psikolojik alanlar arasında hiçbir şekilde tam bir benzerlik yoktur.

Yabancı etkenler, kişinin iç ve dış çevresinde dinamik ilkelerinin işleyişi sonucunda değil de, bağımsız olarak ortaya çıkmış olan değişimlerdir. Nitekim bir kişinin yeni bir önderlik

durumuna yükselmesi sonunda psikolojik alanında ortaya çıkan değişimleri inceliyor olalı: Elimizdeki dinamik ilkelerine göre kişinin önderlik durumuna gelmesinden sonra bu yeni psikolojik alanın nasıl bir şey olacağını onun diğer kimselerle ilişkilerinde, otorite, kanun ve düzene karşı tutumunda ne gibi değişimler olacağını kestirmek mümkündür. Bununla birlikte, bu kimsenin hayatında önderlik durumuna ulaşır ulaşmaz beklenmeyen bir felaketin ortaya çıktığını, örneğin borsada büyük bir kayba uğramış veya doktoru onu kansere yakalandığını bildirmiş olsun, bu yabancı etkenler onun psikolojik alanını etkileyecekler. Böylece onun önceki psikolojik alanına ve dinamik ilkelerin etkisine dayanarak yaptığımız tahminler artık geçerliğini yitirmiş olacaktır. Başka bir deyişle, yabancı etkenler önceden kestirilmedikçe geçerli dinamik ilkelere sahip olsak bile kişinin gelecekteki davranışı hakkında tam bir öngörüye sahip olamayız (Krech ve Crutchfield,1967).

Psikoloji ile uğraşan bilim insanlarından somut öngörüler beklenemeyişinin nedeni tam da budur. Psikologlar ancak koşullu öngörüler sağlayabilirler- örnekte filan koşulları ortaya çıkarsa kişi falan davranışı yapacaktır gibi. Bu koşulların ortaya çıkıp çıkmayacağını önceden kestirmek psikoloğun değil fakat doktor, iktisatçı, sosyolog, meteorolojist, biyolog ve benzerinin işidir, yani multidisipliner biçimde ele alınması gereken bir durumdur.

Genel olarak toplamak gerekirse insan davranışlarının bütün yönlerini-algı, gereksinimler ve eylemler gibi-inceleme için en etkin yolu psikolojik alan kavramını doğru açıklayabilmekten geçmektedir. Yukarıda tanımlanan psikolojik alan kavramı Kurt Lewin tarafından 1930'larda ortaya atıldığında bir insanın yaşantısında davranışlarını oluşturan öğelerin tam da o andaki psikolojik alan üzerinden anlaşılabilceğini ortaya koymuştur geçer (Lewin, 1993; akt. Adelman, (1993). Metaforik olarak açıklamak gerekirse Krech ve Crutchfield (1967) klasikleşmiş ünlü sosyal psikoloji kitabında da tanımlandığı gibi şöyle bir

benzetmeden bahsedilir. Örneğin bir eğimden aşağı doğru atılmış bir topun hareketini açıklamak ve önceden kestirmek istediğimiz zaman topun yukarıya nasıl çıkmış olduğunu sormak yersiz kaçır. Topun oraya kadar itilerek çıkartılmış veya oraya bırakı vermiş ya da orada imal edilmiş olması onun sonraki hareketleri hakkında bize hiçbir şey öğretmez. Önemli olan o andaki durumun özellikleri, yani topun ağırlığı, eğimin dikliği, sürtünme sabiteleri ve benzeridir. Top oraya nasıl çıkmış olursa olsun, bu özellikler bilindiği takdirde onun eğim aşağı serbest iniş (yabancı etkenler işe karışmadıkça) önceden kestirilebilir. Örnek vermek gerekirse Alice Miller'ın (2003), *Başlangıçta Eğitim Vardı* kitabındaki Hitler'in çocukluk yaşantılarında karşılaşmış olduğu olumsuz olaylar babası ile yaşadığı çatışmalar ve hayatında onun hiçbir olumlama ile karşılaşmamış olması gibi yaşantılarının daha sonra Hitler Almanyası'nda nasıl yansıdığını açıklamaları ile karşılaşırız. Zira burada Hitler'in geçmişinde eğer hayatında en az bir ya da iki olumlu örneğin onun duygusal dünyasına tanımlamış olsaydı çok daha iyi olacağından bahsedilmektedir. Bu durumda Hitler'in yabancı etkenler ile birlikte şiddet içeren davranışlarına yöneldiğini ve bu yüzden de aslında o topun ağırlığı hareketleri sürtünmesi düzeyi zeminin dikliği gibi faktörlerin Hitler'in psikolojik alanını belirlediğini söylemek mümkün olacaktır. Bu durumda kitabın bundan sonraki bölümlerinde ihtiyaçlar ve amaçları incelerken Freud'un daha çok çocukluğunda karşılaşmış olduğu yaşantıların bireyin geleceğine yansımalarından ziyade biz bireyin hemen oradaki psikolojik alanının nitelikleri ile ilgilenmeyi seçeceğiz ve bu konuda bize en iyi açıklamayı Gestalt psikologlarının verdiği ve terapilerinde yukarıda bahsedilen Kurt Lewin'in psikolojik alan kavramı üzerinden bize bireyin şimdi ve buradasında ne olduğunu eğer doğru anlarsak, davranışlarında daha öngörülebilir daha açık daha somut açıklamalar yapabileceğimizi görebiliriz

## **2.2.Geştalt Yaklaşımının İnsanın Doğasına Bakışı**

İnsanın en temel değeri, bütüncülüktür; insanlar ne çevrelerinden yalıtılmış olarak yaşayabilirler ne de beden zihin gibi parçalarına ayrılabilirler. Geştalt yaklaşımı kişisel seçimi ve sorumluluğu vurgulayan, hümanistik/varoluşçu bir yaklaşımdır. İnsana bakışının nötr olduğu düşünülse de gelişmeye ve kendini gerçekleştirmeye önem vermesi nedeniyle insan doğası hakkında olumlu bir görüşü de vardır. Geştalt yaklaşımı, büyümeye yönelik bir yaklaşımdır ve patolojiye ve tedaviye değil, büyüme sürecine odaklanılır (Daş, 2010).

Gestalt yaklaşımı, insan doğasına bütüncül bir perspektiften bakar. Bu yaklaşımın temel ilkeleri şunlardır:

1. Bütünlük İlkesi: Gestalt psikolojisi, bireyi parçaların toplamından daha fazlası olarak görür. İnsan davranışlarını ve deneyimlerini anlamak için bu bütünlüğe odaklanır. Bu, bireyin yaşamındaki tüm bileşenlerin birbiriyle ilişkili olduğunu ve birlikte ele alınması gerektiğini ifade eder.

2. Fenomenolojik Perspektif: Gestalt yaklaşımı, bireyin deneyimlerini ve bu deneyimlerin nasıl anlamlandırıldığını inceler. Bu bağlamda, kişinin öznel deneyimleri ve algıları ön plandadır. İnsanın kendi dünyasını nasıl algıladığı ve anlamlandığı önemlidir.

3. Şimdiki Zaman: Gestalt yaklaşımı, bireyin şu anki deneyimlerine ve farkındalığına odaklanır. Geçmiş ve gelecek yerine, "şimdi ve burada" olgusuna vurgu yapar. Bireyin mevcut anın farkında olması ve bu anı tam anlamıyla yaşaması teşvik edilir.

4.Kendini Gerçekleştirme ve Büyüme: Gestalt yaklaşımı, insanların doğal olarak büyümeye, kendini gerçekleştirmeye ve potansiyellerini ortaya çıkarmaya yönelik bir eğilim taşıdığına

inanır. Bu süreçte, bireyler kendi ihtiyaçlarını ve arzularını tanıyarak daha tatmin edici bir yaşam sürerler.

5. İlişkisel ve Sosyal Doğa: Gestalt psikolojisi, bireyin sosyal ve ilişkisel bir varlık olduğunu kabul eder. İnsanın doğası gereği diğer insanlarla etkileşim halinde olduğu ve bu etkileşimlerin bireyin gelişiminde önemli rol oynadığı vurgulanır.

6. Farkındalık ve Sorumluluk: Gestalt yaklaşımı, bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu almasını ve bu süreçte farkındalığını artırmasını hedefler (Gürsoy, 2009).

Kişisel sorumluluk ve bireysel farkındalık, kişinin kendi hayatını şekillendirmesinde anahtar unsurlar olarak görülür. Gestalt yaklaşımı, bu ilkeler doğrultusunda insan doğasını anlamaya ve bireylerin daha bütünsel, tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaya çalışır.

### **2.3. İnsan Davranışlarının Altında Yatan Faktörler**

İnsanlar ihtiyaçlarını doyumak üzere harekete geçer. Hem biyolojik hem psikolojik ihtiyaçlar önemlidir, özellikle biyolojik ihtiyaçlar çok önemlidir. İnsanlar büyüebilmek için organizmalarını düzenlemeye çalışmaktadır. Kendini düzenlemenin amacı çevre ile uyum içinde olabilmek, olgunlaşmak ve kendini gerçekleştirmektir. İnsanın kendini düzenleme eğilimi doğuştandır ve insanlar değişen çevreye kolayca uyum sağlayabilirler.

Psikolojik alandaki istikrarsızlıklar “gerilimler” yaratır. Bu gerilimlerin algılama, tanıma ve eylem üzerinde öyle etkileri olur ki, alan daha istikrarlı bir yapıya yönelir. GÜDÜLENME psikolojisinde gerilim kavramını sistemli olarak ilk inceleyen kişi Kurt Lewin olmuştur (Krech ve Crutchfield, 1967). Bu istikrarsızlıklar, psikolojik alan örneğindeki gerilim adı verilen iç itilme ve çekilmelerdir. Rahatsızlık, kuşku, arzu, gereksinme ve

isteklerin yani tek kelime ile davranışın güdülenme dediğimiz yönünün gerisinde bu gerilimler vardır.

Gerilimler psikolojik alandan çıkar ve sonuç olarak bu alanda değişmelere yol açarlar. Gerilimler salt edilgin durumlar değildirler, bunlar psikolojik alandaki yeni uyumlara yol açan etkin güçlere gizli güç sağlarlar. Bunların etkileri çok yaygın olur. Çoğu kez bireyin psikolojik alanında ilişkin bulundukları önemli bilinçli öğelerle bir arada dururlar; bireyi eyleme iten amaçları yaratırlar, bireyin algı ve düşüncelerini belirli amaçları için belirli yollara sapmasını sağlayacak şekilde etkilerler. Sonunda psikolojik alanda daha yüksek seviyede bir örgütlenme ortaya çıkar (Krech ve Crutchfield,1967). Gerilimler, dengesizlik ve istikrarsızlıkların ortadan kalkmasına kadar devam etmekle birlikte bütün gerilim hallerinin psikolojik alanda böyle gerilim giderici bir yeni düzen geliştirmeyi başaramadıklarını da unutmamalıyız. Gerilimin bütün etkilerinin bir ortak özelliği vardır: Bunların hepsi gerilimi gidermeye yönelmişlerdir. Gerilimin başarıyla giderilemediği hallerde kötü uyum hali ile karşılaşırız. Gerilimin giderilmesi bir durgun denge yani bir ölü noktaya ulaşmak demek değildir. Her yeni denge ile birlikte psikolojik alan yeni bir yapı kazanır ve hiçbir zaman daha önceki durumlarına geri dönmez bu yeni yapı yeni istikrarsızlıklar ve gerilimlerin doğmasına yol açmış yeni amaçlara karşı istek doğurmuş yeni emeller yaratmıştır (Krech ve Crutchfield, 1967).

Gerilimin bilinçteki karşılıklarını şu üç biçimde görmek mümkündür:

- 1.Belirsiz duygular;
2. İhtiyaç ve amaçlar;
3. İstekler;

**Belirsiz Duygular:** Psikolojik alanın görünen yönü ile ilişkili bulunmayan birtakım huzursuzluklar tatminsizlikler

rahatsızlıklar sıkıntılar ya da kuşkulardan bahsedilir çoğu insan kendisini huzursuz ya da keyifsiz hisseder Ama bu duygularını anlamlandıramaz ve bunların kaynağını da bilemez ve bazen ne istediğini duygularının neyi gerektirdiğini tahmin edemez. Bu duygular yoğunlukla artan gerilim hallerinin yoğunlaşmasına öncülük eden zayıf gerilimlerden ileri gelirler. Bu durumlarda gerilim arttıkça yani gerilimin gücü arttıkça belirsiz duyguların yerini ilginç bir şekilde daha billurlaşmış belirgin coşku ve gereksinme duyguları alır. Kişi bunları kolayca tanır seçer ve başarılı bir uyum sağlayabilir. Örneğin Mr. Smith sabahleyin kaynağı ve niteliğini kesinlikle anlayamadığı ne yapması gerektiğini bilemediği belirsiz bir olumsuz duygu ile uyanır gün boyu gerilim artarken birden o gün patronu ile birlikte katılacağı önemli bir toplantının olduğunu hatırlar. Mr. Smith artık şimdi konferanstan dolayı açıkça belirli bir coşku ve neşe içindedir ve son hazırlıkları yapmak için içinde dayanılmaz ve güzel bir enerji ile acele etmeye başlar. Bu örnek gerilimin doğal örneği gibi gözüксе de klinik ortamlar söz konusu olduğunda başı sonu belirsiz şiddetli ve sürekli bir kuşku ve saldırganlık hali yaşayan bireylere de rastlamak mümkündür. Bu başsız sonsuz duygular kişiliğin bütün kesimlerine yayılabilir ve kişinin bütün davranışlarını da etkileyebilir Yani belirsiz duyguların yoğunluğunun az olduğu durumlarda kişi bunları yeniden dengeye koyabilecek bir gücü içinde bulabilirken bu belirsiz duygular eğer çok yoğun varsa o zaman bu klinik ortama yansıyacak daha şiddetli ve kişiliği dengesini bozan bir duruma dönmüş demektir ((Krech ve Crutchfield, 1967; Serrican, 2015).

**İhtiyaçlar ve amaçlar:** Gerilimler, birey bilincinde çoğu kez ihtiyaç ve coşku biçiminde kendilerini gösterirler. Örneğin Mr. Smith açlık duyar yiyecek ister ya da kendini yalnız hissedip arkadaş arar, korkuya düştüğünde de güvenilir bir yer arar. Burada amaç konusunu dikkatle ele almak gerekir. Buradaki amaç yiyecek, arkadaş ya da güvenli yer değil bu nesnelerle Mr.

Smith arasındaki ilişkinin işlenmesidir. Yani aslında Mr Smith bu nesnelerle kurduğu ilişkiyi istemektedir fakat günlük dilde biz aslında yemek, arkadaş, sığınılacak yer kelimelerini asıl amaçmış gibi kullanırız (Krech ve Crutchfield, 1967).

**İhtiyaçlar:** Gestalt Kuramı'na göre, bir ihtiyaç tamamlanmamış bir Gestalttır; bu şekil haline gelir, diğer yaşantıların tümü zemin olarak kalır. Bir ihtiyacın şekil haline gelmesi için organizmanın içinde (bedensel duyumlar) ya da çevrede (yemek kokusu) bir değişiklik olması gerekir. Bir ihtiyaç şekil haline geldikten sonra, kişi bu ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer. Böylece örneğin yemek yeme ihtiyacı karşılandığında, kişi doyduğunda bu ihtiyaç fona geçer ve yeniden acıkana kadar fonda kalır.

**İstekler:** Mr. Smith yalnız belli amaçlara ulaşarak gidereceği gereksinme duyguları duymakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik alanının talep yönlerinin emri altında olduğunu ve onlar tarafından sürüklendiğini de duyar. Kişi istekleri kendi dışındaki psikolojik alanın yönleri şeklinde görünen nesne veya kişilerden doğan şeyler olarak algılayabileceği gibi, kendi bedeninden kendi içinden doğal şeyler olarak da algılayabilir. Bu duruma şu örnek verilebilir: hoşla gitmeyen bir görev, sanki bu görevin kendisi tamamlanıp bitirilmek talep ediyormuş gibi algılanır, ana-babanın bir buyruğu itaat isteyen bir şey olarak algılanır, bir ahlaki vicdan insanın dışında ve karşısında bulunan ve arzulanan bir şeyin bırakılmasını isteyen bir şey olarak algılanır. İki duruma şu örnekler verilebilir: insanın kendi bedeni içinde duyduğu sürekli bir baş ağrısı sanki ilaç istemektedir; edecek kadar dolan bir mesane boşaltılmak ister. Yani pozitif ve negatif amaçlar şeklinde karşımıza çıkan gerilimin boşaltılması durumuyla karşı karşıya kalıyoruz demektir (Daş, 2010).

Amaçlar gereksinimlere bağlı olarak ortaya çıkarlar, kişi bu amaçlara ulaşılmayı ister, o yönde aralıksız gayret eder. Oysa isteklerin ortaya çıkmaları için böyle bazı gereksinimlere bağlı olmaları şart değildir yukarıda verdiğimiz örneklerde işin içine ayrıca bir de hoşla gitmeyen ödevi yapmak, itaat etmek, ahlaki vicdanı tatmin etmek, baş ağrısını gidermek, mesaneyi boşaltmak gibi olumsuzluk durumlara uyum göstermek zorunluluğu da vardır. Kişi bu istekleri giderirken bir gereksinmeyi giderdiği duygusuna kapılmaz; birey daha çok yapması gereken bir şeyi yaptığı duygusundadır (Krech ve Crutchfield, 1967).

**Organizmanın kendini ayarlaması:** bu konuda Geşalt yaklaşımının organizmanın kendini doğal olarak ayarlayabileceğinin dair inancına bakmakta yarar var. Kendini ayarlamak organizmanın örneğini susamak veya kendini yalnız hissetmek gibi herhangi bir nedenle dengesi bozulduğunda su içerek uyuyarak ya da biriyle konuşarak dengeyi sağlamak üzere harekete geçmesi eğilimidir. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında bireyin dengesi bozulur ve o ihtiyaç karşılanana kadar bir gerilim yaşanır ihtiyaç karşılandığında yeniden denge yani homeostasis sağlanmış olur, organizma bu denge olduğu sürece sağlıklıdır. Organizmanın çok sayıda karşılanması gereken ihtiyacı olduğu ve sık sık bu dengenin bozulduğundan da bahsedebiliriz. Eğer organizma sağlıklı ise doğuştan kendini bu dengeyi tekrar sağlama yeteneğine sahip olarak dünyaya gelmiştir. Bireyler ihtiyaçlarını karşılar ve kendileri için nelerin daha az zararlı nelerin daha yararlı olduğunu ayırt edebilecek potansiyele sahiptirler yani sağlıklı bir kişi kendisine için neyin uygun olduğu, hangi yiyeceğin daha uygun olduğu, hangi kişilerin daha iyi hangi uyarıcıların yararlı hangilerinin daha zararlı olduğunu ayırt edebilirler. Ve bu her organizmanın kendini ayarlamaya dair kendine özgü yöntemleri olduğu içsel ve çevresel faktörleri kendine özgü bu yapı dolayısıyla yeniden düzenlediğini söyleyebiliriz (Daş, 2020).

Geştalt yaklaşımına göre herkes kendinden sorumludur herkes psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını bilir ve bu kapasitesinin isteğinin gerçekleşmesi için bir özgürlüğe de sahiptir aynı zamanda buna göre kişi kendi değerlerini oluşturabilir ne yapılması gerektiğine karar verebilir ve kendisi için neyin önemli ve geçerli olduğunu olduğunu bilebilir. Sorumluluk kavramı aslında bireyin tepki verme becerisi olarak da ifade edilebilir

Neredeyse tüm psikoloji kitaplarında karşılaştığımız şekil fon ilişkisini gösteren vazo ve insan profilini ifade eden bir resim vardır. Bu resim psikologların insanların ihtiyaçlarını karşılamak için neyin şekil neyin fon olacağına dair bir bilince sahip olmalarına dair bir açıklama ile karşımıza çıkar. Bazı insanlar aşağıdaki resme baktığında onu siyahı fon olarak görürlerse bir vazo beyazı son olarak görürlerse iki insan profili olarak görebilirler. Başka bir deyişle vazoyu görenler için siyah alan birbirine bakan iki kişinin profillerini görendir içinde beyaz alan fon olmaktadır

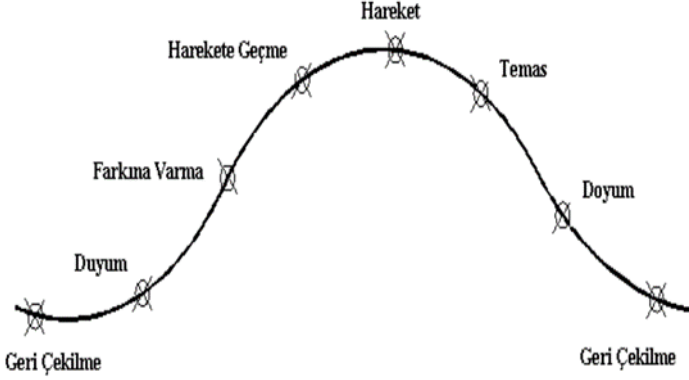


İşte bu noktada bireylerin algılaması sırasında neyin ön plana geçeceği neyin arka planda kalarak fon olacağı bireylerin yukarıda bahsedilen kendilerine dair sorumluluklarına daha doğrusu ihtiyaçlarının farkında olma düzeylerine göre belirlenir. Fonda karşılanmayı bekleyen pek çok ihtiyaç vardır. Bir ihtiyacın belirginleşmesi yani şekil olabilmesi için ya organizmanın içinde ya da çevrede değişiklik yaratan bir uyarıcının ortaya çıkması

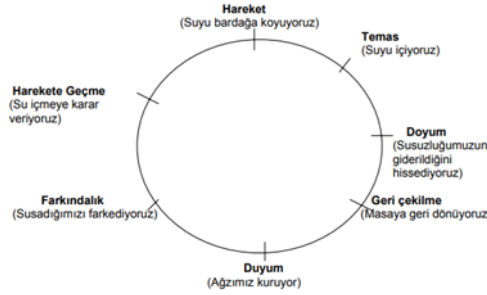
gerekir. Örneğin kişinin yemek yeme ihtiyacının ortaya çıkması için ya bedensel bazı duyumların örneğin midede kasılma ya da bağırsak hareketleri gibi bir ya da çevresel durumların yemek kokusu almak, yiyecek bir şey görmek gibi farkına varması gerekir. Böylece o ana kadar fonda olan yemek yeme ihtiyacı şekil haline gelir ve kişi yemek yeme ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer yemek yeme ihtiyacı karşılığından karşılandığında ise bir doygunluğa ulaşılır ve bu ihtiyaç artık karşılandığı için fona geçer kişi yeniden acıkana kadar bu ihtiyaç fonda bekler. Bu arada içten veya çevreden gelen uyarıcılar yoluyla bir başka ihtiyaç şekil haline gelmeye başlar ve bu döngü bireyin kendi içinden ya da dışından gelen tabii onun sorumluluğunda olan ihtiyaçlarıyla sürekli olarak yer değiştirir (Daş, 2010).

Yani bir ihtiyaç ortaya çıktığında geştalt oluşmaya başlar ve ihtiyaç karşılandığında Geştalt tamamlanır ve kapanır. Aslında ihtiyacın ortaya çıktı an Geştaltın bozulduğu ve yeni bir geştalt oluşturularak tamamlandığını döngünün başlangıcından bahsedilmekte. Geştaltın bozulması ya da gerilimin ortaya çıkması, oluşması ve tamamlanması bir döngü olarak gerçekleşir. İhtiyaçların karşılanması ile ilgili bu noktaya organizma ve çevre arasındaki karşılıklı dayanışma döngüsü ismini verilmiştir. Bu döngüye daha sonra yıllar içinde farkındalık heyecan temas döngüsü, geştaltın oluşması bozulması döngüsü, yaşantı döngüsü Geştalt yaşantı döngüsü, temas döngüsü, ihtiyaç döngüsü gibi farklı isimler vererek bu döngü farklı biçimlerde ifade edilegelmiştir (Daş, 2010). Bu döngüde yer alan ve Geştalt psikolojisinin çoğu kuramcısı tarafından kabul edilen sıralama şunlardır; 1. duyum aşaması 2. farkına varma aşaması 3. harekete geçme aşaması 4. hareket aşaması 5. temas aşaması 6. Doyum aşaması ve 7. geri çekilme aşaması

**Şekil. 2. İhtiyaç Döngüsü**



**Şekil 3. Gestalt Temas Döngüsü**



Yaşam, ihtiyaçların ortaya çıkıp karşılanması, böylece dengenin sağlanması ve ardından başka bir ihtiyacın ortaya çıkıp dengeyi bozması ile devam eden aktif ve döngüsel bir süreçtir. • Döngünün herhangi bir aşamasında yaşanan takılmalar bir sonraki aşamaya geçilmesini ve döngünün tamamlanmasını engeller.

**Duyum:** Çeşitli ihtiyaçlara ilişkin ham duyuşsal veriler alınmaya başlar fakat bu veriler henüz tam olarak anlamlandırılmaz.

*Farkına varma:* Bu aşamada birey duyumsadığı içsel ya da çevresel uyarana bir anlam verir.

*Harekete geçme:* Bu aşamada birey ihtiyacını fark etmenin etkisiyle bir heyecan yaşamaya başlar.

*Harekete geçme:* Danışan ihtiyaçlarının neler olduğunun farkında olmasına rağmen harekete geçemiyor mu?

*Hareket:* Birey ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak algısal, davranışsal ve duygusal aktivitelerini organize edip uygun hareketi seçer ve uygulamaya koyulur

*Temas:* Bu aşamada birey ihtiyacını karşılayacak kaynakla tam ve canlı bir temas kurar.

*Doyum:* Birey ihtiyacının karşılanması sonucunda derin bir tatmin duyar ve böylece gestalt kapanır. Bu aşama, yaşananların özümsemiş içe sindirildiği bir süreçtir.

*Geri çekilme:* İhtiyaç tatmin edici bir şekilde karşılanınca fondaki yerine geri çekilir.

### **3. DUYGU YÖNETİMİ**

#### **3.1.Duygu**

Duygular, psikolojide uzun yıllar biliş ve davranışın gölgesinde kalmıştır. Duyguların ve duygu düzenleme konularının uygun biçimde ele alınması ve anlaşılması hem önleme hem müdahale programları hem günlük yaşam kalitesinin artırılması hem de tabii ki toplumsal sağlık açısından oldukça işlevsellik arz edecektir. Bu çerçevede bu bölümde, öncelikle duygular ve duygu düzenleme kavramları tanımlanmış ve sonrasında duygu düzenlemenin gelişimsel bağlamına yer verilmiştir. Duygu düzenleme ile ilgili son on yılda ortaya atılan modeller duygunun sadece birey içi öğeleri ile değil kişilerarası boyutunun varlığına da işaret etmektedir. Saldırganlıktan

kızgınlığa ve oradan da öfkeye kadar geniş duygu yelpazesinde birçok alandaki psikolojik belirti ile duygu düzenleme arasındaki görgül ilişkiler ele alınmıştır. Ayrıca son yıllarda psikolojinin birçok farklı alanında da olduğu gibi sinirbilim çalışmalarının etkisi de göz ardı edilemeyeceğinden, duygu düzenleme bilişsel nörobilim zemininde de değerlendirilmiştir.

Duygular insanoğlunun yaşamını derinden etkileyen en önemli gelişim alanlarından biridir. Duyguların tanımlanmasında fikir birliği sağlanamamasına rağmen duyguları; biyolojik sistemleri içine alan, her zaman olmasa da çoğu zaman evrimsel uyumlulukla ve motivasyonla ilişkili olan ve sosyal, kültürel ve diğer bağlamsal faktörlere göre şekillenen bir kavram olarak tanımlamak mümkündür.

İnsanın duygularının doğası hakkındaki sorular, tarih boyunca değişik disiplinler arasında uzun ve yerine oturmamış (böyle olmasına karşın üretken) tartışmalar arasında doğmuştur. Psikolojinin içinde ve son teorik duruşlar arasında Duygu konusunda gerçekten de değişik farklılıklar olmuştur ve bunların hepsinin tartışılması başka bir kitabın konusudur. Pratik nedenlerden dolayı duygu teorisyenlerinin aldıkları öncelikli pozisyonlardan sadece birkaç tanesi tartışılmıştır. Konuyla daha çok ilgilenen okuyucuların konu hakkında daha derin ve yoğun bilgi edinmeleri için diğer kaynaklara bakması önerilmektedir (Tuğrul, 1999).

Duygu, insanın deneyimlerinin duyuşsal unsurlarını; duygular, biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin dahil olduğu karmaşık etkileşimleri kapsar (Southam- Gerow, 2014) Duyguların pek çok işlevi vardır; çevreye dikkat edilmesini sağlar, karar verme süreçlerinde yardımcıdır, duyguları optimize eder, kişiyi harekete hazırlar, sosyal ilişkileri kolaylaştırır ve belleği güçlendirir. Buna karşın bazen işlevselliklerini yitirebilmektedirler (Vatan ve Çapar,2020). Özellikle herhangi

bir duruma yönelik gelişen duyguyu ortaya çıkaran tema ile uygun olmayan türdeki duygu, artmış yoğunluk ve uzamış süre sorunlara neden olabilir.

### **3.2. Jean Piaget’ye Göre Niyet ve Öfke Arasındaki İlişki**

Jean Piaget (1896-1980), çocuklara 7 yaşından önce ve 7 yaşından sonra sorduğu ve niyet kavramını öğrenmek üzere araştırdığı bir deneyden hepimiz haberdarızdır. Bu deneyde çocuklar 10 bardak kırılması ile 1 bardak kırılması arasındaki 2 farklı olayda bireyin niyetinin bardağın sayısına bakılmaksızın önemli olduğunu ortaya koyar (Gürses ve Kılavuz, 2016). Doğan Cüceloğlu niyet kavramını anlattığı bir toplantının ardından 70 yaşlarında bir dinleyicisinin yanına geldiğini ve biz küçükken bardak kırdığımızda babamız bize kocaman bir tokat patlatırdı dediğini ve niyetinin ne olduğunu bilmediğini ifade etmiş. Doğan Cüceloğlu bu örneğin ardından şu yorumu getiriyor; 70 yaşındaki bir birey Piaget’in bahsettiği gibi niyet kavramının farkında mıdır ve buna göre davranışlarını denetleyebilir mi ve düzenleyebilir mi yoksa toplumsal ve kültürel faktörler niyet kavramı konusunda bizim gelişimimiz de gerçekten etkili ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkartır mı?

Cüceloğlu insanın yedi varoluşsal boyutundan bahseder. Bu boyutlardan bir tanesi ait olmadır, bir birey bir topluluğa girdiğinde ona Hoşgeldiniz Buyur gibi oraya ait olmasını hissettiren cümleler ve davranışlarla karşılaştığında bunun onun için olumlama olduğunu anlarız. Boyutlardan ikincisi ait olmalıdır, eğer birey ait olma boyutunda herhangi bir engelle karşılaşırsa bu onun öfkelenmesi davranışının ortaya çıkmasının bir koşulu olabilir. Niyet niyenin cevabıdır. Her yerde ve her zaman vardır, balık suyun farkında olmadığımız gibi biz de niyetin farkında değilizdir.

### **3.3.Öfkenin Tanımı ve Genel Özellikleri**

Öfke, doğuştan gelen ve yaşamın ilk üç yılında gelişen temel duygulardan birisidir. Bebekler konuşamaları bile öfke ve diğer duyguları davranışlarıyla ve yüz ifadeleriyle gösterdiklerin vurgulanmaktadır. Deffenbacher (1992), öfkenin, insanların sık yaşadığı duygulardan olmasına rağmen, çoğunlukla yanlış anlaşıldığına işaret ederek, öfkeyle ilgili mitleri şu şekilde sıralar:

- Öfkenin, planlanan bir eylem sonucu çıktığı düşünülür, halbuki öfke içsel bir duygudur.
- Öfkeyi göstermek zor değildir, öfkenin binbir yüzü vardır ve herkes öfkelenir.
- Öfke tepkisine neden olan duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda tutmasına rağmen, kişi öfkeliğinde daha incinebilir bir durumda olmaktadır.
- Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle, yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışlar, daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebilir.
- Öfke, engellenme, haksızlık gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygudur. Öfkenin bastırılması veya hemen, olduğu anda dışa vurulması sağlıklı değildir. (akt.Balkaya ve Şahin, 2006).

Öfkenin fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve kişilerarası olmak üzere dört yönünden bahsetmek mümkündür.

Öfke işlevsel olabilir mi? Evet. Öfkenin işlevsel değeri konusunda ortak kabul gören yaklaşım, öfke duygusu olmadan, insanların problemleri tanımada, onları kendi çıkarları doğrultusunda düzeltmede ve kendilerini korumada başarısız olacağı yönündedir (Balkaya ve Şahin, 2006).

Novaco (1975) öfkenin insan hayatındaki işlevlerini 5 maddede belirtmiştir. Bunlar: (1) kişiye güç verir; (2) kişinin

duygularının daha da artmasına yol açacak rahatsız edici davranışları önler; (3) diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışavurulmasını kolaylaştırır; (4) anksiyetenin dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturur; (5) kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir (Schuerger (1979)’dan akt. Balkaya ve Şahin, 2006). Bu işlevlerine ek olarak öfkenin, kişinin, önemli, üstün ve haklı olduğu inancını güçlendiren ve koruyan bir tarafı olduğuna işaret edilmektedir. Öfkenin bir şeylerin yolunda gitmediğini göstergesi olabileceği, tüm duyguların hatta nefretin bile insana kendisi hakkında öğreteceği çok şeyler olduğunu belirtmektedir.

#### 4. SONUÇ

Yukarıda söz edilen açıklamaları dikkate aldığımızda, öfkeye neden olan durumların anlaşılması ve öfkeyi iyi tanımak çok önemlidir. Öfke, çoğunlukla da “saldırganlık” sözcüğü ile karıştırılmaktadır. Oysa saldırganlık bir kişiye yönelik zarar vermek amacıyla yapılan davranış şeklinde sıklıkla tanımlanmakta ve bu tanımla öfkeden ayrılmaktadır.

Bu bölümde davranışın dinamiği ve duygularla ilişkilendirilerek ortaya çıkmış olan öfke kavramını duyguların önemli bir ögesi ve hem bireyin kendi içinde hem de toplumsal düzeyde oldukça önemli bir ögesi olan öfke konusu üzerinde bir değerlendirme yapılmıştır. Zira davranışların dinamiği perspektifinden baktığımızda yukarıda da bahsettiğimiz gibi Kurt Lewin’in psikolojik alan kavramını Aracılığı ile bize aktardığı, ve insan doğasının aslında bu kadar değişken olması insanların davranışlarının ardında yatan nedenlerin hemen anlaşılabilmesi ve bunun için psikoloji biliminin gelmiş olduğu noktadan çok daha önemli noktalara gelmesi gerektiği konusu yukarıda ele alınan çalışmalar doğrultusunda ele alınmıştır.

Psikoloji bilimi bundan sonraki çalışmalarında duygu ve duygu düzenleme konularını psikopatoloji bağlamında tekrar ele alması gerektiği ve bu anlamda özellikle diğer duyguların da öfke ile belirgin olan sevinç mutluluk iğrenme gibi temel duyguların ele alınması gerektiği önemli bir konu haline gelmektedir. Zira insan davranışlarının dinamiğinde var olan karmaşanın olası en iyi biçimde ele alınması gerektiği ve hem bireyin kendi içinde hem de çevresiyle ilişkisinde en belirgin duygulardan biri olan öfkenin nasıl ele alınacağı konusu bu çalışmada sosyal psikolojinin davranış dinamiği ve Gestalt yaklaşımının ihtiyaçlar kavramı perspektifinde ele alınmaya çalışılmıştır. Ve bundan sonraki çalışmalar için psikodinamik yapının önemi ve buna ilişkin çalışmalara daha çok yer verilmesinin gereği karşımıza çıkmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Adelman, C. (1993). Kurt Lewin and the origins of action research. Educational action research, 1(1), 7-24.
- Alim, Kaya, (2018). İnsan ilişkileri ve iletişim, Pegem yayınları, Ankara
- Balkaya, F. Y., & Hisli Şahin, N. T. D. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke Ve Anksiyete İle İlişkisi (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Batuhan, H., (1995). Bilim ve Şarlatanlık. Yapı Kredi Yayınları.
- Daş, C. (2010). Bütünleşmek ve büyümek: Gestalt terapi yaklaşımı. Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Gürses, İ., ve Kılavuz, M. A. (2016). Kuşakların ahlâkî değerleri birlikte öğrenmesi: Kohlberg'in ahlâkî gelişim kuramı açısından bir değerlendirme. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(1), 97-117.
- Gürsoy, Ü. (2009). Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Krech, D. ve Crutchfield, R. S. (1967) Sosyal Psikoloji: Teori ve Sorunlar (Çev: O. Onaran ve E. Güçbilmez). Ankara: Türk Siyasi İlimler Derneği.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, M. H. (2009). Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri. Ankara: HYB Yayınları.
- Miller, A., (2003). *Başlangıçta eğitim vardı.* (çev. Baykan, Ş. Arion Yayınevi.

- Serrican, E. (2015). Reflexion of the archetype concept in Carl Gustav Jung's theory of analytical psychology to the literature. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1205-1215.
- Southam-Gerow, M. (2014). A consideration of emotion regulation in the treatment of children and adolescents. *Psychotherapy in Australia*, 20(2), 68-79.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Vatan S, Çapar T. (2020), Duygular ve duygu düzenleme. Vatan S, editör. *Duygu Düzenleme*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, p.1-7.

# ŞEMA TERAPİDE MOD MODELİ

Gözde GÜMÜŞÇAĞLAYAN<sup>1</sup>

## 1. GİRİŞ

Şema, bireyin beden duyumları, anıları duyguları ve düşüncelerinden yani deneyimlerinden oluşan süreklilik gösteren bilişsel yapılardır (Young ve diğ., 2019). Birey herhangi bir yaşantıyla karşılaştığında, bireyin şemaları tetiklenmektedir. Şemaların tetiklenmesi bireyin algı, duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Ayrıca, şemaların tetiklenmesi, bireyin yaşantılarını anlamlandırma ve tepki verme süreçlerini kısaltmaktadır. Fakat bireyin bilişsel yapıları uyumsuz olduğunda, birey uyumsuz şemalara uygun şekilde yaşantılarını değerlendireceği için bu şemalar psikolojik bozukluklara neden olabilmektedir (Dobson ve Dozois, 2011). Bu nedenle, Şema Terapi'nin, özellikle düzelmesinin zor olduğu varsayılan psikolojik bozukluklara sahip bireylerle çalışırken faydalı olduğu düşünülmektedir.

Şema terapi, Young ve arkadaşları tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşımının genişletilmesiyle ortaya çıkarılmış bütüncü bir terapi yaklaşımıdır. Şema terapi içerisinde geştalt, bilişsel-davranışçı, bağlanma ve nesne ilişkilerini yaklaşımlarının unsurları yer almaktadır (Young ve diğ., 2019). Şema terapi, bireyin kişisel deneyimlerine, tutumlarına, davranışlarında değişiklik oluşturmaya ve bireyi yaygın şema modlarından kurtararak sağlıklı yetişkin modunu güçlendirmeye

---

<sup>1</sup> Dr., Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir/Türkiye, ggumuscaglayan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1864-7641,

odaklanmaktadır (Roediger, 2012; Roediger ve diğ., 2018). Leahy'e (2019) göre ise, Şema Terapi bireyin düşüncelerinden çok duygularına odaklanmaktadır. Fakat Şema Terapi'nin esas odağı bireyin duygularını fark ve kabul etmesinden ziyade, duygularını nasıl yorumladığı hakkında araştırma yapabilmesidir (Leahy, 2019).

Alanyazın incelendiğinde çoğunlukla şema terapi ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Barazandeh ve diğ., 2016; Natalini ve diğ., 2020; Taylor ve diğ., 2017). Ayrıca şema terapi ile depresyon (Gómez-Odriozola ve Calvete, 2020), yeme bozuklukları (Damiano ve diğ., 2015), şiddet (Calvete ve diğ., 2018), anksiyete düzeyinin düşürülmesi (Halford ve diğ., 2002) ve madde bağımlılığının tekrarlanmasının önlenmesi (Young ve diğ., 2019) arasında ilişkilerin tespit edildiği görülmektedir. Ek olarak, şema terapinin sadece kişilik bozukluklarıyla değil; tüm bireylerle çalışırken kullanılabileceği belirtilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013; Young ve diğ., 2019).

### **1.1.Şema Terapide Temel Duygusal İhtiyaçlar**

Şema terapinin temelinde bireyin duygusal ihtiyaçları yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar her bireyde var olan fakat değişik düzeylerde ortaya çıkan ihtiyaçlardır. Bu temel ihtiyaçların yeterince ya da uygun yollarla karşılanamaması, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna neden olmaktadır (Young ve diğ., 2019). Şema Terapi'ye göre; bireyin diğeriyle güvenilir bağlar oluşturma; bağımsızlık, yeterlik ve kimlik duygusunun var olması; özgürlüğü ve duyguları ifade etme; eğlence ve oyun ve gerçekçi sınırlar olmak üzere 5 temel duygusal ihtiyacı bulunmaktadır (Young ve diğ., 2019).

### **1.2.Şema Terapide Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu bireyin bebeklik, çocukluk ve ergenlik gelişim dönemlerinde temel

duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilidir. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında zorlayıcı yaşantılarla karşılaşması ya da temel duygusal ihtiyaçların doyurulmaması, aşırı doyurulması ya da uygun yollarla doyurulmaması sonucunda oluşan keskin, katı, değişimi zor ve öz yıkıcı içsel yapılardır (Flanagan ve diğ., 2020; Roediger ve diğ., 2018). Bu yapılar, genelde, psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturmaktadır (Young ve diğ., 2019).

## **2. ŞEMA MOD MODELİ**

Mod, bireyde aktif olan uyumlu ya da uyumsuz şemaların uygulamalarıdır. Başka bir ifadeyle, mod bireyin anlık olarak gösterdiği tepkiler ve kullandığı baş etme yollarını içeren bireyin aktif yönünü ifade etmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Bireyin modları, bireyin karşılaştığı yaşam durumlarına göre tetiklenmektedir. Bu tetiklenme, en çok olumsuz yaşam durumlarında, bireyin zorlanmasıyla oluşmaktadır. Oluşan modlar bireyin algı, duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Bu etki bazen bireyin davranışları aracılığıyla doğrudan gözlenebilmekte; bazen ise cansız ve hareketsiz olarak varlığını sürdürebilmektedir (Young ve diğ., 2019).

Şema terapi mod modeli, terapi sürecinde görülen tıkanma durumlarında, bireyin karşılanmamış ihtiyaçlarının “şimdi ve burada” temelinde incelenmesine, araştırılmasına ve bu ihtiyaçların giderilmesine odaklanmaktadır. Şema terapi mod modelinde, bireyin içinde bulunduğu şema modunu belirlemek ve bireyin sağlıklı yetişkin moduna geçmesini sağlamak amaçlanmaktadır (Young ve diğ., 2019). Şema terapi mod modeli, sınırda kişilik bozukluğu başta olmak üzere, kişilik bozukluklularına sahip bireylerle çalışmak için geliştirilmiş; fakat ilerleyen süreçlerde tüm bireylerle çalışırken kullanılmaya başlanmıştır (Arntz ve Jacob, 2013; Young ve diğ., 2019).

Alanyazında şema mod terapisiyle ilgili yapılan bazı araştırmaların kişilik bozukluklarıyla ve psikopatolojiyle ilgili olduğu görülmektedir (Basile ve diğ., 2019; Yakın ve diğ., 2020). Örneğin; uyumsuz ve işlevsiz şema modlarıyla bireyin kendini yaralama davranışı (Saldias ve diğ., 2013), çoklu kişilik bozukluğu (Lobbestael ve diğ., 2007), histrionik kişilik bozukluğu (Lobbestael ve diğ., 2008), bağımlı kişilik bozukluğu (Arntz ve Jacob, 2016), narsisistik kişilik bozukluğu (Bamelis ve diğ., 2011; Lobbestael ve diğ., 2008; Young ve diğ., 2019) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalarda şema mod modelleri ile bireyin aşırı kilolu ve obez olması (Basile ve diğ., 2018), depresyon (Khalily ve diğ., 2011), saldırganlık (Dunne ve diğ., 2018; Keulen-de Vos ve diğ., 2016) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

## **2.1.Çocuk Modları**

Çocuk modlarının en önemli özelliği, doğuştan var olmaları ve evrensel olmalarıdır (Young ve diğ., 2019). Bireyin çocukluk döneminde ihtiyaçlarının giderilmemiş olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bireyin kızgın, değersiz ve mutsuz gibi kendini olumsuz etkileyen duygulara sahip olmasını ve yetişkin gibi hissedememesini içermektedir (Jacob ve diğ., 2020).

*İncinmiş çocuk modu* aktif olduğunda, birey diğerlerinin kendisine zarar vereceğine, kendisini terk edeceğine ve ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanmayacağına inanmakta ve diğerlerine güvenmemektedir. İncinmiş çocuk modu bireyin terk edilmiş, aşağılanmış, dışlanmış, yalnız bırakılmış, değersiz ve utanmış hisselerinin yoğun hallerini içermektedir (van Genderen ve diğ., 2012).

*Kızgın çocuk modu*, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda haksızlığa uğradığını düşünmesini, hayal kırıklığına uğramasını, bunun sonucunda öfke ve kızgınlık duygularını oldukça yoğun yaşamasını ve bu duyguları

diğerlerine yansıtmasını diğerlerine içermektedir (Arntz ve Jacob, 2013; Young ve diğ., 2019). Bu mod aktif olduğunda, birey kızgınlığını ve öfkesini kontrolsüzce ve uygun olmayan şekillerde dışa vurabilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

*Dürtüsel çocuk modu*, bireyin bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sınır ihtiyacının karşılanmaması sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Roediger ve diğ., 2018). Bu birey, ihtiyaçlarının acil olduğunu düşünmekte ve anında giderilmesini istemektedir. Bu mod bireyin dışarıdan şımarık, tembel odaklanamamış, kontrolden çıkmış ya da sabırsız görünmesine neden olmaktadır. Bireyin, neye yol açacağını düşünmeden, kendisine ya da diğerlerine zarar verebilecek şekilde davranma ihtimali oldukça yüksektir (Arntz ve Jacob, 2013). Ayrıca, dürtüsel çocuk modu aktif olduğunda birey, otorite figürleriyle problem yaşayabilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Ek olarak, birey dürtüsel çocuk modundan çıktığında, dürtüsel davranışları için pişman olabilmektedir; fakat mod aktifken kendini kontrol etmek konusunda oldukça zorlanmaktadır (Jacob ve diğ., 2014).

*Mutlu çocuk modu* bireyin korunmuş, dengeli, uyumlu, becerikli, önemli, memnun, yeterli, neşeli ve huzurlu hissetmesini içermektedir. Mutlu çocuk modu aktif olduğunda, birey yalnız hissetmek yerine, sevildiğini ve kabul gördüğünü hissetmektedir. (Jacob ve diğ., 2014). Aynı zamanda, bu mod aktif olduğunda, birey eğlenceli etkinliklere yönelebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013; Fassbinder ve diğ., 2019; Rafaeli ve diğ., 2011). Ayrıca, birey, diğerlerine yakın hissettiği için sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

## **2.2.Uyum Bozucu Ebeveyn Modları**

Çocuk modlarına sahip bireyin kendisini baskılaması ya da değersizleştirmesini içermektedir. Bu durum ise birey için gelişim dönemlerinde model olan yetişkinlerle ilgilidir. Bu

modeller bireyin ebeveynleri olabileceği gibi, akraba, komşu, büyük kardeşler, derse giren öğretmen gibi birey için önemli olan diğer yetişkinler de olabilmektedir. Birey, kendisi için önemli olan yetişkinlerin kendisine karşı olan tutumlarını ve davranışlarını içselleştirmektedir (Jacob ve diğ., 2020). Yani, bireyin kendisiyle, çocukluk ve ergenlik gelişim dönemlerinde kendisi için önemli yetişkinlerin kendisiyle konuştuğu gibi konuşması, kendisine onlar gibi davranması ve kendisini benzer şekilde değerlendirmesidir (Young ve diğ., 2019).

Bireyin, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yetişkinlerin yok sayan, yetersiz ve kusurlu hissettiren reddeden, talepkâr ya da cezalandırıcı davranışlarına maruz kalmamasına rağmen, uyum bozucu ebeveyn modları aktif olabilmektedir (Jacob ve diğ., 2020). Başka bir ifadeyle, uyum bozucu ebeveyn modları sadece bireyin olumsuz ve zorlayıcı yaşantıları sonucunda oluşmamaktadır. Örneğin; ebeveynleri tarafından sevilen ve bunu hisseden bireyin ebeveynleri mükemmelliyetçi ise, birey kendini yetersiz hissedebilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

*Başarı odaklı talepkâr ebeveyn modu* bireyin, gerçek dışı şekilde, en mükemmel ve en doğru şekilde davranmaya çalışmasını ifade etmektedir (Roediger, 2015). Birey, doğal olmanın hatalı olduğuna inanmaktadır (Young ve diğ., 2019). Ayrıca, birey hayatta kalabilmesi için kusursuz ve başarılı olması gerektiğine inanmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu yüzden de birey kurallara ve normlara uymak için kendi temel duygusal ihtiyaçlarının doyumundan ve konforundan vazgeçebilmektedir (van Genderen ve diğ., 2012). Bu modda bireyin en yoğun yaşadığı duygu ise, başarısızlık hissi olabilmektedir (Jacob ve diğ., 2014). Birey başarıya ulaşmak için ara vermeden çalışabilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

*Duygu odaklı talepkâr ebeveyn modu*, bireyin kendi temel duygusal ihtiyaçlarından vazgeçerek diğerlerine ve onları

memnun etmeye odaklanmasını içermektedir (Lobbestael ve diğ., 2007). Başka bir ifadeyle bu mod, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde nasıl davranması ve hissetmesi gerektiğine dair kendisinden yüksek beklentilerinin olmasını ifade etmektedir. Bu mod, bireyin duygu ve davranışlarına yönelik yüksek beklentileri kapsamaktadır (Jacob ve diğ., 2020).

*Cezalandırıcı ebeveyn modu*, bireyin kendine yönelik suçlayıcı tutumunu ifade etmektedir. Cezalandırıcı ebeveyn modunda en sık görülen duygular, bireyin sevilmediğini ve sevilebilir olmadığını hissetmesi, kendine yönelik utanç, tiksinti ve nefret duygularıdır (van Genderen ve diğ., 2012). Bu mod aktif olduğunda, birey diğerleri için aşırı fedakarlıklar yapması gerektiğine inanarak kendi temel duygusal ihtiyaçlarından ve iyilik halinden vazgeçebilmektedir. Kendinden vazgeçmez ise kendini bencil olarak adlandırabilmekte, vicdan azabı çekebilmekte ve kendini acımasızca suçlayabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013).

### **2.3.Başa Çıkma Modları**

Zorlayıcı yaşantı durumlarında bireyin bu yaşantılarla baş etmek ya da bu yaşantıların etkilerini çevresindekilerden gizleyebilmek amacıyla benimsediği kişisel davranışları içermektedir (Jacob ve diğ., 2020). Başka bir ifadeyle, başa çıkma modları, bireyin çocukluk ve ergenlik gelişim dönemlerinde temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla baş etmek için geliştirdiği ve yetişkinlik döneminde de sürdürdüğü işlevsel olmayan davranışlardır (Flanagan ve diğ., 2020). Birey, genelde, bu davranışların farkında olmayabilmektedir. Yani, başa çıkma davranışları otomatik olarak ortaya çıkabilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Bu davranışlar, bireyin zorlayıcı yaşantılarla başa çıkmasına yardımcı olmasına rağmen, bireye zarar verebilmektedir (Jacob ve diğ., 2020). Başa çıkma modları, bireyin herhangi bir problem durumunda anlık olarak

rahatlamasını sağlamak fakat, uzun vadede problem davranışların tekrar etme olasılığını arttırmakta ve bireye zarar verebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013).

*Teslim olma modları* bireyin, diğerlerinin isteklerine boyun eğmesini ve diğerlerinin sözünü dinlemesini ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, bu mod aktif olduğunda birey diğerlerinin temel duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi için kendinkilerin giderilmesinden vazgeçmekte, diğerlerinin istekleri doğrultusunda hareket etmekte ve uyumlu olmak için çabalayarak diğerlerinin tüm davranışlarını kabul etmektedir (Jacob ve diğ., 2014; Young ve diğ., 2019). Teslim olma modu aktif olduğunda, birey sevilme ve onaylanmak amacıyla, memnun olmasa da, bağımlı davranışlar gösterebilmekte, diğerlerinin isteklerine sınır koymamakta ya da diğerlerinin sorumluluklarını üstlenebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013).

*Kaçınma modu*, bireyin zorlanacağını düşündüğü yaşıntıları deneyimlemesi yerine onlardan kaçmasını ifade etmektedir. Bu kaçış bireyin kendisini olumsuz hissettiren duygulardan kaçması, herhangi bir performanstan kaçması, diğerleriyle çatışmaktan kaçması ya da her türlü kişilerarası ilişkiden uzak durmayı tercih etmesi şeklinde görülebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Kısacası, kaçınma modunun temelinde bireyin kendisini olumsuz etkileyen duygularla arasına mesafe koyma isteği bulunmaktadır (Roediger ve diğ., 2018; Young ve diğ., 2019).

*Aşırı telafi modu* aktif olduğunda birey kontrolü ele almaya çalışmaktadır (Jacob ve diğ., 2014). Aşırı telafi modu aktif olduğunda birey, olumsuz etkilendiği duygulara karşı koymak ve onlardan kurtulmak için, çocuk modlarındaki ya da uyum bozucu ebeveyn modlarındaki düşüncelerin tam tersi şekilde davranmaktadır. Yani, birey hissettiğinin tam tersi şekilde davranmaktadır. Diğer işlevsiz modlardan farklı olarak, bu mod

aktif olduğunda birey kötü hissetmiyor hatta kendisiyle gurur duyuyor olabilmektedir. Fakat bu modun aktif olması bireyin kendisiyle ve diğerleriyle ilişkilerini ya da herhangi bir performans için ortaya çıkacak başarı durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Jacob ve diğ., 2014; Young ve diğ., 2019). Bu birey kendisini zor durumlara sokabilmekte, bu durum ise bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

#### **2.4.Sağlıklı Yetişkin Modu**

Sağlıklı yetişkin modu, mutlu çocuk moduyla birlikte, bireyin işlevsel, uyumlu, spontan ve sağlıklı yanını içermektedir. Bu mod, bireyin karşılaştığı problemleri sağlıklı şekilde çözebilen, haksızlığa uğradığında kendini uygun şekilde savunabilen ve diğerleriyle ilişkilerini sağlıklı olarak yürütebilen içsel yanını ifade etmektedir (Jacob ve diğ., 2020; Jacob ve diğ., 2014). Sağlıklı yetişkin modu aktif olduğunda, birey yoğun miktarda kendisini olumsuz etkileyen duygulara sahip olmamakta ve kendini ve yaşamını olduğu haliyle görerek gerçekçi şekilde değerlendirebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Bu nedenle, çocuk ve ebeveyn modlarında kullandığı gibi, işlevsiz başa çıkma modlarını kullanmamaktadır. Birey huzurlu ve sakin bir ruh haline sahiptir ve yaşantılarını objektif olarak değerlendirebilmektedir. Ayrıca birey kendi ihtiyaçlarının giderilmesini engellemeden, diğerlerinin ihtiyaçlarının doyumuna saygılı ve ilgilidir (Young ve First, 2004). Bu doğrultuda bireyin kararlarını sağlıklı yargılarla aldığı, kişilerarası ilişkilerinde gerekli sorumlulukları uygun miktarda yerine getirdiği ve öz bakım düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

### **3. PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE ŞEMA MOD MODELİ**

Şema terapi yaklaşımında bireyin duyguları oldukça önemlidir. Bireyin duygu dünyasının oluşumunda, çocukluk ve ergenlik döneminde diğerleriyle olan ilişkileri ve deneyimleri oldukça önemlidir. Oluşan duygu dünyası bireyin yetişkinlik döneminde de etkisini sürdürmektedir. Şema terapisinin merkezinde bireyi olumsuz etkileyen duyguların neler olduğunu anlamak ve bu duyguların kaynaklarını araştırmak bulunmaktadır (Jacob ve diğ., 2020). Şema mod modelinin nihai amacı, danışanın sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesi ve geçmiş yaşamına göre daha sık ve yoğun olarak aktif duruma gelmesini sağlamaktır (Jacob ve diğ., 2014).

Young ve diğerlerine (2017) göre, şema terapi süreci 2 aşamadan oluşmaktadır. Bu model kapsamında ilk olarak değerlendirme ve eğitim aşaması daha sonra ise, değişim aşaması bulunmaktadır. Değerlendirme aşamasında danışanın şemaları, şemaların hangi yaşantılar sonucunda tetiklendiği, şemalar tetiklendiğinde sahip olduğu düşünceleri, şemaların tetiklendiği geçmiş yaşam deneyimlerinin sorgulanmasıyla şema örüntüleri ölçeklerin de yardımıyla araştırılmaktadır. Daha sonra ise danışana şema terapi hakkında psikoeğitim verilmektedir. Değişim evresi ise, bilişsel, yaşantısal, davranışsal ve ilişkisel tekniklerden oluşmaktadır. Bilişsel teknikler, bireyin düşüncelerini ve şemalarını anlamaya ve değiştirmeye odaklanmaktadır. Bilişsel teknikler bilişsel çarpıtlarla çalışma, yeniden çerçeveleme, şemaların çürütülmesi için kanıtlar toplama, şema günlüğü hazırlama, şemalar arası diyalog gibi tekniklerden oluşmaktadır. Yaşantısal teknikler, duygusal içerikli oldukları için şema terapisinin en iyileştirici bölümünü oluşturmakta ve imgeleme odaklanmaktadır. Yaşantısal teknikler imgeleme ve yeniden senaryolaştırma, sandalye çalışmaları, mektup yazma, şema davranışlarının görselleştirilmesi ve

görselleştirme konuşmaları, sınırlı yeniden ebeveynlik ve danışanın olumsuz etkilendiği duyguların yeniden yaşamasının sağlanması gibi teknikleri içermektedir. Davranışsal teknikler, bireyin davranışlarından kaynaklanan sorunların çözümüne odaklanmaktadır. Davranışsal teknikler, sorunlu davranışların ve bu davranışların hangi şema ve mod alanlarıyla ilişkili olduğunun tespit edilmesi ve bu davranışların değiştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen alternatif davranışların aşamalı olarak uygulanması ve prova edilmesi gibi tekniklerden oluşmaktadır. İlişkisel teknikler ise, terapötik ilişkiye odaklanmak, danışanın tetiklenen şema ve modlarını fark etmek ve bunlara odaklanmak, şimdi ve burada olanları fark etmek ve danışanın fark etmesini sağlamak amacıyla sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme gibi teknikleri içermektedir (Young ve diğ., 2019). Ayrıca, psikolojik danışman, danışanın sağlıklı yetişkin modunun güçlenmesi amacıyla danışana model olabilmektedir (Farrel ve Shaw, 2018).

Psikolojik danışma sürecinde incinmiş çocuk modundaki birey, tehlikede olduğunu düşündüğü ve yalnız hissettiği için savunmasız bir çocuk gibi davranabilmektedir (van Genderen ve diğ., 2012). Danışanın incinmiş çocuk modu aktif olduğunda, danışanın kendini olumsuz etkileyen duygulardan kaçmamasını ve görmezden gelmemesini sağlamak önemlidir. Danışanın bu modun aktif olduğuna ve duygularına ilişkin farkındalık yaşaması oldukça değerlidir. Psikolojik danışma sürecinde, bu amaçlar doğrultusunda çalışma yapılması ve danışanın kendisiyle yüzleşerek uyumlu modlara geçiş yapabilmesi, kendi temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek duruma gelebilmesi hedeflenebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2011). Psikolojik danışmanın incinmiş çocuk modundaki danışana daha arkadaşça ve onaylayıcı yaklaşması ve yaşantısal tekniklerle daha çok çalışması önerilmektedir. Örneğin, sandalye ya da hayal etme ve yeniden senaryo tekniği kullanılarak danışanın incinmiş çocuk

modunun sakinleşmesi ve ihtiyaçlarının karşılanması sağlanabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Roediger, 2015). Ayrıca, incinmiş çocuk modundaki danışan ile çalışırken güven odaklı bir ilişkinin kurulması oldukça önemlidir. Bu doğrultuda danışana güven verici ve sakinleştirici ses tonu ve üslup kullanarak; ona anlaşıldığını hissettiren, özenli ve hassas şekilde yaklaşılmalıdır (Farell ve Shaw, 2012).

Psikolojik danışma sürecinde kızgın çocuk modunun aktif olduğu danışanla çalışırken, danışanın öfkesini anlamak, öfke duygusunun arkasındaki incinmiş çocuk modunu ve duyguları ele almak ve temel duygusal ihtiyaçların doyurulması konusuna odaklanmak yararlı olabilmektedir (Arntz ve van Genderen, 2020). Danışanın öfkesini anlamak ve danışanın öfkesini bastırmadan ifade etmesini sağlamak amacıyla danışanın güvende hissettiği terapötik ortamın oluşturulması oldukça kritiktir (Arntz ve Jacob, 2013).

Psikolojik danışma sürecinde dürtüsel çocuk modunun aktif olduğu danışanla çalışırken, danışanın sıkıntıya tahammül edebilme düzeyinin yükselmesine ve sorumluluk bilincinin artmasına odaklanması önerilmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda danışana net ve kesin sınırların konulması önemlidir. Danışanın dürtüsel çocuk modları aktif olduğunda empatik yüzleştirme tekniği kullanılabilir. Danışanın dürtüsel davranışlarını yararları ve zararları hakkında değerlendirme yapması ve bu davranışlarının hayatına olan etkisini fark etmesi sağlanabilir. Ayrıca süreçte sandalye tekniğinin kullanılması, danışana aşamalı ev ödevleri verilmesi ve danışanın istedik durumlarda kendini ödüllendirmesi önerilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Danışanın uyumsuz modlarının etkisinin azalması, mutlu çocuk modunun gelişimine katkı sağlamaktadır. Fakat bu katkı çabası olduğunda gelişimi sınırlı olabilmektedir. Bu nedenle,

mutlu çocuk modunun gelişimi için danışanın iyi hissettiği etkinliklere yönelmesini ve olumlu hatıraların bilinçli hatırlamasını önermek faydalı olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Jacob ve diğ., 2014).

Uyum bozucu ebeveyn modunun gelişiminde ebeveynlerin rolleri genelde büyük olsa da bazen ebeveynler yerine bireyi istismar eden ya da zorbalık gösteren akrabalar, büyük kardeşler, öğretmenler gibi diğer yetişkinlerin etkisi olmaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik danışma sürecinde uyum bozucu ebeveyn modunun araştırılması için danışana kimin sesini duyduğu sorulabilir (Arntz ve Jacob, 2013). Ayrıca uyum bozucu ebeveyn modlarının aktif olduğu danışanla çalışırken, danışana, güven ilişkisi dahilinde, biraz daha net, sert ve kararlı şekilde yaklaşılması önerilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Psikolojik danışma sürecinde, danışanın başarı odaklı ebeveyn modunun aktif olduğu düşünüldüğünde, danışanın kendi hakkındaki algı, duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi önemli olabilmektedir. Danışanın geliştirdiği yüksek beklentileri ve bu beklentilerin yaşamın hangi alanıyla ilgili olduğunun araştırılması yapılmalıdır (Arntz ve Jacob, 2013). Örneğin, başarı odaklı ebeveyn modu aktif olduğunda birey akademik başarıya, sosyal ilişkilerdeki başarıyla ya da dış görünüşüyle ilgili konulara odaklanıyor olabilir. Bu alanların fark edilmesi önemlidir.

Psikolojik danışma sürecinde, danışanın cezalandırıcı ebeveyn modunun aktif olduğu düşünüldüğünde, danışana güven ilişkisi dahilinde net, sert, kendinden emin ve kararlı şekilde yaklaşılması önerilmektedir. Böylelikle danışanın cezalandırıcı ebeveyn modundan uzaklaşması ve psikolojik danışma sürecinde güvende olduğunu hissetmesi sağlanabilmektedir (Arntz ve van Genderen, 2020; Arntz ve Jacob, 2016). Bu modu aktif olan danışan ile çalışırken, süreçte bilişsel tekniklerden yararlanılması

oldukça önemlidir (Farell ve diğ., 2015; Farell ve Shaw, 2012). Ayrıca sandalye tekniği, yeniden senaryolaştırma ve imgeleme tekniklerinin kullanımı önerilmektedir. Fakat, cezalandırıcı ebeveyn modu ile çalışma sonucunda, danışanın incinmiş çocuk modunun tetiklenebileceği ve bu iki modun bir arada ele alınabileceği belirtilmektedir (Arntz ve Genderen, 2013; Roediger, 2015). Ek olarak, bu moddaki danışana diğerleriyle samimi ilişkiler geliştirmesi ya da iyi hissettirecek aktivitelere yönelmesi önerilebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Jacob ve diğ., 2014).

Psikolojik danışma sürecinde, danışanın talepkar ebeveyn modunun aktif olduğu düşünüldüğünde, danışana net sınırlar koyulabilmekte, danışanın daha gerçekçi beklenti standartlarını öğrenmesi ve mizah yönünün güçlendirilmesi sağlanabilmekte ve eğlenceli etkinliklere yönelmesi önerilebilmektedir. Ayrıca sandalye tekniğinin kullanımıyla danışanın bu modun gelişimi, kendisini nasıl etkilediği ve kendini yok sayma yaşantıları hakkında farkındalık kazanması sağlanabilmektedir. Aynı zamanda danışanın hayır deme becerilerinin geliştirilmesi de önerilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Farell ve diğ., 2015; Young ve Klosko, 2017; Young ve diğ., 2019).

Danışanda, uyumsuz baş etme modlarının aktif olması durumunda, danışanın bu modların yararları ve zararlarını değerlendirilmesi sağlanabilir. Uyumsuz baş etme modlarının zararları konusunda, danışana empatik yüzleştirmeler yapılabilmektedir (Farell ve Shaw, 2012). Aynı zamanda, danışanın sandalye çalışmaları ile sağlıklı yetişkin modu ile uyumsuz baş etme modu arasında diyalog oluşturması, yaşam örüntülerini fark etmesi ve uyumsuz baş etme modların zararlarını fark etmesi sağlanabilmektedir (Kellog, 2004; Roediger, 2015). Ek olarak, maruz bırakma, iletişim beceri eğitimleri, tepki önleme çalışmaları, davranışların aşamalı olarak

kazandırılması ve ödüllendirme gibi davranış odaklı tekniklerden yararlanılmaktadır (Arnz ve Jacob, 2016).

Psikolojik danışma sürecinde danışanın aşırı telafi modunun aktif olduğu düşünüldüğünde, danışana daha kararlı ve biraz daha sert yaklaşılması önerilmektedir. Bunun nedeni, danışanın terapi sürecini ve ortamın kontrolünü almaya çalışabilecek olmasıdır (Arntz ve Jacob, 2016; Roediger, 2015).

Şema mod modelinin nihai amacı, danışanın sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesidir. Bu amaç doğrultusunda, danışana tüm psikolojik danışma sürecinde model olunması oldukça önemlidir. Ayrıca danışanın sağlıklı yetişkin modunun sadece bilişsel olarak kalmamasına, aynı zamanda davranışlarında da gözlemlenmesine dikkat edilmelidir. Örneğin, danışanın güven odaklı yeni kişilerarası ilişkilerinin ve hoşuna giden boş zaman etkinliklerinin olması, mesleki gelişimi ve başarısı gibi alanların hepsinde dengeli ve istediği hayatı oluşturabilmesi sağlıklı yetişkin modunun aktif olduğunu gösterebilmektedir (Jacob ve diğ., 2014).

### **3.1.Şema Terapi Mod Modelinde Terapötik İlişki**

Şema terapi mod modelinde, psikolojik danışmanın ile danışanın şemaları ve modları birbirini karşılıklı olarak tetikleyebilmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışman danışanın tetiklenen şema ve modlarını doğrudan ele almalıdır. Ayrıca psikolojik danışman danışanla olan ilişkinin dinamiklerinin farkında olmalıdır. Ek olarak, psikolojik danışmanın, sağlıklı yetişkin modu için danışana model olması oldukça önemlidir. (Farrel ve Shaw, 2018).

Psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışman ile danışan arasında ilişkisel ve empatik bir terapötik ilişkinin kurulması oldukça önemlidir. Terapötik ilişkinin sınırları kapsamında, danışana sınırlı ebeveynlik yapabilmektedir. Buradaki amaç, danışanın çocukluk ve ergenlik gelişim

dönemlerinde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarının fark edildiği, önemsendiğini göstermek ve terapi sınırları çerçevesinde bu ihtiyaçların belirli oranda doyumunu sağlayabilmektir (Roediger ve diğ., 2018).

Danışana sağlıklı şekilde model olabilmek ve sınırlı ebeveynlik yapabilmek için, psikolojik danışman kendi şemalarının, modlarının ve baş etme yollarının farkında olması kritik öneme sahiptir (Farrel ve Shaw, 2018; Roediger ve diğ., 2018). Psikolojik danışmanın bu farkındalığının olmadığı durumlarda danışanın sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesi mümkün olmamaktadır. Hatta bu ilişki danışana zarar verebilmektedir. Örneğin; psikolojik danışman modlarının ortaya çıkmasına neden olan ihtiyaçlarını danışanla olan ilişkisinden doyum sağlamaya çalışabilir. Ya da danışan ile aşırı özdeşim kurabilir. Danışanın modlarının tetiklenmesine ve güçlenmesine neden olabilir (Young ve diğ., 2019).

#### **4. SONUÇ**

Şema terapi, Young ve arkadaşları tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşımının genişletilmesiyle ortaya çıkarılmış bütüncü bir terapi yaklaşımıdır. Şema, bireyin beden duyuları, anıları duyguları ve düşüncelerinden yani deneyimlerinden oluşan süreklilik gösteren bilişsel yapılardır. Mod ise, bireyde aktif olan uyumlu ya da uyumsuz şemaların uygulamalarıdır (Young ve diğ., 2019). Bireyin erken dönem uyumsuz şemaları tetiklendiğinde, şema modları aktifleşmektedir. Şema terapi mod modelinde, şimdi ve burada bireyin uyumsuz modları ile çalışarak uyumlu modların aktif olması amaçlanmaktadır (Farelli ve diğ., 2015). Şema terapi mod modeli, sınırda kişilik bozukluğu başta olmak üzere, kişilik bozukluklularına sahip bireylerle çalışmak için geliştirilmiş; fakat ilerleyen süreçlerde tüm bireylerle çalışırken kullanılmaya

başlanmıştır (Arntz ve Jacob, 2013; Young ve diğ., 2019). Şema mod modelinin nihai amacı, danışanın sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesi ve geçmiş yaşamına göre daha sık ve yoğun olarak aktif duruma gelmesini sağlamaktır. Bu doğrultuda danışanın incinmiş çocuğa şefkat göstermesi, dürtüsel çocuğa sınırlar koyabilmesi, ebeveyn modları aktifken duyduğu iç sesini değiştirebilmesi, işlevsiz ve uyumsuz başa çıkma modlarını uyumlu ve işlevlilerle değiştirebilmesi ve tüm bunların sonucunda dengeli ve çözüm odaklı bir yetişkin haline gelmesi amaçlanmaktadır (Jacob ve diğ., 2014).

## KAYNAKÇA

- Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Wiley Blackwell.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi*. G. Soygüt (çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Arntz, A., & van Genderen, H. (2020). *Schema therapy for borderline personality disorder* (2nd ed). John Wiley & Sons.
- Bamelis, L. L., Renner, F., Heidkamp, D., & Arntz, A. (2011). Extended schema mode conceptualizations for specific personality disorders: An empirical study. *Journal of Personality Disorders*, 25(1), 41-58.
- Barazandeh, H., Kissane, D. W., Saeedi, N., & Gordon, M. (2016). A systematic review of the relationship between early maladaptive schemas and borderline personality disorder/traits. *Personality and Individual Differences*, 94, 130-139.
- Basile, B., Tenore, K., & Mancini, F. (2018). Investigating schema therapy constructs in individuals with depression. *J Psychol Clin Psychiatry*, 9(2), 214-221.
- Basile, B., Tenore, K., & Mancini, F. (2019). Early maladaptive schemas in overweight and obesity: A schema mode model. *Heliyon*, 5(9), e02361. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02361>
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., Fernández-Gonzalez, L., Orue, I., & Borrajo, E. (2018). Maladaptive schemas as mediators of the relationship between previous victimizations in the family and dating violence victimization in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 81, 161-169.

- Damiano, S. R., Reece, J., Reid, S., Atkins, L., & Patton, G. (2015). Maladaptive schemas in adolescent females with anorexia nervosa and implications for treatment. *Eating Behaviors*, 16, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.016>
- Dobson, K.S., & Dozois, D. J. (2011). *Risk factors in depression*. Elsevier.
- Dunne, A. L., Gilbert, F., Lee, S., & Daffern, M. (2018). The role of aggression-related early maladaptive schemas and schema modes in aggression in a prisoner sample. *Aggressive behavior*, 44(3), 246-256.
- Farell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. (2015). *Şema Terapi klinisyenin rehberi*. S. Alkan (çev.), İstanbul: Psikonet.
- Farell, J. ve Shaw, I. A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder*. Wiley & Sons Ltd.
- Fassbinder, E., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2019). Case formulation in schema therapy: Working with the mode model. In *Case Formulation for Personality Disorders* (pp. 77-94). Academic Press.
- Flanagan, C., Atkinson, T., & Young, J. (2020). An introduction to Schema Therapy: Origins, overview, research status and future directions. In G. Heath & H. Startup (Eds.), *Creative Methods in Schema Therapy* (ss. 1-16). Routledge.
- Gómez-Odrizola, J., & Calvete, E. (2020). Longitudinal bidirectional associations between dispositional mindfulness, maladaptive schemas, and depressive symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(8), 1943-1955.
- Halford, K., Doolan, B., & Eadie, K., (2002). Schemata as moderators of clinical effectiveness of a comprehensive cognitive behavioral program for patients with depression

- or anxiety disorders. *Behavior Modification*, 26(5), 571-593.
- Jacob, G., Van Genderen, H., & Seebauer, L. (2014). *Mod terapisi* (N. Azizerli ve M. Soykut, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Keulen-de Vos, M. E., Bernstein, D. P., Vanstipelen, S., de Vogel, V., Lucker, T. P., Slaats, M., Hartkoorn, M., & Arntz, A. (2016). Schema modes in criminal and violent behaviour of forensic cluster B PD patients: A retrospective and prospective study. *Legal and Criminological Psychology*, 21(1), 56-76.
- Khalily M. T., Wota A. P., & Hallahan, B. (2011). Investigation of schema modes currently activated in patients with psychiatric disorders. *Irish journal of psychological medicine*, 28(2), 76-81.
- Leahy, R. L. (2019). Introduction: emotional schemas and emotional schema therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(1), 1-4.
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M. F., & Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification on the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63(3), 76–85.
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M. F., & Arntz, A. (2008). An empirical test of Schema Mode conceptualizations in personality disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 854-860.
- Natalini, E., Dimaggio, G., Varakliotis, T., Fioretti, A. ve Eibenstein, A. (2020). Misophonia, maladaptive schemas and personality disorders: a report of three cases. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(1), 29-35.

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Roediger, E. (2012). Why are mindfulness and acceptance central elements for therapeutic change in Schema Therapy too? An integrative perspective. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, Marjon Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy* (pp. 238-247). Wiley & Sons.
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi nedir?* (1. baskı). S. Ataman (çev.), Ankara: Nobel.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual Schema Therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.
- Saariaho, T. H., Saariaho, A. S., Karila, I. A., & Joukamaa, M. I. (2011). Early maladaptive schemas in Finnish adult chronic pain patients and a control sample. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(2).
- Saldias, A., Power, K., Gillanders, D. T., Campbell, C. W., & Blake, R. A. (2013). The mediatory role of maladaptive schema modes between parental care and non-suicidal self-injury. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(3), 244–257. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.781671>
- Taylor, C. D., Bee, P., & Haddock, G. (2017). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 456-479
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-*

*Blackwell handbook of Schema Therapy: Theory, research, and practice* (s. 27–40). Wiley Blackwell.  
<https://doi.org/10.1002/9781119962830.ch2>

- Yakın, D., Grasman, R., & Arntz, A. (2020). Schema modes as a common mechanism of change in personality pathology and functioning: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*. 126. DOI: 10.1016/j.brat.2020.103553.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Florida: Professional Resource Press.
- Young, J. E., & First, M. (2004). *Schema therapy: An integrative therapy for personality change*. Retrieved from <http://www.schematherapy.com>
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2017). *Hayatı yeniden keşfedin* (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2019). *Şema Terapi* (4. Baskı b.). T. Özakkaş, Dü., TV Soylu, & SF Göral-Alkan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
ÇALIŞMALARI

**yaz**  
yayınları

YAZ Yayınları  
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3  
İscehisar / AFYONKARAHİSAR  
Tel : (0 531) 880 92 99  
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com