

Article Arrival Date
Date**28.04.2025****Article Published****20.06.2025****ÖFKE KONTROL BOZUKLUĞU TANISI ALAN BİREYLERDE ŞEMA TERAPİNİN
KULLANILMASI ÜZERİNE****BİR DERLEME****A REVIEW ON THE USE OF SCHEMA THERAPY IN INDIVIDUALS DIAGNOSED
WITH ANGER CONTROL DISORDER****Yağmur Osmanoğulları¹, Meryem Karaaziz²**¹ Corresponding Author, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Bölümü, <https://orcid.org/0009-0001-0690-1454>² Doç.Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Bu derleme çalışmasının amacı, öfke kontrol bozukluğu yaşayan bireylerde Şema Terapisi'nin (ŞT) nasıl kullanıldığını ve bu alandaki bilimsel bulguların ne yönde şekillendiğini incelemektir. Araştırma kapsamında herhangi bir uygulamalı çalışma yapılmamış, yalnızca literatürdeki Türkçe ve İngilizce kaynaklar taranarak alana dair güncel bilgiler toplanmıştır. Derleme süreci boyunca, öfke ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar değerlendirilmiş ve ŞT'nin bu bağlamdaki etkililiği analiz edilmiştir. Bulgular, ŞT'nin öfke düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir. Özellikle “cezalandırıcılık”, “haklılık”, “duygusal yoksunluk” ve “terk edilme” gibi şemaların öfke tepkilerinde belirleyici olduğu; bu şemalara yönelik yapılan müdahalelerin bireylerin öfkeyi daha sağlıklı biçimde ifade edebilmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Ayrıca bazı çalışmalar, ŞT'nin grup ya da bireysel biçimde uygulanabileceğini ve yaşantısal tekniklerin sürece dahil edilmesinin terapötik etkiyi artırdığını belirtmektedir. ŞT'nin uzun vadeli içgörü kazandırması, duygusal farkındalık geliştirmesi ve bireyin geçmiş deneyimlerini yeniden yapılandırmasına olanak tanınması, öfke kontrolü üzerinde kalıcı iyileşmeler sağlamaktadır. Tüm bu veriler doğrultusunda, ŞT'nin öfke kontrolü güçlüğü yaşayan bireylerde uygulanabilecek etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Şema Terapisi, Öfke Kontrol Bozukluğu, Derleme**Abstract**

The aim of this review study is to examine how Schema Therapy (ST) is used in individuals with anger control disorders and to explore the direction of scientific findings in this field. No applied research was conducted within the scope of the study; instead, up-to-date information was collected by reviewing Turkish and English sources in the literature. Throughout the review process, studies addressing the relationship between anger and early maladaptive schemas were evaluated, and the effectiveness of ST in this context was analyzed. Findings suggest that ST may be an effective approach in improving anger regulation skills. In particular, schemas such

as “punitiveness,” “entitlement,” “emotional deprivation,” and “abandonment” were found to be influential in anger responses; interventions targeting these schemas were shown to help individuals express anger in healthier ways. Additionally, some studies indicate that ST can be applied in both group and individual formats, and that the inclusion of experiential techniques enhances therapeutic impact. ST’s capacity to foster long-term insight, improve emotional awareness, and restructure past experiences contributes to lasting improvements in anger control. Based on all this evidence, it is concluded that ST is an effective psychotherapy method for individuals experiencing anger regulation difficulties.

Keywords: Schema Therapy, Anger Control Disorder, Review

GİRİŞ

Öfke kontrol bozukluğu, bireyin öfkesini uygun ve sağlıklı yollarla yönetememesi sonucu, bu durumun günlük işlevselliğini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesiyle kendini gösteren bir durumdur. Bireyin erken yaşam deneyimleri ve gelişen bilişsel şemaları, bu bozukluğun oluşumunda önemli katkılar sağlamaktadır. Bu çalışmada, öfke kontrol güçlüğü’nün tanımı, oluşum mekanizmaları ve Şema Terapi yaklaşımı çerçevesinde nasıl ele alınabileceği ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Öfke, tüm insanlar tarafından deneyimlenen temel bir duygudur ve şiddeti, dışavurum biçimi ile kontrol düzeyi kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Çakırca, 2020). Öfke ile saldırganlık kavramlarının sıkça birlikte kullanılması, bu iki kavramın eş anlamlıymış gibi algılanmasına neden olmaktadır (Türkçapar vd., 2004). Ancak öfke, anlaşılabilir, kabul edilebilir ve etkili şekilde düzenlendiğinde yapıcı sonuçlar doğurabilen bir duygudur (Soykan, 2003). Bilişsel, duygusal ve bedensel tepkilerden oluşan bu duygu, sağlıklı şekillerde ifade edildiğinde bireyin sosyal, mesleki ve yasal yaşamında ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Öfkeye ilişkin problemlerin yaygınlığı ve yol açtığı olumsuzluklar, bu alanda etkili müdahaleleri zorunlu kılmaktadır (Aydın & Arcan, 2021). Günlük yaşamda sıkça hissedilen öfke, genellikle en az iki tarafın olumsuz etkilenmesine sebep olur. Öfke yaşayan birey için bu duyguyu yönetebilmek; öfkeye maruz kalan kişi içinse bu tepkiyle baş edebilmek oldukça önemlidir. Öfkenin yoğun yaşandığı durumlarda duygusal, bilişsel, fizyolojik ve sosyal düzeylerde çeşitli olumsuzluklar ortaya çıkabilir. Kontrolsüz öfke; suç işleme, evlilik sorunları, üretkenliğin düşmesi ve fiziksel-psikolojik rahatsızlıklar gibi pek çok ciddi sonuca neden olabilir. Öfke, bir yandan bireyi mevcut bir sorunla ilgili harekete geçirme işlevi görürken, diğer yandan kişinin zarar verici davranış eğilimlerine dikkat çekmesinde de rol oynar. Bazı bireyler doğuştan ya da çevresel etkenler nedeniyle öfkeye daha yatkın olabilirler. Bu farklılıkların nedenleri genetik, biyolojik ve sosyo-kültürel faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Tatlıhoğlu & Karaca, 2013). Öfke de diğer duygular gibi doğaldır ve doğru yollarla ifade edildiğinde kişiler arası ilişkileri onarıcı ve yapıcı bir işlev görebilir. Ancak düzenlenemeyen öfke, yıkıcı davranışlara dönüşerek ciddi toplumsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Günümüzde aile içi şiddet, çocuk istismarı, terör olayları, trafik öfkesi ve sokak kavgaları gibi birçok olumsuz olayın temelinde uygun biçimde yönetilemeyen öfke tepkileri yatmaktadır (Soykan, 2003). Özetle öfke, bireyin engellenen ihtiyaçları, beklenmedik olumsuzluklar ya da karşılanmayan beklentileri karşısında gösterdiği güçlü bir duygusal tepkidir.

YÖNTEM

Yapılan bu çalışmada derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Literatür derlemesi, literatürün eleştirel bir şekilde incelenmesi olarak tanımlanabilir. Derlemeler, bilimsel birer metin olarak literatüre katkı sağlamakta olup, bu nedenle geçerlik ve güvenilirlik koşullarına uygun bir üretim sürecinden geçmeleri gerekmektedir (Özer ve Görgülü, 2020).

Araştırmada, Google Akademik ve ResearchGate veri tabanlarında, Türkçe ve İngilizce yayımlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlamak amacıyla başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır.

BULGULAR

2018 yılında Türkiye’de yürütülen bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların, bağlanma ve öfke boyutları (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol) arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya, 17–28 yaş aralığında 444 bekar üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Ebeveyn Bağlanma Envanteri, Young Şema Ölçeği-KF3 ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Bootstrap yöntemiyle yapılan analizler sonucunda, kadınlarda anne ve babaya bağlanmanın öfke düzeyiyle ilişkisi çeşitli şemalar aracılığıyla açıklanmıştır. Özellikle “zedelenmiş sınırlar” şeması sürekli öfke ve öfke dışı arasında, “kopukluk ve reddedilmişlik” şeması ise öfke içe ile anlamlı ilişkilidir. Erkeklerde ise yalnızca içe yöneltilmiş öfke ile “kopukluk ve reddedilmişlik” şeması arasında anlamlı aracılık ilişkisi bulunmuştur. Bulgular, öfke tepkilerinin bağlanma biçimi ve şemalar aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir (Haspolat & Şendağ, 2018).

2019 yılında Türkiye’de yayımlanan bu derleme çalışmada, şema terapinin eş şiddeti ve öfke davranışlarıyla ilişkisi ele alınmıştır. Çocukluk çağı ihmal/istismar öyküsüne sahip bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların (EDUŞ), hem şiddet mağduru hem de uygulayıcı olma riskini artıran bir aracı faktör olduğu belirtilmiştir. Özellikle ayrılma/reddedilme şema alanı ile birlikte, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik ve sosyal izolasyon gibi şemaların öfke tepkilerini tetiklediği ifade edilmiştir. Çalışmada, öfkenin basit bir duygu değil, sıklıkla “öfkeli çocuk”, “hiddetli çocuk” ve “zorba-saldırgan” gibi modlarla bağlantılı olduğu; bu modların da geçmiş travmalarla ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Şiddet davranışı, genellikle aşırı telafi veya kaçınma başa çıkma modlarıyla birlikte ortaya çıkmakta ve bu süreçte öfkenin dışı vurumu, sağlıklı erişkin mod aracılığıyla düzenlenmediğinde yıkıcı hale gelmektedir. Şema terapi müdahalelerinde, öfkenin altında yatan duygulara ulaşmak için imgeleme, mod diyalogu ve sandalye çalışması gibi yaşantısal teknikler önerilmektedir. Bu çerçevede, şema terapinin, hem şiddet davranışlarının kökenindeki öfke düzenleme problemlerini anlamada hem de öfke kontrolünün sağlanmasında işlevsel bir terapi yöntemi sunduğu belirtilmektedir (Gündoğmuş vd., 2019).

2021 yılında Hollanda’da yürütülen bu deneysel araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların algılanan adaletsizlik, olumsuz duygulanım (özellikle öfke) ve saldırganlık arasındaki nedensel ilişkilerdeki rolü incelenmiştir. Araştırmaya, ciddi davranış sorunları nedeniyle bir tedavi merkezine yatırılan 13–18 yaş arası 37 erkek ergen katılmıştır. Katılımcılar, adaletsizlik hissi uyandırılan deneysel ya da nötr kontrol koşullarına rastgele atanmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği, Şema Mod Envanteri, Taylor Agresyon Paradigması (TAP) ve örtük öz-şiddet çağrışımlarını ölçen ST-IAT gibi araçlar uygulanmıştır. Bulgular, adaletsizlik algısının saldırgan davranışlara neden olduğunu, ancak bu ilişkinin yalnızca öfke aracılığıyla ve yüksek Terk edilme ile Haklılık (Entitlement) şemalarına sahip bireylerde ortaya çıktığını göstermiştir. Bu şemalara sahip bireylerde, öfke düzeyi arttıkça saldırganlık da artmıştır. Öte yandan, “bağımlı/istismara uğramış çocuk” gibi kırılgan duyguların saldırganlığı doğrudan etkilemediği saptanmıştır. Araştırmacılar, öfke kontrolü ve saldırganlık tedavisinde yalnızca davranışsal stratejilere değil, altta yatan şemalara odaklanan Şema Terapi gibi yaklaşımların etkili olabileceğini vurgulamıştır (Van Wijk-Herbrink vd., 2021).

2018 yılında Türkiye’de gerçekleştirilen bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile sürekli öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimleri (içe yönelim, dışı yönelim ve kontrol) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ankara’daki üniversitelerde öğrenim gören ve yaşları 18–28

arasında değişen 356 öğrenci (205 kadın, 151 erkek) çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) uygulanmıştır. Çalışmada yapılan çoklu regresyon analizleri, “haklılık”, “duygusal yoksunluk”, “kusurluluk” ve “duyguları bastırma” gibi şemaların hem sürekli öfke düzeyini hem de öfkenin ifade tarzlarını anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyet farklarına bakıldığında, erkeklerin dışa yöneltmiş öfke puanlarının kadınlardan yüksek olduğu, kadınların ise içe yöneltmiş öfke eğilimlerinin daha belirgin olduğu bulunmuştur. Bulgular, öfkenin yalnızca anlık bir duygu değil, geçmişten gelen bilişsel yapılarla (şemalarla) ilişkili olarak sürdürüldüğünü göstermektedir. Özellikle “haklılık” ve “cezalandırıcılık” gibi şemaların, öfke patlamalarını tetikleyici bilişsel eğilimler oluşturduğu ve bu durumun bireylerin öfke düzenleme becerilerini zayıflattığı belirtilmiştir. Çalışma, öfke kontrol gücünü yaşayan bireylerde şema terapinin, bu derin bilişsel örüntüleri hedefleyerek etkili olabileceğine işaret etmektedir (Erdoğan, 2018).

2018 yılında Almanya’da yayımlanan bu deneysel çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların (EDUŞ), öfkenin bilişsel, fizyolojik uyarılma ve davranışsal boyutları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, Almanya, İran ve diğer ülkelerden 86 yetişkin (54 kadın, 32 erkek) katılmış; katılımcılar öfke terapisi grubu, ayaktan tedavi gören grup ve kontrol grubu olarak üçe ayrılmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği-KF3, Novaco Öfke Ölçeği (NAS) uygulanmış ve görüşmelerle veriler desteklenmiştir. Çalışma sonuçları, özellikle “entitlement (haklılık/büyüklik)”, “abandonment (terk edilme)” ve “emotional deprivation (duygusal yoksunluk)” şemalarının öfkenin tüm boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Entitlement şeması, bilişsel öfke (düşmanca tutumlar, şüphecilik, öfke gerekçelendirmeleri) ile ilişkilirken, abandonment ve emotional deprivation şemaları daha çok davranışsal ve uyarılma boyutlarında öfkeyi öngörmüştür. Ayrıca, mistrust/abuse (güvensizlik/istismar) ve self-sacrifice (özveri) şemaları da uyarılma düzeyindeki öfkeyle anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgular, şema terapinin yalnızca duygusal tetikleyicileri değil, bireyin öfke eğilimlerine yol açan derin bilişsel temelleri anlamada da etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle öfke kontrolü zayıf bireylerde “haklılık” ve “terk edilme” gibi şemaların yeniden yapılandırılması, öfke düzenleme becerilerinin gelişmesini destekleyebilir (Askari, 2019).

2023 yılında Türkiye’de gerçekleştirilen bu çalışmada, sürekli (trait) öfkenin psikolojik semptomlarla ilişkisi incelenmiş; bu ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların (EDUŞ) aracılık rolü değerlendirilmiştir. Araştırmaya, yaşları 17–28 arasında değişen 301 üniversite öğrencisi (166 kadın, 135 erkek) katılmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesiyle yürütülen analizlerde, sürekli öfkenin psikolojik semptomları anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = 0.28$, $p < .01$), ancak bu ilişkinin erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla tam anlamıyla açıklandığı görülmüştür. Model 3’te, EDUŞ’lar öfke ve semptomlar arasındaki ilişkiyi tam aracı olarak üstlenmiş; özellikle “bağlanma kopukluğu”, “bozulmuş sınırlar” ve “özerklik sorunları” gibi şema alanlarının bu ilişkide belirleyici olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar, sürekli öfkenin bireylerde tek başına semptomatik sıkıntıya yol açmadığını, ancak altta yatan işlevsiz bilişsel yapılar (şemalar) aracılığıyla semptomların ortaya çıktığını göstermektedir. Özellikle erken yaşta olumsuz ebeveynlik deneyimleriyle oluşan şemaların, öfkenin düzenlenememesiyle bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Özmen, 2023).

2024 yılında İran’da gerçekleştirilen bu yarı deneysel çalışmada, yüksek evlilik memnuniyetsizliği yaşayan evli kadınlarda şema terapinin öfke kontrolü ve ruminasyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, batı Tahran’da danışmanlık merkezlerine başvuran, 35–45 yaş aralığında 30 kadın katılmıştır. Katılımcılar rastgele olarak 15 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz oturumluk grup şema terapisi

uygulanmıştır. Ölçümler, State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2) ve Ruminasyon Ölçeği ile pretest, posttest ve 3 ay sonra takip testinde yapılmıştır. Bulgular, ön testte gruplar arasında anlamlı fark olmadığını, ancak son testte ve takipte deney grubunda öfke kontrolü ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı iyileşmeler olduğunu göstermiştir. Özellikle sürekli öfke, öfkeli mizaç ve dışa yönelik öfke kontrolü alanlarında kayda değer düşüşler gözlenmiştir ($p < .001$). Araştırmacılar, şema terapinin hem bilişsel hem yaşantısal tekniklerinin bireylerin öfke ile ilişkili disfonksiyonel şemalarını yeniden yapılandırmada ve bu duygunun uygun şekilde düzenlenmesinde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Parandin vd., 2024).

2019 yılında Türkiye’de yayımlanan bu vaka çalışmasında, yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol problemi yaşayan 35 yaşındaki erkek bir danışanın şema terapi süreci ayrıntılı şekilde incelenmiştir. Dokuz seans süren terapötik müdahale, İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı süpervizyonu altında gerçekleştirilmiştir. Değerlendirmede Beck Depresyon Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Şema Mod Ölçeği, Young Anne-Babalık Ölçeği ve SCL-90 kullanılmıştır. Terapi sürecinde danışanda baskın olarak “cezalandırıcılık”, “boyun eğicilik”, “duyguları bastırma”, “karamsarlık” ve “dayanaksızlık” şemaları ile “öfkeli çocuk” ve “uyumlu teslimci” modlar gözlenmiştir. Danışanın öfke probleminin, özellikle cezalandırıcı şemaya teslimiyet yoluyla ortaya çıktığı ve bu durumun geçmişte yaşadığı fiziksel şiddetle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yaşantısal tekniklerle yapılan anı çalışmaları sayesinde danışan, geçmişte ifade edemediği öfkesini güvenli bir bağlamda deneyimlemiş ve bugünkü öfke patlamalarının kökenini fark etmiştir. Terapinin sonunda, danışanın öfke kontrolü sağlama, uygun şekilde ifade etme ve şemalara karşı mesafe geliştirme becerilerinde ilerleme kaydedildiği gözlenmiştir. Ayrıca danışanın “şema ile arama soğuk bir levha koydum” ifadesi, terapötik sürecin içgörü kazandırıcı etkisini göstermektedir. Çalışma, şema terapinin hem öfke düzenleme hem de kaygı yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir (Köse Karaca & Ateş, 2019).

194

2023 yılında Türkiye’de yürütülen bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarının genç yetişkinlerdeki sürekli ve durumluk öfke düzeylerini ve öfkenin ifade biçimlerini ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Ankara’daki bir üniversiteden 200 öğrenci (115 kadın, 85 erkek) çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği-KF3 ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Regresyon analizleri, sürekli öfkenin en güçlü yordayıcılarının “ayrılma ve dışlanma/reddedilme” ve “aşırı tetikte olma/baskılama” alanları olduğunu göstermiştir. Durumluk öfke, “başkalarına yönelimlilik” ve “zedelenmiş sınırlar” alanlarıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca “zedelenmiş özerklik ve performans” ve “zedelenmiş sınırlar” alanları, dışa vurulan ve içte tutulan öfkenin anlamlı yordayıcılarıdır. Cinsiyet karşılaştırmalarında erkeklerin öfke puanlarının genel olarak daha yüksek olduğu ve kadınların şema puanlarının belirli alanlarda (örneğin aşırı tetikte olma, baskılama) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgular, çocukluk çağı travmalarından kaynaklanan uyumsuz şemaların, öfke tepkilerinin gelişiminde ve ifade biçimlerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, bu tür şemaların duygusal düzenleme bozuklukları, kendine zarar verme ve saldırgan davranışlar gibi sonuçlara yol açabileceğini ve şema terapinin bu örüntülerin hedeflenmesinde etkili bir müdahale yöntemi olabileceğini ifade etmişlerdir (Erdoğan & Kışlak, 2023).

2020 yılında Türkiye’de gerçekleştirilen bu yüksek lisans tezinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul ve çevresinden 18 yaş ve üzeri 291 kişi (167 kadın, 124 erkek) katılmıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği-KF3 ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Analiz sonuçları, öfke kontrol düzeyinin 14 şema ile anlamlı ilişkili olduğunu; özellikle karamsarlık, kendini feda, terk edilme ve cezalandırıcılık şemalarının öfke kontrolünü negatif yönde yordadığını göstermiştir. Ayrıca “ayrılma ve reddedilme”, “zedelenmiş özerklik”, “zedelenmiş sınırlar” ve “aşırı tetikte

olma” alanlarındaki şemalar da düşük öfke kontrolüyle ilişkili bulunmuştur. Öte yandan “başkalarına yönelimlilik” şemaları ile öfke kontrolü arasında pozitif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Demografik değişkenlere göre; erkeklerin “yüksek standartlar” ve “kusurluluk” gibi şemaları daha yoğun yaşadığı, kadınlarda ise “karamsarlık” şemasının öne çıktığı saptanmıştır. Eğitim ve gelir durumu bazı öfke ifadelerinde farklılık gösterse de, yaş ve cinsiyetin öfke kontrolü üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır. Bulgular, şemaların öfke düzenleme biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu ve şema terapinin bu yapılar üzerinden etkili bir müdahale sunabileceğini ortaya koymaktadır (Çakırca, 2020).

TARTIŞMA

Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar genel olarak şema terapinin (ŞT), öfke kontrol gücüyle yaşayan bireylerde etkili bir müdahale olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu etkinlik; uygulama süresi, katılımcı özellikleri, müdahale şekli (grup/bireysel) ve hedeflenen şemalara göre değişkenlik göstermektedir.

Parandin ve arkadaşları çalışmasında, kısa süreli (8 oturum) grup ŞT uygulamasının evli kadınlarda öfke düzeyini anlamlı ölçüde düşürdüğü ve bu etkinin 3 ay sürdüğü bulunmuştur (Parandin vd., 2024). Bu bulgu, Köse Karaca ve Ateş tarafından sunulan 9 seanslık bireysel vakada elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir (Köse Karaca ve Ateş, 2019). Her iki çalışmada da “öfkeli çocuk” ve “cezalandırıcılık” gibi modların çalışılması, öfke kontrolünde olumlu değişimlere yol açmıştır.

Buna karşın Özmen, Çakırca ve Erdoğan, herhangi bir doğrudan müdahale sunmaksızın gerçekleştirdikleri nicel çalışmalarda, erken dönem uyumsuz şemalar ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında güçlü korelasyonlar tespit etmişlerdir (Özmen, 2023; Çakırca, 2020; Erdoğan, 2018). Erdoğan, özellikle “haklılık”, “duygusal yoksunluk”, “kusurluluk” ve “duyguları bastırma” gibi şemaların hem sürekli öfkeyi hem de ifade biçimlerini anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur (Erdoğan, 2018). Bu bulgular, öfkenin yalnızca dürtüsel değil, aynı zamanda derin bilişsel şema örüntülerine bağlı olarak geliştiğini göstermektedir.

Askari ve Van Wijk-Herbrink ve arkadaşları çalışmalarında, “haklılık”, “terk edilme” ve “duygusal yoksunluk” şemalarının öfkenin bilişsel ve davranışsal boyutlarını yordadığı bulunmuştur (Askari, 2019; Van Wijk-Herbrink vd., 2021). Ancak Askari’nin örneklemini daha geniş ve çok uluslu yetişkinlerden oluşturken, Van Wijk-Herbrink ve arkadaşlarının çalışması, davranışsal problemleri olan ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, ŞT’nin hedeflediği şemaların yaş grubuna göre değişebileceği ve müdahalelerin bireyselleştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Haspolat ve Şendağ ile Erdoğan ve Kışlak, özellikle bağlanma temelli şemaların (“kopukluk ve reddedilme”, “zedelenmiş sınırlar”) dışı ve içe yöneltilmiş öfke ile olan ilişkisini vurgulamıştır (Haspolat & Şendağ, 2018; Erdoğan & Kışlak, 2023). Bu sonuçlar, bağlanma stilleri ve şemalar arasındaki dinamiğin öfke tepkilerinin biçimlenmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Benzer şemalar, Askari ve Özmen çalışmalarında da ön plana çıkmış, böylece literatürde ortaklaşan şema alanları belirginleşmiştir.

Gündoğmuş ve arkadaşlarının derlemesinde ise öfke yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çift ilişki dinamikleri bağlamında ele alınmıştır. Çalışma, mod döngülerinin şiddet davranışları üzerindeki etkisini vurgulamış ve ŞT’nin çift terapisinde de etkili bir yöntem olabileceğini öne sürmüştür (Gündoğmuş vd., 2019). Ancak, bu bulgular doğrudan deneysel verilere değil literatür taramasına dayandığı için diğer bulgular kadar güçlü çıkarımlar sunmamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme, öfke kontrol gücüyle yaşayan bireylerde Şema Terapisi’nin etkinliğini bütüncül bir

yaklaşım ile değerlendiren 10 araştırmayı incelemektedir. Bulgular genel olarak, erken dönem uyumsuz şemaların öfke tepkilerinin oluşumunda belirleyici bir rol oynadığını ve Şema Terapisi'nin bu bilişsel yapıları hedef alarak öfke kontrolünde anlamlı iyileşmeler sağladığını desteklemektedir. Özellikle 'cezalandırıcılık', 'haklılık', 'duygusal yoksunluk' ve 'terk edilme' gibi şemaların, öfkenin hem kronik düzeyde hem de anlık epizotlar halinde ortaya çıkışında etkili olduğu gözlemlenmektedir. İncelenen çalışmalar, Şema Terapisi'nin yalnızca semptomatik iyileşme sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin temel inanç sistemlerini yeniden yapılandırarak kalıcı bir değişim potansiyeli sunduğunu ortaya koymaktadır. Terapötik sürecin süresi, bireysel veya grup formatında uygulanması, yaşantısal tekniklerin etkin kullanımı ve belirli modlara (örn., öfkeli çocuk, cezalandırıcı ebeveyn) odaklanması, terapinin başarısını etkileyen önemli faktörler olarak belirlenmiştir. Ayrıca bazı çalışmalar, terapi sonrası elde edilen kazanımların uzun vadede sürdürülebilir olduğunu ve bireyin yaşam kalitesinde artış sağladığını bildirmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar Şema Terapisi'nin öfke kontrolü üzerindeki etkisinin diğer karşılaştırılabilir terapi yaklaşımlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir üstünlük göstermediğini, ancak eşdeğer düzeyde etkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum, müdahalelerin bireyin yaşantısal öyküsü, kişilik özellikleri ve mevcut çevresel bağlam gibi değişkenlerle etkileşim içinde değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, Şema Terapisi'nin farklı yaş gruplarında, kültürel bağlamlarda ve komorbid psikopatolojiler zemininde nasıl bir etki gösterdiğini daha ayrıntılı bir şekilde incelenmelidir. Özellikle öfke düzeylerinin değerlendirilmesinde boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması, terapötik etkilerin kalıcılığına dair önemli veriler sunacağı düşünülmektedir. Türkiye bağlamında ise, Şema Terapisi ile ilgili uygulamalı çalışmaların yaygınlaştırılması, alanda çalışan uzmanların eğitimi ve süpervizyon süreçlerinin güçlendirilmesi, terapötik etkinliğin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Askari, I. (2019). Early maladaptive schemas and cognitive-behavioral aspect of anger: Schema model perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 262–283. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0311-9>
- Aydın, Ş., & Arcan, K. (2021). Öfke kontrol sorununun bilişsel ve davranışçı psikoterapisi: Bir olgu sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 91–110. <https://doi.org/10.31682/ayna.785789>
- Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi*. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2238/624221.pdf>
- Erdoğan, M. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile sürekli öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*. https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/73319/yokAcikBilim_10203746.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- Erdoğan, M., & Kışlak, Ş. (2023). Psikotraumatojik açıdan öfkeyi yordayan şema alanlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Research in Health Sciences*, 6(1), 108–116. <https://doi.org/10.26650/JARHS2023-1172505>
- Gündoğmuş, A. G., Doğan Bulut, S., & Şafak, Y. (2019). Şema terapi perspektifinden eş şiddeti. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 117–127. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>

- Haspolat, A., Anafarta Şendağ, M., & Şendağ, M. (2018). Öfkeyi yordamak: Bağlanma ve öfke boyutları arasında erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 34–48.
- Köse Karaca, B., & Ateş, N. (2019). Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: Bir vaka üzerinden anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 169–182. <https://doi.org/10.31682/ayna.438346>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000192
- Özer, A., & Görgülü, Z. (2020). Bir bilimsel derlemenin planlanması ve yazımı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 699–714. <https://doi.org/10.17556/erziefd.819971>
- Özmen A (2023) Anger and psychological symptoms relationship: mediator role of maladaptive schemas. *Front. Psychol.* 14:1183618. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1183618
- Parandin, P., Mousazadeh, T., Kazemi, R., & Nazari, V. (2024). The effectiveness of schema therapy on anger management and rumination in married women with high marital dissatisfaction. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 174–182. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.19>
- Tatlılıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101–1123. <https://doi.org/10.9761/JASSS1691>
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B., & Dönbak Örsel, S. (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 119–124.
- Van Wijk-Herbrink, M. F., Lobbestael, J., Bernstein, D. P., Broers, N. J., Roelofs, J., & Arntz, A. (2021). The influence of early maladaptive schemas on the causal links between perceived injustice, negative affect, and aggression. *International Journal of Forensic Mental Health*, 20(2), 133–149. <https://doi.org/10.1080/14999013.2020.1842562>