

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÖFKE DENETİMİ
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Çağla GÜRÇAM

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İstanbul-2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : ÇAĞLA GÜRÇAM

PROJE DİLİ : Türkçe

PROJENİN ADI : Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

ENSTİTÜ : Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

PROJENİN TÜRÜ : Tez

PROJENİN TARİHİ :27/05/2017

SAYFA SAYISI :110

PROJE DANIŞMANI: Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

DİZİN TERİMLERİ :Yaşam Doyumu, Bağlanma Stilleri, Öfke Denetimi

TÜRKÇE ÖZET :Bu çalışmada yetişkinlerde bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne

Çağla GÜRÇAM

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÖFKE DENETİMİ
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Çağla GÜRÇAM

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İstanbul-2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite ya da başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çağla GÜRÇAM

27/05/2017



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ayşe'nin "Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Üye

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2017

ÖZET

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÖFKE DENETİMİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın örneklemini 2017 yılında İstanbul'un Avcılar, Bahçelievler ve Zeytinburnu ilçelerinde yaşayan ve rastlantısal olarak seçilmiş olan 18-24 yaşları arası 126'sı kadın (%63) ve 74'ü erkek (%37) olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak İlişki Ölçekleri Anketi, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan anketle ile toplanan verilere ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlar bulunmuş, elde edilen sonuçlar tablolaştırılarak bulgular bölümünde yorumlanmıştır. Bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin ve aile yapılarına ilişkin bilgilerin yüzdeler dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda, katılımcıların bağlanma stilleri ve öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, katılımcıların, öfke düzeyleri ve yaşam doymu düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızda erkek katılımcıların öfke kontrol düzeyi, kadın katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Araştırmamızda katılımcıların gelir durumlarının arttıkça yaşam düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Çalışmayan katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin çalışan katılımcılardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Geniş aile yapısına sahip olan katılımcıların öfke kontrol düzeyleri çekirdek aile ve boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcıların öfke kontrol düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır. Kardeşi olmayana da 2 kardeşi olan katılımcıların yaşam doymu düzeyi, 3 ve daha fazla kardeşi olan katılımcıların yaşam doymu düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmanın sonuçları ile ilgili daha detaylı açıklamalar araştırmanın sonunda yer alan tartışma ve yorum bölümünde detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doymu, Bağlanma Stilleri, Öfke Denetimi, Yetişkinlik

ABSTRACT
**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES
AND ANGER CONTROL AND LIFE SATISFACTION ADULTS**

The main purpose of this study is to examine the relationship between attachment styles and anger control and life satisfaction adults

In this survey, totally 200 hundred people who one from different parts of İstanbul such as Avcılar, Bahçelievler and Zeytinburnu and aged between 18-24 years one asked questions. 126 of these people(%63) one women and 74 of these (%37) one man.

This survey was used as a personal information form prepared by the researcher as a data collection tool, the relationship scale questionnaire, the continuous anger expression style, the life satisfaction and the researcher.

The frequency and percentage distributions related to the collected data were found by the questionnaire used in the research and the results were tabled and interpreted in the finding section. Data form and scales were analyzed using SPSS 22.0 statistical package program. Frequency analysis was used to determine the percentage distributions of the participants' demographic information and family structures.

Results showed us that while there is no positive relation between participant's attachment styles and anger levels, there has been a negative relation between participant's anger levels and life satisfaction levels. The level of anger control of male participants was found to be higher than that of female participants. In the research, it is observed that while participant's income is rising, their life satisfaction is rising, too. Persistent anger levels of the non-working participants were higher than the working participants. Participants with extensive family structure had higher levels of anger control than those with core family and divorced family structure. Non-siblings participants or 2 siblings were found to have higher levels of life satisfaction than those who had 3 siblings or more siblings.

More detailed explanations of the results of the study were evaluated in detail in the discussion and commentary section at the end of the research.

Keywords :Life Satisfaction, Attachment Styles, Anger Control, Adulthood

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. Problem	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.2. Hipotezler	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	6
2.1. BAĞLANMA	6
2.1.1. Bağlanma stilleri	9
2.1.2. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri	14
2.1.3. İçsel Çalışan Modeller	20
2.2. ÖFKE KAVRAMI	22
2.2.1. Öfkenin İfade Edilmesi	24
2.2.2. Öfke ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar	26
2.3. YAŞAM DOYUMU	32
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	41
YÖNTEM	41
3.1. Araştırma Modeli	41
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	42
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	42

3.3.2.İlişki ÖlçekleriAnketi.....	42
3.3.3.Sürekli Öfke- Öfke İfade TarzıÖlçeği	43
3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
BULGULAR	45
4.1.İstatistiksel Analizler	45
4.1.1.Bağlanma Stilleri Analizleri	49
4.1.2. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Analizleri.....	57
4.1.3.Yaşam Doyum Analizleri.....	66
ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI	70
TARTIŞMA.....	76
KAYNAKÇA.....	83
EKLER	

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler	46
Tablo 2. Katılımcıların Aile Yapıları ve Aile Bireylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	47
Tablo 3. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	49
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	49
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	50
Tablo 6. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	50
Tablo 7. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	51
Tablo 8. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	52
Tablo 9. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	52
Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	53
Tablo 11. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	53
Tablo 12. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	54
Tablo 13. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	55
Tablo 14. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	56
Tablo 15. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları	56
Tablo 16. Katılımcıların Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Düzeylerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerler	57
Tablo 17. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	57
Tablo 18. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	58

Tablo 19. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	58
Tablo 20. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	59
Tablo 21. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	59
Tablo 22. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları ...	60
Tablo 23. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	60
Tablo 24. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	61
Tablo 25. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	62
Tablo 26. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	64
Tablo 27. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	64
Tablo 28. Katılımcıların Sahip Oldukları Bağlanma Stillere Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	65
Tablo 29. Katılımcıların Yaşam Doyum Düzeylerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerler.....	66
Tablo 30. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	66
Tablo 31. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	66
Tablo 32. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	67
Tablo 33. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	67
Tablo 34. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	67

Tablo 35. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	68
Tablo 36. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	68
Tablo 37. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	68
Tablo 38. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	68
Tablo 39. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	69
Tablo 40. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	69
Tablo 41. Katılımcıların Sahip Oldukları Bağlanma Stillere Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	69
Tablo 42. Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	70

EKLER LİSTESİ

EK-A: Demografik Bilgi Formu

EK-B: Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği (S.Ö-Ö.İ.T.)

EK-C: İlişki Ölçekleri Anketi (İ.Ö.A.)

EK-D: Yaşam Doyumu Ölçeği (Y.D.Ö.)



ÖNSÖZ

Bağlanma stillerinin gelişiminde, öncelikli olarak bireyin bebeklik döneminde anneye, daha sonraki dönemlerde diğer kişilerle kurduğu ilişkiler, kişinin yetişkin yaşamındaki ilişkilerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Kişinin diğer bireylerle kurduğu olumlu ilişkiler kişinin yaşamdan elde ettiği tatmin düzeyi üzerinde de etkili olmaktadır. Bu çalışma, yetişkinlerdeki bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve öfke denetimi arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göz önünde bulundurularak bu konuda yapılacak araştırmalara kaynak oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

Öncelikle bu araştırmamın her aşamasında bana bilgi, tecrübe ve yönlendirmeleriyle destek olan, birlikte çalışmaktan büyük onur duyduğum tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a;

Çalışmalarım esnasında fikirleriyle bana yardımcı olan, beni motive eden çalışma arkadaşlarıma, tüm heyecanıma eşlik eden dostlarıma, bana inanan aile üyelerime, her konudaki en büyük destekçim Nursel Kılıç ve Bahriye Gürçam'a, her zaman yanımda olan varlığıyla inanç ve güven veren hayattaki en büyük şansım canım babam Vural Gürçam'a ve beni gökyüzünden izlediğine inandığım, başka bir alemde ama hep yanımda hissettiğim, gücümü aldığım annem Nursel Gürçam ve babaannem Feriha Gürçam'a;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çağla GÜRÇAM

GİRİŞ

Bağlanma kavramı kişi için biricik ve yakın olan bakım verenin kişinin gereksinimlerine doğru yanıtlanması ve destek olması sonucunda bakım veren ve birey arasında gelişen duygusal bağ olarak ifade edilebilir. Bu bağ yakınlık sağlama amacına hizmet eder. Bağlanma örüntülerinde yakınlığı devam ettirme gereksinimi; bakım veren uzak kaldığında mutsuz ve endişeli olma, yeniden beraber olduğunda mutlu olma gibi süreçleri kapsamaktadır. Bütün bebekler bakım verenine bağlanmaktadır, fakat bağıın niteliği bakım verenden algılanan güven düzeylerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.¹

Bowlby (1969), kişinin erken yaşlarda ilgi ve bakımını üstlenen bireyle kurmuş olduğu ilişkinin, ileriki dönemlerde onun his, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol oynadığını iddia etmektedir.² Bowlby'nin bağlanma yaklaşımı esas alınarak, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin açıklanabileceği ifade edilmektedir. Bu araştırmacılara göre insanlar bebeklik ve ya çocukluk döneminde ebeveyn ile kurulan bağlanmanın bir benzerini, yetişkinlikte romantik eşleriyle kurdukları ilişkide deneyimlemektedirler. Araştırmacılar, temelde güvenli ve güvensiz olarak iki bağlanma stilinden bahsetmektedirler. Güvenli bağlanma, çocuğun duygu ve gereksinimlerine duyarlı olan ve bu gereksinimlere yerine ve zamanına uygun cevap veren ebeveynlere karşı geliştirilen bağlanma türü iken; güvensiz bağlanma bunun tam tersi özellikler taşımakta olan ebeveynlere karşı geliştirilen bağlanma türü olarak tanımlanmaktadır. Ergenler ve yetişkinlerle yapılan araştırmalar, güvenli bağlanan kişilerin olumsuz duygu ve davranışları daha az gösterdiklerini, başkalarıyla daha güçlü ilişkiler kurduklarını ve başkalarının duygusal sorunlarına daha duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır. Güvensiz bağlanan bireylerin ise daha az pozitif hisler yaşadıkları; kaygı ve depresyon gibi negatif duygulanımlarını dengelemekte daha az başarılı oldukları ifade edilmektedir. Bağlanma stili ile duyguları transfer edebilme ve dengeleme arasında yakın ilişki olduğu belirtilmektedir. Geç ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir araştırmada, aile ve arkadaşlarına güvenli bağlanma geliştirenlerin duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu, daha empatik ve daha sosyal davranışlar sergiledikleri, ayrıca daha fazla olumlu duygu aktardıkları belirtilmektedir.³

¹ Esra Baştürk, Obez Bireylerde Bağlanma Stilllerinin, Yaşam Doyumu Ve Yeme Tutumuna Etkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 s. 4(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

² John Bowlby, "Attachment and loss: Attachment". **Basic Books**, 1969, New York, 1. Cilt. S.7

³ A. Durak Batıgün ve Ayda Büyüksahin. "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri". **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2008, 11:105-114

Öfke; bireyin planları, arzu ve gereksinimleri engellerle karşılaştığında haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehlike algılandığında, kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacı ile ortaya konan, çeşitli duygusal durumları içeren temel bir duygulanım şekli olarak ifade edilebilir.⁴Öfke, insanın doğuştan getirmiş olduğu ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da yetişkinin gündelik hayatında çok sık oluşan, doyurulmayan arzulara, istenmeyen neticelere ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, yaşamı zengin hale getiren, hayatın devam ettirilmesi için gereken duygusal bir tepkidir.⁵Öfke evrensel bir histir. Gündelik hayatta her yaştaki birey kaçınılmaz bir şekilde öfke duygusunu yaşamaktadır. Buna karşın evrensel olmayan şey; çocuk, genç ve yetişkinlerin öfke duygularını yönetme ve ortaya koyma biçimleridir. Öfke duygusu engel olunamaz. Öfke günlük hayatı olumlu ve olumsuz etkileyen hislerin arasındadır. Öfke, engellenme ve korkuya karşılık olarak ortaya çıkan, karşılaşılan engeli aşma, hoş olmayan durumdan kurtulabilme imkanı veren bir histir. Kişinin arzu ve gereksinimleri engellerle karşılaştığında, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına ya da benliğine yönelik bir tehlike ve ya hakaret algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke hissinin arka planında bulunan nedenlerin en yaygın ve önemlisinin engellenme, başka bir ifade biçimiyle hedefe dönük faaliyetlere engel olunmasıdır. Ayrıca yetişkinlikteki rekabet koşulları, sorumlulukların getirdiği yükümlülükler, kişiye engel olur ve öfkeye sebep olmaktadır.⁶

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya konulan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileri ile (ne arzuladığı), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ve ya neticedir.⁷Öznel yönden iyi oluş ve yaşam tatmini birçok insan tarafından hayatın temel amacı şeklinde belirtilmektedir. Öznel iyi oluş bireyin hayatını nasıl değerlendirdiği ile yakından bağlantılıdır. Mutluluğa erişebilmede, kişinin amaçlarıyla, bu amaçlara hangi ölçüde erişebildiği konusundaki düşünceleri arasındaki uyum ve ya uyumsuzluğun belirleyici rol oynadığı iddia edilmektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki

⁴ Arzu Özyürek ve İsa Özkan, "Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, Cilt:15(2), 280-296. S. 281

⁵ Çiğdem Soykan. "Öfke ve öfke yönetimi". *Kriz Dergisi*, 2003, 11 (2): 19-27.

⁶ Emine Babaoğlu, "Aday Öğretmenlerde Öfke", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, s. 30

⁷ Melek Özer ve Ö. Özsoy Karabulut. "Yaşlılarda yaşam doyumu", *Geriatric Dergisi*, 2003, 6(2):72-74.

temel bileşeni bulunmaktadır: Bilişsel bileşen yaşam doyumu algısını belirlemektedir, diğer bir deyişle yaşam doyumu mutluluğun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Duygusal bileşen ise olumlu ve olumsuz duygulanımı içermektedir.⁸ Öznel iyi oluş, kişinin yaşamı 'olumlu' biçimde değerlendirmesini gerektirmektedir. Bununla bağlantılı olarak olumlu duygulanım, doyum, kendini adama, bağlanma ve yaşam manasını beraberinde getirmektedir. Öznel yönden iyi olma, tek başına değerli olmakla birlikte, tatmin düzeyini arttırmakta, psikolojik ve bedensel iyilik üzerinde olumlu etki yaptığı için bireysel yönden de, toplumsal ayöndn de son derece önemle tetkikedilmesi gereken bir noktadır.⁹ Yapılan çalışmalarda öznel yönden iyi olma rutinyaşamdaki kısıtlamalar, ekonomikboyut, yaşam durumları, şahsi amaçlar ve kişilik durumları gibi faktörlerle belirlendiği sonucuna varılmıştır. kişisel ve toplumsal değer mekanizmaları de Öznel yönden iyi olmayla yakın olarak bağlantılıdır.¹⁰

Bebeklik döneminde kurduğumuz ilişkiler daha sonraki evrelerde kuracağımız ilişkilerin temelidir. Sağlıklı bir bağ oluşumu kişinin sağlıklı prensipler geliştirmelerini ve çevre ile girmiş olduğu etkileşimden doyum almasını sağlayabilecektir. Ve ya tam tersi sağlıksız bir bağ sebebi ile doyumsuz ilişkiler kurabilecektir. Literatüre baktığımızda birçok araştırmada ergenlerin yaşam doyumlarının en güçlü göstergesinin, anne babaları ile olan ilişkilerinin kalitesi olduğu, yaşam doyumu düzeyi yüksek bireylerin anne babalarıyla olan ilişkilerinin daha pozitif olduğu ve ebeveynler ile çocuk arasındaki sorunların ergenlerin ve yetişkinlerin yaşam doyumlarını negatif yönde yordadığı görülmektedir.¹¹

Başka bir ifade ile kişinin bağlanma stilleri ile öfke düzeyi bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.Problem

Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

⁸ Duru Gündoğar vd., "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi" *Klinik Psikiyatri*, 2007, Cilt:10, 14-27, s. 15.

⁹ Ed Diener ve Martin Seligman , "Beyond money: Toward an Economy Of Well-Being", *Psychological Science in the Public Interest*, 2004, 5:1-31.

¹⁰ Gündoğar. A.g.e., s. 15

¹¹ Baştürk, a.g.e., s. 5

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

- 1) Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Yetişkinlerde cinsiyet ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Yetişkinlerde yaş ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Yetişkinlerde kaçınıcı çocuk olduğu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5) Yetişkinlerde medeni durum ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6) Yetişkinlerde çalışıp çalışmaması ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7) Yetişkinlerde eğitim durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8) Yetişkinlerde anne baba eğitim durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 9) Yetişkinlerde ekonomik durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 10) Yetişkinlerde aile tipleri ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.Hipotezler

- 1) Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2) Yetişkinlerde cinsiyet ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 3) Yetişkinlerde yaş ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4) Yetişkinlerde kaçınıcı çocuk olduğu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 5) Yetişkinlerde medeni durum ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 6) Yetişkinlerde çalışıp çalışmaması ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 7) Yetişkinlerde eğitim durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- 8) Yetişkinlerde anne baba eğitim durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 9) Yetişkinlerde ekonomik durumu ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 10) Yetişkinlerde aile tipleri ile bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda yer alan bazı sosyodemografik özelliklere göre aralarında nasıl bir ilişkinin olduğunun araştırılması da amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ile ilgili birçok çalışma olsa da, yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısının çok yetersiz olduğu görülmüştür.

Bu araştırma, bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu göz önünde bulundurularak, hem bu alandaki yapılacak araştırmalara bir kaynak oluşturacak, hem de yetişkinlerde bağlanma sürecine farklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmamızın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan 200 kişilik örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Kullanılan “Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Yaşam Doyumu Ölçeğinin” doğru ve ayırt edici bir değerlendirme sağladığı varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya katılan yetişkinlerin Demografik Bilgi Formu, “Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği”nde” yer alan soruları içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

4. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu’nun katılımcıların demografik özelliklerini, Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği katılımcıların öfke

denetimi düzeylerini, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin, katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Bu araştırma İstanbul ili içerisinde rastlantısal olarak seçilen 200 yetişkinden toplanan verilerle sınırlıdır.

2. Yetişkinlerin öfke denetimi düzeyleri, Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Yetişkinlerin bağlanma stilleri ve düzeyleri, İlişki Ölçekleri Anketinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri, Yaşam Doyumu Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Bağlanma: İnsanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam Doyumu: Bir insanın beklentileriyle(ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur

Öfke: Öfke, engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan, karşılaşılan engeli aşma, hoş olmayan durumdan kurtulma olanağı veren bir duygudur.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. BAĞLANMA

Bağlanma, bireylerin hayatları süresince kurdukları çok sayıdaki çeşitli ve önemli emosyonel bağın özel bir ürünüdür.¹²

Bağlanma Bowlby(1973) tarafından bireylerin kendileri için mühim gördükleri diğerlerine karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır. Duygusal bağ kurma yönelimi ve ihtiyacı yeni doğanların hayatlarını devam

¹²Bilge Kaplan, Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2012, s. 41 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

ettirebilmeleri için zaruri ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemini tanımlar.¹³ Akdağ(2011), bağlanmayı yeni doğan ile ebeveynleri arasında gün geçtikçe artma eğilimi gösteren, destekleyeci, karşılıklı ve eşgüdümlü tarzda bir etkileşim kuruluşu olarak ifade etmiştir.¹⁴

Ainsworth (1978) bağlanmayı hayatımızdaki özel kimselere karşı hissedilen bu kişilerle etkileşim içindeyken zevk almamızı sıkıntılı anlarımızdaysa yakınlıkları sayesinde rahatlamamızı sağlayan kuvvetli emosyonel bağ şeklinde tanımlamıştır.¹⁵

Bağlanma emosyonel bir bağ olarak ta tanımlanmaktadır. Bireyin korku duyduğunda, yorulduğu anlarda ya da hastalık anlarında bir ötekiyle ilişki kurmaya ya da ötekinin yakınlığına duyduğu istektir. Bu bağın kapsamında güvenlik, rahatlık ve destek vardır. Davranış olarak ise küçük bir çocuğun ya da bebeğin temel bakım vereniyile bağ kurmasıdır.¹⁶ Zeanah ve arkadaşları (1997), bağlanma ilişkisinin niteliği konusunda belirleyici olanın temel bakım verenle bebek arasındaki ilişki tarzı olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁷ Anne-bebek ikilisine dair ilk süreç, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasıdır. Bunun akabinde, annenin bebekle geçirdiği zaman dilimi ve bu zaman dilimini nasıl kullandığı belirleyici olmaktadır. Bebeğin, sosyal ve duygusal gelişimi açısından aradaki bağın pekişmesinde annenin duyarlılığı önemlidir. Anne ve çocuk ilişkisinde hem anne hem de bebeğin bir diğerinin duygularına karşılık verme düzeyi duygusal birlikteliğin kalitesini arttırmaktadır.¹⁸ Temel bakım verenin bebekle ilişki içinde olması beraberinde sağlıklı bağlanmayı getirir. Bağlanmanın gelişmesi izolasyonu engeller.¹⁹

Düşük zeka düzeyine sahip ya da duygusal açıdan olgunlaşmamış annelerin bebekleri ile bağlanmada sorun yaşadıkları saptanmıştır.²⁰ Bağlanma sürecinin sağlıklı geliştiği takdirde; bireylerin ilerleyen yıllarda aile ve iş hayatlarındaki doyum düzeylerinin de arttığı bildirilmektedir.²¹

¹³ John Bowlby, "Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger", **Basic Books**, 1973, New York, 2. Cilt.

¹⁴ Senem Turan Akdağ, Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya, 2011, s. 4 (**Yayımlanmış Uzmanlık Tezi**).

¹⁵ Mary Ainsworth vd., "**Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations**", 1978, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

¹⁶ Hüseyin Keler, Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008, s 3 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷ Charles H. Zeanah vd. "Attachment Relationship Experiences and Childhood Psychopathology", **Ann N Y Acad Sci**, 2003, December; (1008):22-30.

¹⁸ Charles H. Zeanah vd., "Infant Development and Developmental Risk: A Review of the Past 10 Years", **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, 1997, Feb;36(2):165-78.

¹⁹ John Bowlby, "Developmental Psychiatry Comes of Age", **AM J Psychiatry**, 1998 145(1):1-10.

²⁰ Mary Ainsworth, "The Personal Origins of Attachment Theory. An Interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky", **Psychoanal Study Child**, 1997, 52:386-405.

²¹ Gülseren Keskin, Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Ebeveyn Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2007, s 11 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Bağlanma, bebekle temel bakım vereni arasında kurulan, temel güven duygusunu geliştiren ilk bağıdır.²² Yani bağlanma ilişkisinde anne ya da birincil bakım veren anahtar rol üstlenmektedir. Ebeveyn tarafından sağlanan bakımın niteliğinin önemi ve bu önemin nerden geldiğine dair bilgilerin çoğu, bakım veren ile çocuk arasındaki bağlanmanın ilerleyen dönemlerdeki gelişime olan etkilerine odaklanan bağlanma kuramından gelmektedir. Bağlanma araştırmacıları çeşitli ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, uzun dönemde çocuğun sonraki ilişkileri üzerinde etki sahibi olduğu görüşünü savunmuşlardır.²³

Bağlanma kuramı, bebeklik dönemindeki tecrübelerin, sağlıklı bir kişilik gelişiminde çok önemli bir etkiye sahip olduğunu öne süren ve yaşam boyu geçerliliğini koruyan bir kuramdır. Bu kuramın temelinde, yakın ilişkilerin bebeğin gelişimini teşvik eden ya da engelleyen koşulları ve bağlanma deneyimlerinin duygusal gelişim ve kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini açıklama çabası yatar.²⁴

Bağlanma Bowlby (1969) tarafından bireyin çevresel tehditlere karşı korunmasını sağlayan uyum sağlayıcı bir sistem şeklinde tarif edilmiştir.²⁵ Bu doğrultuda, çocuğun hayatının ilk senelerinden onunla yakın ilişkisi olanlar, büyümesinde rol oynayanlar temel bağlanma figürleri olarak isimlendirilmiştir. Bu bağlanma figürleriyle kurulan ilişkinin, kişinin hayatı boyunca duygu, düşünce ve davranışlarını etkide bulunduğu yaygın şekilde kabul edilmektedir. Bağlanma kuramına göre, hayatın ilk yıllarında kurulan öncül ilişkilerin niteliği daha sonraki yıllarda kurulacak ilişkilerin niteliğinin de belirleyici olmakta ve yetişkinlikte kurulacak ilişkiler için de rehberlik sağlamaktadır.²⁶

Bowlby'in bağlanma kuramını bulmasında bebeklik döneminden itibaren bakım evlerinde ya da hastanelerde yaşamış olan çocukların sosyal, ruhsal ve gelişimsel sıkıntılarına dair çalışmaların önemli katkısı olmuştur. Bowlby bu erken deneyimlerin yetişkinlik evresine olan etkilerini araştırmış yenidoğan ve bakım vereni arasındaki iletişiminin duygusal açıdan eksikliğinin çeşitli ruhsal sıkıntıların ortaya çıkışında belirleyici olduğu fikrini öne sürmüştür. Bu fikir de onun kuramının temel hipotezlerinden birini meydana getirmiştir.²⁷

²² Osman Abalı vd., "İlköğretim Çağı Çocuklarındaki Davranım Bozukluğu Semptomlarının Sosyo-demografik Verilere Göre Değerlendirilmesi", *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2006, 19(1):14-19.

²³ Akdağ, a.g.e., s. 2

²³ Keler, a.g.e., s. 3

²⁴ Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2006, Cilt: 19(1):24-39.

²⁵ Bowlby, a.g.e. s. 6

²⁶ Sermin Kesebir vd., "Bağlanma ve Psikopatoloji", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2001 3(2): 321-342.

²⁷ Vahdettin Yaşar, Çocuklarda Depresyon Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul, 2016, s. 20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

2.1.1. Bağlanma stilleri

İlk defa Bowlby'nin 1969 yılında tanımladığı bağlanma kuramı, Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ainsworth yabancı durum testi ile farklı bağlanma türlerinden söz ederek, güvenli ve güvensiz bağlanma örüntülerini (attachment patterns) değerlendirmiş ve farklı bağlanma stilleri, çocuğun rahat ettirilmesi, güven duygusunu verilmesi esnasında bakım veren kişilerin çocuğa karşı uygun olmayan tepkiler ortaya koyması ile ortaya çıkacağını ifade etmiştir. Ainsworth, yabancı durum testi ile laboratuvar ortamında annesinden ayrılan ve sonrasında annesiyle buluşturulan çocukların ortaya koydukları tepkiler ile güvenli ve güvensiz bağlanma örüntülerini (attachment patterns) incelemiştir. Bunları güvenli (secure), kaygılı-ikircikli (anxious/ambivalent) ve kaçınan (avoidant) olarak üç ayrı grup şeklinde ayırtmıştır. Bu bağlanma biçimleri kuramın ilk halinde tutarlı-tutarsız, sürekli-sürekli ve tepkisiz anne tutumlarına karşılık süt çocuğunda ortaya çıkan bağlanma dürtüleridir. Bunlara sonrasında dağınık (dezorganize/dezoryante) bağlanma adıyla bir üçüncü güvensiz bağlanma tipi daha ilave edilmiştir ki belirsiz yönlü olarak nitelendirilebilecek olan bu tip bağlanmada kaygı denetiminde tutarsızlık başattır²⁸.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bireyin kendisinin ve başkalarının içsel çalışma modelinden hareketle güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma türleri ortaya koymuşlardır.²⁹ Bu doğrultuda hem benliğe hem de başkalarına dair modeli olumlu olan bireylerinki güvenli bağlanma, her iki modeli de olumsuz olan bireylerinki korkulu bağlanma stili diye tanımlanmıştır. Başkaları modeli olumlu ancak benlik modeli olumsuz olanların yaşadığı bağlanma saplantılı olarak tanımlanırken, bunun zıttı yönde örüntü gösteren bireylerin bağlanması kayıtsız/kaçınan bağlanma olarak tanımlanmıştır.³⁰

Normal bir şekilde gelişimini sürdürmekte olan çocuğun bağlanma davranışı iki çeşit gözlem ile yürütülmektedir. Bunlardan ilki, bebeğin sosyal tepkilerini diğer kişilerden bakıma verene yönelmeyi tercih etmesi, ikincisi bebeğin bakıma verenden ayrılma ve yeniden birleşmeye anlamlı şekilde tepki ortaya koymasıdır.³¹

Güvenli bağlanma (secure attachment) gösteren çocuklar, annelerinin her daim yanlarında bulunacağı ve stres halindeyken anneleri tarafından

²⁸ Kesebir vd., a.g.e., 3(2): 321-342 .

²⁹Kim Bartholomew ve Leonard M. Horowitz, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, Vol. 61, No. 2, 226-244

³⁰Hilal Aydoğdu, Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ve Olmayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri Yönünden Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s. 21 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans**).

³¹Kesebir vd., a.g.e., s. 330

yatıştırılacaklarına dairemin olan çocuklardır. Anneyle ayrılık esnasında tepki göstermelerine karşın, annenin dönüşü onlar için yatıştırıcıdır. Güvenli bağlanmanın gelişebilmesi adına çocuğun sürekli, duyarlı, şahsına zarar vermeyen, tutarlı tepkilerde bulunan ve her daim ulaşılabilir bir bakım vereninin olması gerekir.

Kaygılı- kararsız bağlanma örüntülü çocuklar, ihtiyaç duydukları vakit annenin yanıt vereceğinden ya da yardımcı olacağından emin olamayan çocuklardır. Dolayısıyla ayrılığa direnirler ve anne döndüğünde bu onlar için yatıştırıcı olmaz. Araştırmacı davranışlar göstermeye dair kaygılara sahiptirler. Kaygılı-kararsız bağlanma gösteren çocukların anneleri tutarsız tepkiler gösteren ve kontrol kurmak adına terk etme tehdidinde bulunan annelerdir.³²

Kaçınmacı (avoidant) bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar ise annelerinin yardımcı olacağına dair hiç güven duymayan çocuklardır. Daimi şekilde çocuklarını geri çeviren ya da reddeden, onlara uygun tepkiler göstermeyen, empati yapamayan annelere sahip çocuklar, ayrılığa tepkisiz kalır, anne döndüğünde yakın durmazlar.³³ Kaçınmacı bağlanmanın bir alt boyutu olan *gerilimli kaçınan bağlanma* (anxious-avoidant attachment) geliştiren çocuklar, bakım verenleri ile beraberken araştırmacı etkinlikler sürdürüp duygularını bu kişi ile paylaşmamaktadırlar. Ancak, bakım verenleri bir şekilde ortamdan ayrılıp geri döndüğünde, hiçbir değişiklik olmamışçasına meşgul oldukları işe dikkatlerini yöneltirler.³⁴ Gerilimli kaçınan bağlanmaya sahip çocukların çevrelerindeki karşı güvensiz olduklarından çoğunlukla bu kişileri kontrol altına alma eğilimi gösterdikleri ve öfkelerini doğrudan ifade edemedikleri, bütünlük duygusu geliştiremedikleri, özdeğer duygusunu sürdüremedikleri saptanmıştır. Bu kişilerin kimlik organizasyonları da sorunludur. Kaçınmacı bağlanmanın bir öteki boyutu olan *gerilimli direnç gösteren bağlanma* (anxious-resistant attachment) geliştiren çocuklar, bakım verenleriyle beraberken ortamdaki ötekilere ve çevrelerine ilgi gösterirler. Bir ayrılık durumunun hemen akabinde hem bakıcılarıyla birlikte olmak hem de ondan uzaklaşmak isterler. Bu çocukların, fiziksel şiddet uygulamaya yatkın oldukları ve düzeni bozucu şekilde davrandıkları, kurallara düşünmeksizin karşı çıktıkları ve aniden öfkeye kapılabildikleri gözlenmiştir.³⁵

Güvenli, kaygılı/ambivalan ve kaçınan bağlanma örüntülerine daha sonra Main ve Solomondağınık **bağlanma örüntüsünü** (disorganised/disoriented attachment pattern) ilave etmiştir. Stres ile başa çıkarken organize bir davranış

³² Aydoğdu, a.g.e., s.22

³³ Bowlby, a.g.e., s.7

³⁴ Aydoğdu, a.g.e., s.22

³⁵ A. Şebnem Soysal vd., "Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış", *Klinik Psikiyatri*, 2005, Cilt:8, 88-99.

gösterememe, yabancı durum testinde stereotipik, zamansız ve asimetrik hareketlerin varlığı, donup kalma, hareketlerde ağırlaşma dağınık bağlanma ölçütü olarak kabul edilmektedir.³⁶ Kaçınan ve kararsız davranışların bir araya gelmesinden meydana gelen örüntü, bağlanma ilişkisine yön vermektedir. Bu çocukların temel bakım verenlerinin fiziksel taciz ya da ihmal eden, psikiyatrik bozukluk oranları yüksek ya da kendi bağlanma nesnelere ile sorunlarını çözememiş bakım verenler oldukları bildirilmektedir. Dağınık bağlanma örüntüsünün ardındaki nedenin bakım verenden korkma olduğuna işaret edilmektedir. Araştırmalar, bu örüntünün, bebeğin birincil bakım vereninin depresyondan muzdarip ya da hasta olduğu durumlarda ya da çocuğa yönelik istismar edici davranışlar sergilediğinde ortaya çıktığı görüşünü desteklemektedir.³⁷

2.1.1.1.Dörtlü Bağlanma Stilleri

Bowlby (1973) bağlanma deneyimleri bağlamında gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içermektedir. Bunlar, (a) bağlanma figürünün korunma ve destek ihtiyaçlarına yanıt veren biri olarak görülüp görülmediği; (b) bireyin kendini, diğerleri tarafından özellikle de bağlanma figürü tarafından yardım edilmeye değer biri olarak görüp görmediğidir.³⁸ Mantık çerçevesinde, bu değişkenler birbirinden bağımsızdır. Uygulama dahilinde ise iç içe geçmiş durumdadır. Sonuç olarak, bağlanma figürü modeli ve benlik modeli bir diğerini bütünleyici ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı bir şekilde gelişirler. Bu tanımlama doğrultusunda Bartholomew ve Horowitz, benlik ve başkaları modellerinin bağlanma stillerini belirleyici olan temel boyutlar olduğunu iddia etmektedir. Sümer ve Güngör (2008), bildirdiğine göre; Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modellerin kesişim noktasında tanımladılar ve iki boyutun topolojik düzeyde çaprazlamasından dört temel bağlanma biçiminin meydana geleceğini ileri sürmüşlerdir.³⁹

Güvenli (Secure) Bağlanma Biçimi: Bu örüntüde selfe ve diğerlerine dair olumlu modellerin bir araya gelmesi söz konusudur. Güvenli bağlanan kişilerde yüksek özsaygı ve özgüvenin mevcut olduğu ve başkalarına güvenmede daha rahat davranabildikleri belirtilmektedir. Buna ilaveten güvenli bağlanma biçiminde, kendini sevmeye layık bulma ve diğerlerini kabul edici, sıcak ve duyarlı olarak

³⁶ Kesel vd., a.g.e., s.334

³⁷ Soysal, a.g.e. s. 91

³⁸ Bowlby, a.g.e. s.7

³⁹ Nebi Sümer ve Derya Güngör, "Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14(44), 35-58.

değerlendirmeye dair inançlar bulunmaktadır.⁴⁰ Güvenli bağlananlar kendilerini sevilmeye layık, başkalarınıysa güvenilir, ulaşılabilir, destekleyici ve iyi niyetli olarak algılamaya eğilim taşırlar. Başkaları ile rahatça yakın ilişki kurar ve kurdukları ilişkiyi sürdürürler.⁴¹

Kahraman (2015), bildirdiğine göre; Bartholomew ve Shaver (1998) bu bağlanma biçiminin, olumlu kendilik modeli ve olumlu başkaları modelinin bir araya gelmesiyle oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Güvenli bağlanan kişiler yakın ilişkilerde yakınlık kurma hususunda rahattır ve kendilerine dair bir değerlilik duygusu içselleştirilmiştir. Güvenli bağlanmanın, diğer insanların çoğunlukla kabul edici ve uygun tepkiler vereceği beklentisi, sevilbilirlik ve değerlilik duygusu göstermektedir.⁴²

Saplantılı(Preoccupied) Bağlanma Biçimi: Bu bağlanma tarzında, olumlu benlik ve olumlu başkalarının modelinin birleşimi bulunmaktadır. Saplantılı bağlanan kişilerin ebeveynleri, tutarsız ve duyarsız davranış örüntülerine sahip kişiler olarak belirtilmektedir. Buna ilaveten bu örüntüdeki kişilerin yüksek düzeyde kaçınma gösterdikleri ve yoğun değersizlik duyguları taşıdıkları ifade edilmektedir. Bu kişiler, diğerleriyle yakın ilişkiler içinde olmayı istemektedirler; ancak, onlarla füzyonel ilişki içinde olmak istemediklerinden, diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilmektedirler.⁴³

Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma Stili olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelinin birleşimini içermektedir. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerini değersiz, sevgiye layık olmayan kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Başkalarına karşı ise olumlu algılama ve değerlendirme eğilimi taşırlar. Bu kişiler yakın ilişkilerinde sürekli kendilerini kanıtlamaya, başkalarının onayını almaya yönelik olarak hareket ederler.⁴⁴

Bağlanma stili, olumlu başkaları modeli ve olumsuz kendilik modelinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Saplantılı kişiler başkalarının güven ve kabulünü kazanmak hususunda tedirginlikler taşırlar. Bu kişiler başka insanların olumlu değerlendirilmesi paralelinde kendilerine dair bir değersizlik duygusu yaşarlar. Bu bağlanma stili özelliği taşıyan kişiler yakın ilişkilerinde şahsi değerlilik ve yeterliliği bulmak adına çabalarlar.⁴⁵

⁴⁰ Soygüt, a.g.e., S. 66

⁴¹ Gülhan Başer Şeker, Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009, s. 25 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans**).

⁴² Sait Kahraman, Ergenlerde Bağlanma Stillерinin Saldırganlık Davranışları ve Depresyon Düzeyi İle İlişkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, 20 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴³ Gonca Soygüt, "Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2004, 7(13) 63- 77, S. 66.

⁴⁴ Başer Şeker, a.g.e. s.26

⁴⁵ Kahraman, a.g.e., s.21

Korkulu (Fearful) Bağlanma Biçimi: Bu bağlanma biçiminde olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli bulunmaktadır. Kişi, kendisinin sevgi görmeye layık olmadığı vebaşkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna dair inançlara sahiptir. Bu kişiler yüksek kaygı düzey, ve kaçınmalara sahiptirler.⁴⁶ Başkaları ile yakınlık kurmak onları korkutur, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar.⁴⁷

Bartholomew ve Shaver (1998), bu bağlanma stiline, olumsuz başkaları modelinin ve olumsuz kendilik modelinin bir araya gelmesinden meydana geldiğini bildirmişlerdir.⁴⁸ Korkulu kişiler başka insanlar tarafından kabul görme ve onaylanma arayışlarının yüksek olmasından dolayı saplantılı kişilere benzerdirler. Ancak kaybetme ve reddedilme acısını engellemek adına yakınlıktan uzak dururlar.⁴⁹ İlâveten, öz güvenlerinde noksanlık vardır ve oldukça çekingendirler. Korkulu bağlanan kişilerin ebeveynlerinin reddedici ve aşırı eleştirici olduklarına dikkat çekilmektedir.⁵⁰

Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma Biçimi: Bu bağlanmada türünde olumlu kendilik ve olumsuz diğerleri modelinin bileşimi vardır. Bu durumla birlikte, bağlanma durumunun kabul edilmesi, daha kompleks bir süreçtir. Kayıtsız bağlanmış kişiler, bağlanmadan kaynaklı oluşabilecek reddedilmek ve bunun sonucunda yaşanabilecek hayal kırıklığı durumunun engellenebilmesi için olumlu kendilik algıları korumaya çalışırlar. Bu sebeple de kendileriyle, bağlanma figürleri arasında mesafelidavranabilirler.⁵¹

Kayıtsız Bağlanmada olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin birleşimi bulunmaktadır. Bu kişiler reddedilme sonucunda hayal kırıklığına uğramamak adına, diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Yakın ilişkilerden uzaklaşarak kendi özerkliklerini koruma ve sürdürme çabası gösterirler. Kişilerarası ilişkiler bu kişilere önemsiz görünür.⁵²

Bu kişiler olumsuz beklentileri dolayısıyla sıklıkla yakınlıktan uzak durmaya çalışırlar. Ama yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir biçimde inkâr ederek kendilik değerlerini devam ettirirler.⁵³ Bartholomew ve Horowitz, (1991) bu bağlanma tarzının, diğer bireylere karşı olumsuz bir tutumun yanında bir sevgi-kıymetlilik

⁴⁶ Nurcan Akmaz, Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.36 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁴⁷ Başer Şeker, a.g.e. s.26

⁴⁸ Kim Bartholomew ve Philip R. Shaver, "Measures of Attachment: Do They Converge? (Ed.) J.A. Simpson", *W.S. Rholes Attachment Theory and Close Relationships*, 1998, New York: Guilford Press, 25-45.

⁴⁹ Yaşar, a.g.e., s. 25

⁵⁰ Soygüt, a.g.e., S. 66

⁵¹ Akmaz, a.g.e., s.37

⁵² Başer Şeker, a.g.e. s.27

⁵³ Bartholomew ve Shaver, a.g.e. s.9

duygusunu belirttiğini ifade etmişlerdir.⁵⁴ Bu bağlanma stilindeki kişiler yakın ilişkilerden uzaklaşıp, özerklik ve incitilemezlik duygularını geliştirerek selflerini hayal kırıklığına karşı korumaktadırlar.⁵⁵

2.1.2. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri

Bireyin kişilik gelişim, ilk senelerden başlayarak çevresi ile kurduğu ilişkiler olarak ifade edilir. Yaşamımızda bizim için kıymetli olan insanlarla kurduğumuz yakın ilişkiler kişiliğimizin oluşmasında önemli rol oynar. İnsan, yaşamındaki ilk yakın ilişkisini kendisini doğuran annesiyle kurar. Bowlby, anne ve çocuk oluşan bağı ve bu bağı oluşturduğu işlevleri bir model olarak ileri süren ilk kişidir.⁵⁶

Sosyal gelişim kavramı açısından bağlanma terimi, yenidoğan ile ana-baba arasındaki duygusal açıdan olumlu ve karşılıklı yardım edici bir bağı sağlanmasını ifade eder. Bu bağı, uygun bir şekilde oluşup geliştiğinde, yetişkinler kendilerini bebeklerine uydururlar ve bebeklerde yetişkinlere ihtiyaçları konusunda ipuçları verirler. Böylece, karşılıklı geri bildirimlerle yenidoğan ile ana-baba arasında karşılıklı güven gelişir. Yetişkinler de bu sayede anne-babalık yeteneklerine güvenmeyi ve bebeklerine karşı iyi duygular geliştirmeyi sağlarlar.⁵⁷ Çocuk, ergen ve yetişkinlerin bağlanmaları bazı benzerliklerine rağmen bazı yönlerden değişiklikler gösterebilmektedir. İlk olarak çocukluk bağlanmaları, en genel biçimleriyle ifade edilmektedir. Bebek ve küçük çocuklar kendilerini tam anlamıyla güvende hissedebilmek için bağlanacağı kişiyle fiziksel bir teması ihtiyaç duyarken, ergenler ve yetişkinler genellikle bağlandığı kişiler tarafından dokunmayı bilgisini rahatlama kaynağı olarak görebilirler.⁵⁸

2.1.2.1. Çocuklarda Bağlanma

Keler'in (2008), bildirdiğine göre; Breterhon (1987), yenidoğanların davranışlarının anlaşılması zor, hatta bilmece gibidir; lakin değişik bir açıdan bakıldığında, yenidoğanın bakımverenden ayrıldığında üzülmesi, bakımvereni ile keşfetme davranışı, keşfederken gözleri ile annesini takip etmesi, tanımadığı birini gördüğünde anneye kaçması, bakımverenden uzun süre ayrıldığında ya da bakımverenin olmadığı durumlarda mutsuz olması yenidoğan hareketlerini anlamlı

⁵⁴ Bartholomew ve Horowitz, a.g.e. s.8

⁵⁵ Yaşar, a.g.e., s. 25

⁵⁶ Erdal Hamarta, "Bağlanma Teorisi. Anadolu Üniversitesi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, 14(1), 53-66. S 206

⁵⁷ Şenay Yapıcı ve Mehmet Yapıcı, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005, s. 170.

⁵⁸ Akmaz, a.g.e., s.19

kılar. İnsanın bebeklik döneminde sergilediği davranışlar diğer bazı türlerin davranışlarına benzerlikler gösterir.

Bağlanmanın stresli zamanlarda çocuğun bakımını üstlenen kişiye yakınlığını amaçlayan, çok güçlü bir motivasyon aracı olduğunu vurgulanmıştır. Bowlby, bu yakınlık arayışının yaşla beraber gittikçe azaldığını ifade etmiştir, lakin erken dönemdeki bu ebeveyn-çocuk bağlanmasının tüm yaşamda çok önemli bir yeri olduğunu da eklemiştir.⁵⁹

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre; çocuklar anneleri ile ilişkilerini zamanla zihinleştirir ve erken dönemdeki bu bağlanma davranışları ileride aile dışındaki ilişkiler için de bir ilk örnek teşkil eder. Bowlby bu zihinsel temsiller ya da geliştirilen zihinsel modellerin iki anahtar özelliğini tanımlamıştır:

1. Bağlanma figürünün destek verici ya da koruyucu olup olmadığının sorgulanması incelemesi

2. Kendini eleştirme yargılama yoluyla, bağlanma figürünün yardımcı olup olmadığının incelemesi

Birincisi, diğer insanların çocuğun gözündeki yeri, imajı; ikincisi ise çocuğun kendindeki imajı ile ilgilidir.

Son zamanlarda geliştirilen zihinsel modellerin doğasının, çocukların erken dönemdeki bağlanma modelleriyle ilişkisini inceleyen pek çok araştırmalar yapılmıştır. Eldeki verilere bakıldığında, kararsız diye kategorize edilen çocuklar kendileri hakkında negatiftirler; fakat kaçınan bağlanma geliştiren çocuklarla ilgili veriler tutarlı değildir. Yine yapılan bir araştırma, çocuğun 12 ve 18. Aylarda gösterdiği bağlanma modelinin, erken çocuklukta sosyal ve duygusal uyumla bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Keler'in (2008), bildirdiğine göre; Bowlby (1971), çocuğun bağlanmasının doğasında psikanalitik ve psikolojik literatürden dört temel teorinin dikkate alınması gerektiğini söyler:

1. Çocuğun özellikle yemek ve sıcaklık gibi mutlaka doyurulması gereken bir dizi fizyolojik ihtiyacı vardır. Bebeğin bir insan figürüne özellikle de bakımverenine bağlanma sürecinde, bakımverenin bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını doyurması ve bebeğin memnuniyet kaynağının annesi olduğunu öğrenmesi durumuna Bowlby "İkincil Dürtü Kuramı" adını vermektedir. Bu kavram "Öğrenme Kuramı"ndan ortaya çıkmıştır.

2. Yenidoğan, memeye yönelme ve emme eğilimiyle dünyaya gelir. Bu yönelmeyle yenidoğan memeye bağlanır. Memenin olduğu yerde bir de bakımveren

⁵⁹Keler, a.g.e., s.6

vardır ve böylece yenidoğan da bakımverene bağlanır. Bowlby bu kuramına “Birincil Emme Nesnesi” adını vermiştir.

3. Bebek bir insana dokunma ve tutunma eğilimiyle doğar. Bebek için tıpkı yiyecek ve sıcaklık gibi temel ihtiyaç olan yiyecekten bağımsız bir nesneye ihtiyaç vardır. Bu kurama “Birincil Nesne Tutunması” adı verilmiştir.

4. Bebekler ana rahminden ayrılmış olmaktan hoşnut olmazlar ve oraya geri dönmek isterler. Bu kurama ise “Birincil Anne Karnına Dönüş Özlemi” adı verilir.⁶⁰

2.1.2.2. Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik, genellikle çocuk ve ailesinin yaşamında belirgin bir değişimin gözlemlendiği evredir. Genellikle ergen tarafından, kurallara karşı gelmelerle bilinen ciddi fırtınaların koptuğu stresli bir yaşantı deneyimlenir.⁶¹ Ergenlik evresinde ergen bağlanma örüntüsünde ve ebeveyn ergen arasındaki ilişkilerde temel dönüşümler yaşanır.⁶²

Ergenliğin öncesinde bağlanma genellikle anne-babasına yönelik duygusal ilişkileri kapsar. Ergenlik döneminde ise bağlanma davranışları ve ilgileri anne-babalarından çok akranlarına yönlendirdikleri için değişikliğe uğrar.⁶³

Ergenlik dönemi yaşa göre erken ergenlik dönemi (11-13 yaş arası), orta ergenlik dönemi (14-17 yaş arası) ve geç ergenlik dönemi (18-20 yaş arası) olarak incelenir. Erken ergenlik döneminde ilgi bedenedir, kendine yabancılaşma görülebilir. Cinsel çatışma ve korkular canlanır. Çelişkili duyguları varsa da cinsiyet rollerini ayrıntılı öğrenir. Geçici eşcinsellik eğilimleri olabilir. Fizyolojik değişimlerin olduğu dönemde ergenin ilgisi önce değişen en ve gelişen bedenine dönüktür; bu yeni bedenini kabul edememe ve kendine yabancılaşma görülebilir. Geç gelişme erkekler üzerinde daha çok sorun oluştururken, kızların erken gelişmeleri daha çok sorun oluşturabilir. Kızlar, erkeklerin gelişme ile birden büyüyen göğüslerine bakmasından ya da kendilerini cinsel açıdan tahrik edici bularak suçlamalarından korku, utanç, suçluluk hissedebilirler.⁶⁴ Orta ergenlikte ise aileden bağımsızlaşma çabalarında çelişkili durumlar görülebilir. Ebeveyn etkisinde zayıflama, onlara karşı çıkma davranışları görülebilir. Aile dışında yeni sevgi kaynakları arar. Arkadaşlık ve grup önem kazanır; onlarla özdeşleşme, örnek alma çok artar. Eleştirel ve soyut

⁶⁰Keler, a.g.e., s.7

⁶¹keskin, a.g.e., s. 25

⁶²Sümer ve Güngör, a.g.e. s.35-58.

⁶³Hamarta, a.g.e., S 206

⁶⁴Ayşe Çağdaş ve Zarife Şahin Seçer, *Çocuk ve Ergenlikte Sosyal ve Ahlak Gelişimi*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002, s. 24-25.

düşünce derinleşir, bilişsel gelişim hızlanır. Çalışma zorunluluğunu duyma ve zevk arama arasında kararsızlık, düzensizlik görülebilir.⁶⁵

Son dönem geç ergenlik döneminde ise ailesinden ayrılma, bağımsızlaşma yavaş yavaş gelişir; daha az etki altındadır. Kendi karar verebilme kendi seçimini yapma konusunda çelişkilere pek düşmemeye başlar. Kendi ilgilerinin ve yeteneklerinin farkına varmaya başlar. Kendine daha gerçekçi hedefler belirler. Geleceğe yönelik eş ve iş seçiminde daha gerçekçi davranır. Yasam ve değer yargılarına yönelik problemlerine cevaplar aramada daha gerçekçidir. Cinsel çatışmaları azalır, daha gerçekçi davranır. Normal şartlarda bu dönemde ergenin yeteri kadar aileden ayrılması ve bağımsızlaşması, kendi kararını verip kendi seçimini yapması konusunda çelişkilerinin azalması, daha az etki altında kalması gerçekleşmektedir.⁶⁶

2.1.2. 3.Yetişkinde Bağlanma

Son yıllara doğru, Bowlby ve Ainsworth'un yaklaşımları yetişkinlik dönemi bakımından da sınanmaya başlanmıştır.⁶⁷ Hamarta (2004) bildirdiğine göre, Main ve arkadaşları, yetişkinlerin çocuklukluğa ait bağlanma ilişkilerinin tanımlarını barındıran görüşmeye dayalı bir ölçüm olan "Yetişkin Bağlanma Görüşmesi" geliştirmişlerdir.⁶⁸ Yetişkinlerin, çocukluk anıları ve deneyimlerini esas alan Ainsworth'un ileri sürdüğü üç bağlanma stilinin yetişkinlik adına da geçerli olabileceğini göstermişlerdir.⁶⁹

İnsanların bebeklik döneminde ebeveynleriyle (ağırlıklı olarak anne) kurdukları ilişki ile yetişkinlikteki romantik ilişkileri pek çok farklı açıdan benzerlikler taşımaktadır. Bir yenidoğanın, bakımvereni yanında bulunup ve ihtiyaçlarını duyurabilirlik gösterildiği vakit, kendisini güvende hissetmesine paralel olarak yetişkinlerde de, eşleriyle birlikte oldukları zaman ve ihtiyaçları doğrultusunda tatmin oldukları zaman kendilerini güvende ve rahat hissederler. Bu durumda, eş, kişi için, örneğin çalışma yaşamında yaratıcı projeler geliştirmesini (bebeklikteki çevreyi keşfetme sürecine benzer) sağlayan güvenli bir dayanak olma özelliği taşır.⁷⁰

⁶⁵ Keskin, a.g.e., s. 25

⁶⁶ Çağdaş ve Seçer, a.g.e., s. 24.

⁶⁷ Sümer ve Güngör, a.g.e.

⁶⁸ Hamarta, a.g.e., S 206

⁶⁹ Akmaz, a.g.e., s.32

⁷⁰ Kim Bartholomew and Leonard M. Horowitz, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61 (2):226-244.

Kişi, kendini, gergin, bitkin ya da tehlike durumunda düşündüğü zaman eşi, güvenlik, rahatlık ve koruma sunar. Başka bir ifadeyle, aşk yaşantısı, güvenlik duygusu sağlayan yetişkin bir eşle tecrübe edilen duygusal bir bağıdır.⁷¹

Oktay (2010), bildirdiğine göre, Bowlby (1980), bağlanmanın beşikten mezara kadar devam ettiğini, erken dönemde oluşan zihinsel süreçlerin pek de değişime uğramadan yetişkinlikte de devam ettiğini belirtmektedir. Buradan yola çıkarak, Waters ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan 20 yıllık boylamsal bir araştırmanın neticelerine göre, genç yetişkinlerin %72'si aynı bağlanma özelliklerini göstermektedir. Bu açıdan ele alındığında bağlanmanın önemi daha net anlaşılmaktadır.⁷² Hazan ve Shaver (1987), erken dönemlerde bakıcı ile kurulan bağlanmaya benzer şekilde yetişkinlikteki romantik ilişkilerde bağlanma kurulduğunu ifade etmektedir. Yetişkinlerdeki bağlanmada, kişiler hem bakım veren hem de bakım alan konumdadır ve cinsellik ile bakım gereksinimlerinin bütünleştirilmesi gerekmektedir.⁷³

Demirci'nin (2004) bildirdiğine göre, Kobak ve Hazan (1991) evli çiftlerde yetişkin bağlanma stillerinin ilişkilerini ele almışlardır. Bulgular, bağlanma güvenliği ile evlilik etkileşimi ve niteliği arasında mühim benzerlikler olduğunu ortaya koymuştur. Bir kişinin bağlanma güvenliği, eşini reddetmeye olan eğilimini etkilemiştir.⁷⁴

Yetişkin romantik ilişkilerindeki cinsel birleşme sisteminin (cinsel çekim) bağlanmanın şekillenmesi bakımından ilk basamak olan yakınlık arayışı adına öncelikli özendirici faktör olduğu ileri sürülmektedir. Yakın fiziksel temas bu nitelikteki bir bağın kurulmasına yardımcı olur. Yetişkin aşıklar arasında uzun süreli bedensel temas normal kabul edilir. Mantıki olarak bağlanmanın güvenli sığınak bileşeninin yakınlık bağlamı dahilinde gelişmesi beklenir. Bununla tutarlı olarak araştırma sonuçlarına istinaden karşılıklı çekim ve cinsel tutkunun en mühim olduğu zamanlar bir ilişkinin ilk dönemleridir. Lakin romantik bir partnerin rahatlık ve duygusal destek sağlayabilme derecesi giderek artan bir önem kazanır. Karşılıklı çekim ve cinsel ilgi duymak çiftleri bir araya getiren bir etmen olabilir.⁷⁵

Yetişkin bağlanma sisteminde de, çocukluktaki gibi güvenlik ve sevgi

⁷¹ Ainsworth, a.g.e.

⁷² Burcu Oktay, Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 18 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷³ Cynthia Hazan ve Philip R. Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, Vol.52, No 3, 511-524.

⁷⁴ Emel Demirci, Evlilikte Bağlanma ve Çatışma Yönetmede Bağlanma Stillerinin Etkisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2004 S. 16 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁵ Akmaz, a.g.e., s.34

gereksinimini karşılanmasına yönelik bir arayış vardır. Bir yetişkin; stresli, kaygı uyandırıcı bir durumla karşılaştığı vakit bağlanma figürüne gereksinim duymaktadır. Bağlanma figürünün varlığı kişiye cesaret verir. Kişi, hayatının her fazında bağlanma davranışı sergilemektedir.⁷⁶Dönmez (2000), bildirdiğine göre, Bowlby'ye (1977) bağlanmanın, beşikten mezara kadar devam edeceğini söyler.⁷⁷ Yetişkinlikteki bağlanmayla çocukluktaki bağlanmayı birbirinden ayıran bazı özellikler vardır. Yetişkinlerde, bağlanma ilişkileri eşler arasında gerçekleşir, diğerinde bebek ve ebeveyn arasındadır. Yetişkinlerdeki bağlanma çocukluktaki bağlanmadan farklı olarak diğer davranışsal sistemlerin etkilenmesinden sorumlu değildir. Ve yetişkinlikteki bağlanmanın dahilinde sıklıkla cinsel ilişki vardır.⁷⁸

Hazan ve Shaver (1987)'in oluşturmuş oldukları üç-kategori modeli, Ainsworth tarafından çocuklar için üretilen sınıflandırmanın yetişkinler için geliştirmiş formudur.⁷⁹ Bu ölçüğe göre güvenli bağlanma biçiminin kendilerini en iyi şekilde ifade ettiğini belirten kişilerin diğer kişilere oranla anne-baba ilişkilerinde ve duygusal ilişkilerinde daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma biçiminin kendilerini en iyi şekilde ifade ettiğini belirten kişilerin ise romantik ilişkilerinde kıskanç davrandıklarını ve beraberinde ilişkilerinde duygusal yönden iniş çıkışlar yaşadıklarını ifade etmişlerdir.⁸⁰ Kaçınan bağlanma biçiminin kendilerini en iyi şekilde ifade ettiğini belirten kişilerin diğer gruplara oranla en az güven duyan ve sosyal ilişkilerden kaçınan kişiler olduğu gözlenmiştir.⁸¹

Bu dönemin ardından bağlanma psikolojisi araştırmaları, bağlanma ile bireysel farklılıklarının ilişkilendirilmesi üzerine olmuştur. Bowlby'ye göre çocukluk çağında bakım veren kişilerle aramızdaki ilişkilerin kalitesi, ileride kurulacak olan ilişkilerde kendimiz ve başkalarına dair içsel temsil oluşturmada rol oynamaktadır. Önceki çalışmalardan hareketle Bartholomew bağlanma bakış açısını yetişkinlere uyarlamak için Bowlby'nin içsel temsil modelini sistematikleştirerek yetişkin bağlanma tarzlarını dördü bir kategoride toplamıştır. Dört prototipik bağlanma modeli altta yatan iki temel boyutun kesişmesi ile tanımlanır; Kişinin kendilik modelindeki pozitiflik ve kişinin diğerleri modelindeki pozitiflik. Kişinin kendilik modelinin pozitifliği, bireylerin kendi öz değerlerini ne denli içselleştirdiklerini ve buna istinaden diğerlerinden onlara ne kadar olumlu davranmalarını beklediklerini ortaya koyar.

⁷⁶ Cindy Hazan and Debra Zeifman, "Pair Bonds as Attachments: Evaluating the Evidence", *Handbook of Attachment :Theory, Research and Clinical Applications*, Ed. Cassidy, J., Shaver, P.R., New York: Guilford Press, 1999 pp: 336-354.

⁷⁷ Ali Dönmez, "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve", *Türk Psikoloji Bülteni*, A.2000, Cilt:6(16-17),29-50.

⁷⁸ Başer Şeker, a.g.e. s.22

⁷⁹ Hazan ve Shaver, a.g.e.

⁸⁰ Hazan ve Shaver, a.g.e.

⁸¹ Akmaz, a.g.e., s.33

Sonuç itibariyle self-model yakın ilişkiler dahilinde deneyimlenen anksiyete ve bağımlılık dereceleri ile ilişkilidir. Diğerleri modelinin olumlu olması, diğer kişilerin ne denli mevcut ve destekleyici olmasının beklendiği ile yani diğerleri modeli kişinin ilişkilerinde yakınlık arama ya da yakınlıktan kaçınma eğilimi ile ilişkilidir.⁸²

2.1.3.İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma kuramının esası “içsel çalışan modeller”e dayanmaktadır. Bowlby, çocuğun bağlanma davranışlarının çocuk ve ebeveyn ilişkisinin şematik bilişsel temsillerine bağlı olduğunu öne sürmüştür ve bunu içsel çalışan modeller olarak isimlendirmiştir. Bebeklik esnasında bağlanma bilinç öncesi ve içgüdüsel bir şekilde işlemektedir lakin çocuk büyümeye başladıkça bilişsel yetenekleri buna bağlı olarak da kendisinin nasıl davrandığı ve diğerlerinin nasıl tepkiler verdiği ile ilgili “içsel çalışan modeller” devreye girmektedir. Özkan (2013) bildirdiğine göre, Bowlby çocuğun, bakıcısı ile olan ilişkisiyle elde ettiği deneyimlerden hareketle 12. Ay itibariyle bağlanma ile ilişkili davranışları değerlendirmek ve gelecekteki davranışlarını düzenlemek niyetiyle içsel çalışan modelleri kullandığını belirtmiştir. İçsel çalışan modelleri temel alarak bebek (daha sonra çocuk ve yetişkin) bakım ve korunmaya değen/değmeyen bir benlik, bakım ve koruma sağlamaya uygun/uygun olmayan diğerleri gibi kendisi ve ötekiler hakkında beklentiler geliştirmektedir. Bunlara zihinsel temsiller yahut zihinsel modeller denir. İçsel çalışan modeller sabitmişçesine görünse de, yeni deneyimlerle, çocukluktaki aile ilişkileri ve yetişkinlikteki zihinsel temsillerle bu durumu değiştirebilmektedir.⁸³

Yaşar (2016) bildirdiğine göre; Bowlby (1971) bebekler bir yaşına girdiğinde iç dünyasını oluşturmaya, iki yaşına girdiğinde konuşma becerisini kazanmaya ve yaşına girdiğinde bu yeteneğini geliştirmeye başladıklarını belirtmiştir.. Bu sayede çocuk dış dünyayı, çevredeki insanları ve bağlanma stiligeliştirdiği kişinin kendisine ne şekilde davrandığı ve kendisinin de onlara kanasıl davranacağı ilebağlantılı olarak içsel bir çalışma modeli geliştirir. Geliştirdiği bu modelde kendi durumunun değerlendirmesini yaparak, ona göre bağlanma planları oluşturur.⁸⁴ İçsel çalışma modelleri, bakımveren ile çocuk arasındaki tekrarlanan deneyimlerin bilişsel olarak işaretlenmesi, işlenmesi ve bilişsel şemalar halinde saklanmasıyla oluşur.

⁸² Zeynep İrem Tanış, Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 22 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸³ Özgün Özkan, İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 13 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁴ Yaşar, a.g.e., s. 26

Kişinin çevresine yönelik içsel çalışan modellerden en önemli etkene bağlanma figürünün kim olduğu, nasıl ulaşılacağı ve nasıl eylemlerde bulunduğu oluştururken, kişiliğine yönelik içsel çalışan modellerinin kaynağında ise bağlanma figürünün bakış açısından kişinin kabul edilmesi durumuna bağlanmaktadır. Bireyin kendine yönelik anlamlandırdığı şemalara kendi karakterine ilişkin gerçekçi birdüşünceelde etmesinde ehemiyetliyen, başka insanlara yönelik şemaları da diğer kişileri ne şekilde kavramasına yönelik ön bilgi sağlar. Ayrıca bu şemalar bireyin nasıl bilgilere yoğunlaşacağını ve karşılaşılabileceklerini nasıl yorumlayacağını bulmaya yönelik önemli etkisi vardır.⁸⁵

Çocuk gereksinim hissettiğinde bakım vereninde gereksinim hissettiği alaka ve dayanağı aldığı takdirde bakım verenin ulaşılabilir ve güvenilir biri olduğuna yönelik şemalar geliştirir fakat, bakım vereni çocuğun ihtiyacını reddeder ya da kendisiyle ters düşen tepkiler verirse çocuk bağlanma stilini kabul etmeyici, şahsını dabeğenmediğini düşünür. İçsel çalışan modeller çocukluktan ergenliğe deksürekli olarak değişir. Ergenliğin bitişinde ise bu model artık farklılaşmaya karşın daha güçlü ve devamlı hale gelmeye başlayacaktır.⁸⁶

Eken'in (2010), belirttiğine göre; Bowlby (1973), Bireyin içsel çalışan modellerinin oluşmasındaki kişiler arası iletişiminin yaralı olduğunu ifade eder. Bu modeller, bireyin başka önemli kişilere bağlanma şekillerinin ve süreçlerinin ne biçimde olacağını ifade etmektedir. Ayrıca sonraki senelerdesarsıcı olabilecek bir yapı da ortaya çıkabilmektedir. Güvenli bağlanmanın olduğu durumlarda çocuk, gerginlik durumlarında bile güvenlik duygusunu koruyabilir. Bu sebeple çocuğun ebeveynin tutarlı, hassas ve istediği zaman ulaşılacak birinin olması gerekir. Bağlanılan kişi ifade edildiği gibi biri olmadığı durumlarda çocukta kaygılı bağlanma görülebilir.⁸⁷

Bağlanma kuramı, bebeklikten yetişkinliğe kadar geçen süre içerisinde yakın ilişkilerin şekillenmesi hakkında bir çerçeve sunmaktadır. Bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında anne ve babaların çocuğa verdikleri tepkiler temelinde çocuk kendisine ve başkalarına ilişkin zihinsel temsiller oluşturur ve bu zihinsel temsiller daha sonraki yıllarda yakın kişiler arası ilişkiler için bir rehber, model görevi görür.

⁸⁵ Hüseyin Yolalan, Ergenlerde Depresyon ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, S. 27 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁶ Ümit Morsünbül, (2005). Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyete ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, S.28 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁷ Asiye Eken, Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2010, S. 16 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Bowlby “içsel çalışan modeller” (internal working models) adını verdiği bu beklentilerin tamamen anne/baba ya da bakıcı davranışlarıyla şekillendiğini öne sürmüştür.⁸⁸

Akmaz'ın (2009) bildirdiğine göre, Bowlby (1982), içsel çalışma modellerini açıklayabilmek için Piaget (1951)'in bilişsel gelişim teorisinden faydalanmıştır. Piaget, bebeklerin çevrelerini etkileyerek yeni ve karmaşık şartlara adapte olabileceklerini ve davranışsal şemalar geliştirebileceklerini belirtir. Buna bağlı olarak Bowlby (1982), bebeklerin kendileriyle yakın ilişkilerde bulunan içsel çalışma modelleri geliştirdikleri kanısına varmışlardır.⁸⁹



2.2.ÖFKE KAVRAMI

Kavram anlamı olarak öfke “engellenme, incinme ve ya gözdağına karşılık olarak gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak ifade edilmektedir.⁹⁰ Öfke, kişinin doğuştan getirdiği ve hayatının ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük

⁸⁸ Sümer ve Güngör, a.g.e.

⁸⁹ Akmaz, a.g.e., s.34

⁹⁰ “Büyük Türkçe Sözlüğü” <http://www.sevde.de/BuyukTurkceSozluk.pdf>. (Erişim tarihi: 09.01.2017)

hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere yönelik verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir.⁹¹

Öfke günlük hayatı olumlu ve olumsuz etkileyen duygulardan biridir. Öfke, engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan, karşılaşılan engeli aşma, hoş olmayan durumdan kurtulma olanağı veren bir duygudur. Kişinin arzu ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına ya da kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığı durumlarda ortaya çıkabilen temel bir duygudur. Öfke duygusunun temelinde yatan nedenlerin en yaygın ve önemlisinin engellenmesi, başka bir ifadeyle amaca yönelik faaliyete müdahale edilmesidir.⁹²

Öfke; bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında, kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla sergilenen, farklı duygusal durumları içeren temel bir duygulanım biçimi olarak tanımlanabilir. Kişisel özellikler, okul yapısı, akran grupları, yaşam stili, kültürel ve ekonomik faktörler öfke üzerinde etkilidir.

Özellikle, ergenlik dönemindeki kişilerin aileleriyle fikirlerinin örtüşmemesi, özgürlük ve aktivitelerinin kısıtlanması, kimlik kazanma çabaları gibi nedenler öfkelenmeye neden olabilir. Birçok saldırganlık biçiminin arkasında yatan temel bir dürtü olan öfke huzursuzluk, üzüntü, gücenme, sıkıntı, kızgınlık gibi duygularla yakından ilişkili görülmektedir. Bununla birlikte öfke, yapıcı bir şekilde yaşandığında ve ifade edildiğinde yararları, etkili ve olumlu sonuçları olabilen, normal sağlıklı bir duygudur. Sağlıksız olan durum, öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir.⁹³

Bununla birlikte öfke kavramını birçok araştırmacı değişik biçimlerde açıklamıştır. Örneğin; Spielberger ve arkadaşları (1983) öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlar. Tanış (2014), bildirdiğine göre; Romas ve Sharma (2000) öfkeyi doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepki olarak tanımlamaktadırlar.⁹⁴

Budak (2000) öfke kavramının, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya dabileye karşı şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen

⁹¹Banu Albayrak ve Yasemin Kutlu, “Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler”, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009, Cilt:2(3), S. 58.

⁹²Babaoğlu, a.g.e., s.30

⁹³ Özyürek ve Özkan, a.g.e., s.281

⁹⁴Tanış, a.g.e., s.23

gayet yoğun olumsuz bir duygu” olarak tanımlandığı görülmektedir.⁹⁵ Köknel (1997), Öfkeyi kişinin hoşnutsuzluk durumu karşısında kendisinde ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulardan ve coşku durumlarından biri olarak açıklamıştır.⁹⁶ Gençtan (1984), ise öfkeyi, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır.⁹⁷ Herhangi bir durum kişi için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfkeye sebep olur. Öfke duygusuna saldırganca davranışlar gösterme eşlik eder. kişilerin öfke ve saldırganlık duygularının ortaya çıkmasında, içinde bulunulan gelişim döneminin özellikleri, ortam ve çevre etkili olabilmektedir.⁹⁸ Kişinin engellenme duygusu karşısında yaptığı en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı, kişinin engellenmiş olduğu durum karşısında bazen uyuma sebep olurken bazen de uyumsuzluğa sebep olmaktadır. Engellenen birey, engelleyen durum ya da kişi gücü dâhilinde değilse, ortaya çıkan saldırganlık davranışı ve öfke gücünün dâhilinde olan kişi ya da nesnelere yöneltilmektedir.⁹⁹

Öfke sıklıkla istenmeyen bir duygusal durum olarak görülmüştür. Buna rağmen öfkeninkendini korumak, amaca ulaşmak ya da engelleri aşmak için bireyi motive etmek şeklinde işlevleri olduğundan, bazen kişinin uyum göstermesinisağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir. Benzer şekilde yapılan birçok çalışmada öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulanmıştır. Bu olumlu işlevler; kişiye güç vermesi, kişinin duygularındaki kabarmaya neden olan, rahatsız edici davranışları engellemesi, bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması, bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması, kişinin saldırganlık karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak karşıtlığı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır.¹⁰⁰

2.2.1.Öfkenin İfade Edilmesi

Öfke kavramı durumsallık ve süreklilik olarak araştırılmaktadır. Bunun yanı sıra öfkeyi insanların ne şekilde açıkladığı da önem teşkil etmektedir. Öfke duygusu

⁹⁵Suna Kaymak Özmen, “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2004, cilt:37(2), 27-39.

⁹⁶Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, 1997, s.127

⁹⁷Engin Gençtan, *İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı*, Adam Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara, 1984, s.78

⁹⁸Gezgin Gürbüz, a.g.e., s.9

⁹⁹Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1994. S.113

¹⁰⁰Taniş, a.g.e., s.24

insanların kontrol etmekte zorlandıkları bir duygudur. Spielberger'in (1980) belirtmiş olduğu gibi öfkeyi ifade etme üç biçimde görülmektedir. Bunların ilki öfkeyi kendi içine yöneltme, ikincisi dışa yöneltme, son olarak da öfkenin kontrol edilmesidir.¹⁰¹

Özer'in (1994) bildirdiğine göre, Spielberger (1980), de durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ya da haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi bireye özgü duyumsamaların yaşandığını bir duygu durumu olarak ifade etmiştir.¹⁰² Durumsal öfke bireyde zamana dayalı olarak birikmekte ve ani bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu çeşit öfke genellikle ikincil bir duygu olarak adlandırılmaktadır. Durumsal öfke yaşayan bireyler, görünürde öfke davranışları sergilerler fakat bu duygunun altında yatan neden, kişilerin yaşadığı hayal kırıklığı, engellenme, incinme ve karşılanmamış beklentiler gibi süreçleri barındırmaktadır. Sürekli öfkeli kişilerde ise, genelde öfkelenmeye eğilimli olma durumu görülmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olmasından dolayı birey herhangi bir kısıtlamayla karşılaştığında, öfke hız bir biçimde ortaya çıkabilmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek bireylerde bu şekilde tepkiler rutin bir hal almaktadır aynı zamanda kişiler öfkelenme durumundan kendilerini alıkoyamazlar. Bu bireyler öfkelerini ifade ederken genellikle işlevsel olan yeni ve değişik tepkilerin varlığını yoksayarlar.¹⁰³

Öfke dışavurumu ise öfkenin ifade edilmesinde, istenilen ve tercih edilen yöntemidir. Öfkenin dışavurumunda genellikle tercih edilen yol saldırgan davranışlar sergilemek biçiminde karşımıza çıkar. Saldırgan davranışlar gösteren bireyler aslında kendi benliklerinin korumaya çalışırlar. Öfke dışavurumunda bağırma, kızma, vurup kırma gibi tepkilerle ifade edilmektedir. Öfkenin dışa vurulması durumu tercih edilen bir durumdan ziyade yıkıcı davranış sergileme potansiyeli de taşımaktadır. Bireyler öfkelerini dışa vururlarken ölçülü ve olay ile orantılı olması durumu önem taşımaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi her zaman öfkenin bastırılması ya da kişinin öfkelenmesinde tepki vermemesi durumu değildir. Öfkenin kontrol edilmesi durumunda kişi, öfkelenmesinde daha mantıklı ve sakin düşünebilmekte, öfke duygusunun negatif yönüyle baş edebilmek için zaman kazanmakta, bununla birlikte problem çözme ve iletişim becerilerini kullanarak olayın gidişatında kontrol sahibi olmaktadır.¹⁰⁴

¹⁰¹ Kadir Özer, " Sürekli Öfke (SL – Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, Cilt:9 (31), 26-35.

¹⁰² Özer, a.g.e. s.26-35.

¹⁰³ Tanış, a.g.e., s.27

¹⁰⁴ Seval İmamoğlu, Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.2003, S. 39 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

2.2.2.Öfke ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke ihtiyaçların karşılanmaması ve istenmeyen sonuçlar ortaya çıktığında verilen doğal bir tepkidir. Çoğu zaman saldırganlık ile ele alına öfke sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke kontrolden çıktığında kişi için yıkıcı bir davranış haline dönüşmektedir. Öfkenin sağlıklı bir duygu olabilmesi için tanımlanması, kontrol edilmesi ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda öfke duygusunun açıklanması için farklı kuramsal yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Kuramlar öfkenin doğuştan varolan bir duygu olduğu ya da çevrenin etkisi ile kazanılan görüşler çerçevesinde şekillenmiştir.

2.2.2.1.Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma dayanan kuramlar merkezi sinir sisteminin ve endokrin sisteminin saldırgan davranışlara sebep olduğu üzerinde durmuşlardır. Maymunlarla ve diğer hayvanlarlayapılan araştırmalar beynin bir kısmını elektriksel uyarınınbariz bir şekilde şiddete sebep olmasınarağmen diğer kısımların uyarımının daha sönük ve sakin eylemlersağladığı gözlenmiştir.

Saldırganlık ile alakalı biyolojik etmenlerden bir başkası hormonların salgılarını dayanak almıştır. Erkeklik hormonunun (testosteron) memelilerde agresif tepkiler ortaya çıkardığı epeydir bilinmektedir. Agresifliğeneden olan durumların sinir prosesleri ve beyin kısımları sayesinde tespit edilmesinin ardından kandaki düzeyi artan testosteron saldırgan davranışı uyarmakta ve şiddetini belirlemektedir.¹⁰⁵

Saldırganlıkla ilgili amigdalar, duyguların kontrolünden sorumlu beyin alanlarıdır ve limbik sistemin bir parçasıdır. Limbik sistemin duygu ve heyecanlarla ilgili davranışlar üzerinde etkisi vardır. Hipotalamusla yakından bağlı olan bu sistemin, hipotalamus ile beyin sistemi tarafından düzenlenen içgüdüsel davranışlar üzerinde ek denetimler sağladığı görülür.Maymunlar üzerinde yapılan araştırmalarda limbik sistemi bazı bölümleri hasar görmüş olanlarda en küçük bir kışkırtmaya şiddetli bir öfke ile karşılık vermeleri hasar görmüş bölgenin ketleyici bir etkiye sahip olduğunu düşündürür. Limbik sistemlerin başka bölümleri hasra görmüş maymunlar ise hiçbir şekilde saldırıya uğrasalar bile saldırgan davranışlarda bulunmaz ve düşmanlık göstermezler; saldırganı görmezden gelir ve bir şey olmamış gibi davranırlar.¹⁰⁶

¹⁰⁵Şalibe Korkut, Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2012, s. 36(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁶ Rita L. Atkinson vd., **Psikolojiye Giriş**, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1999, s.51

2.2.2.2.PsikanalitikKuram

Atkinson ve arkadaşlarının (1999) bildirdiğine göre Freud(1930), yaşam ve ölüm içgüdüsünü insanın yaşamına egemen olan iki güç olarak tanımlamaktadır. Yaşam içgüdüleri, kişisel yaşamın ve insan ırkının sürekliliğini sağlar. Açlık, susuzluk ve cinsellik bunlar arasında sayılabilir. Yaşam enerjisini çalıştıran enerji türüne libido denir. Freud insan içgüdülerini cinsel içgüdüler ve kendini koruma içgüdüğü olarak sınıflandırmaktadır. Yaşamın başlangıcına ilişkin yorumlardan ve biyolojik yaklaşımlardan yola çıkılırsa, yaşayan her maddeyi korumaya yönelik içgüdüünün yanısıra bu birimleri parçalamaya ve onları yeniden ilkel, inorganik durumlarına döndürmeye çabalayan, öncekine karşıt bir başka içgüdüünün olması gerektiği sonucunu çıkarmıştır. Freud'a göre bir eros olduğu kadar ölüm içgüdüğü de vardır ve saldırganlık içgüdüğü, ölüm içgüdüğünden türemiştir. Uygarlığın evrimi boyunca, insanlık tarihindeki ölüm ve yaşam içgüdüğü arasındaki savaş kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır. Ölüm içgüdüğü organizmanın kendisine yöneltilmiş ise kendini-yıkıcı bir dürtüdür. Dışarıya yöneltilmiş ise kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğiliminde karşımıza çıkmaktadır. Ölüm içgüdüğü cinsellikle birleştiğinde sadizm, mazoşizm anlatımını bulan daha az zararlı dürtülere dönüşür. İnsan kendini ya da başkalarını yıkıma uğratmaya yönelik dürtünün kontrolü altındadır ve bu kontrolün altından çıkmak oldukça zordur. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç; ölüm içgüdüğü konumu açısından agresiflik ve öfke eylemlerinin dürtülere karşı geliştirilen bir tepki olmadığı, bunların insan organizmasının yapısından kaynaklananaralıksız bir uyarım olduğudur.¹⁰⁷

Kuram cinsellik ve saldırganlıkdürtülerini birçok duygu ve eylemintemeli olarak açıklar. Bu iki dürtübirey için temel psişik enerjiyi oluşturmaktadır. Bu enerji açığa çıkmasıyla duygusal yaşantının temelini oluşturmaktadır.¹⁰⁸ Freud saldırganlığı dünyaya geldiğimizde tüm canlılarda ortak olan, evrensel bir içgüdü olarak açıklamıştır ve cinsel içgüdüyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bireyin bilerek başkalarının canını yakması, ölmelerini istemesi hatta kendine zarar verip en sonunda canına kıyması ve tüm bunları yaparken bir tür haz alması saldırganlık ile cinsel dürtü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren belirtiler olarak değerlendirilmiştir. Freud bütün içgüdüleri 'cinsel içgüdüler' ile 'kendini koruma içgüdüğü' olarak sınıflandırmıştır. Freud cinselliğe (libido) ve kendini korumaya saldırganlığa aranla daha az önem vermiştir.

Korkut (2012) bildirdiğine göre, Horney (1954), bireyin ve hal ve hareketlerinin oluşmasındakişinin içinde bulunduğu çevreye ve bu çevreyi oluşturan kültür yapısını

¹⁰⁷Taniş, a.g.e., s.25

¹⁰⁸Özer, a.g.e. s.26-35.

önemsemıştır. Horneye göre çocuk doğumdan itibaren bilmediği, düşman olarak gördüğü dünya karşısında yalnız olan, yardım bulamayanve çaresiz biridir. Dolayısıyla bu durumdan kaygı duymaktadır.¹⁰⁹ Bu kaygı kişilik bütünlüğünün üstünde , çocukluktan beri etkili olan bir güçtür.¹¹⁰

Olmuş (2011), bildirdiğine göre, Horney Freud'un saldırganlık yaklaşımını eleştirmiş saldırganlığı "kendisini ortaya koyma" edimi olarak adlandırmış ve her türlü kendini ortaya koyma edimini, yaşama ve kendini olumlu, taşkın ve yapıcı tutumun dışavurumu olarak görmüştür.¹¹¹

Akmaz (2009), bildirdiğine göre, Sullivan kişilerin, yaşanan anksiyeteden kaçmak için öfkeyi kullandıklarını belirtmiştir. Kızgınlık, anksiyete ile ortaya çıkan bir durumu bozma ya da bir nesneyi tahrip etme girişimidir. Anksiyetenin kaynakları organik gereksinimlerdir. Fiziksel, entelektüel, sosyal, duygusal ya da hayali olarak kendilik sistemini sürdürmeye yönelik herhangi bir tehdit, organik gereksinimleri su yüzüne çıkarır. Kızgınlık, anksiyeteyi geçiştirici davranış örüntüsüdür. Şiddetli öfke , engellenmiş kızgınlıktır. Kızgınlık tehdit edici faktöre yönelmez ise öfke oluşur. Ona göre kızgınlığın ifade edilmesine izin verilmediği zaman, uyum sağlama, isyan etme ya da kötü amaçlı eylemler tarzında üç olası sonucun ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır.¹¹²

2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşım; düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimine odaklanmaktadır. Bilişsel kuram kişilerin bilişlerinin, duygu ve davranışlarını etkilemesi temeline dayanmaktadır.¹¹³ Olumlu duygular daha iyimser ve olumlu bir bakış açısı sağlarken, olumsuz duygular daha kötümser bir bakış açısına neden olmaktadır. Olumsuz duygular kişinin dikkatini sınırlandırarak bilişsel süreçlerini yönlendirir. Öfkeli kişi, basına gelen talihsizlikten diğerlerini sorumlu olarak algılama eğilimindedir.¹¹⁴ Kişi öfkelenildiğinde sıklıkla düşünceleri gerçeği yansıtmaz, olayların

¹⁰⁹ Korkut, a.g.e., s.33

¹¹⁰ Korkut, a.g.e., s.34

¹¹¹ Gülseren Özkan Olmuş, Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2011, s. 76 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹² Akmaz, a.g.e., s.40

¹¹³ Tanış, a.g.e., s.26

¹¹⁴ Esra Karşlı, Kisilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, s.27(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtmaktadır.¹¹⁵

Fiziksel ya da psikolojik iyi olma halimizi tehdit eden dışsal bir olay algıladığımızda; içsel süreçlerin döngüsü başlatılır. Algımız oluştuğunda, tehdidin olası tehlikesi hakkında tahminler yapılır. Eğer tehdidin çok büyük olmadığı ya da ona başarıyla karşı koyacak yeterli güce sahip olduğumuz sonucuna varırsak, sakin bir tepki oluşabilir. Ancak tehdidin tehlikeli olduğu ya da onunla basa çıkamayacak kadar güçsüz olduğumuz sonucuna varırsak, öfke, kişi tehdidini ortadan kaldırmak ya da azaltmak için büyük bir güçle ortaya çıkar.¹¹⁶

Korkut'un (2012) bildirdiğine göre, Albert Ellis'in (1992) akılcı- duygusal terapi görüşüne göre öfke bireyinfikirlerinden ve inançlarından meydana gelmesidir. Öfkenin nedeni bireyin öfkeye sebep olan mantıkdışı(irasyonel)düşünce ve inançının bir sonucudur. Bu modele göre öfkeye sebep olan inançlar değiştirilebilirse duygusal sonuç da değişecektir.

Cömert 2004 bildirdiğine göre, Beck (1999), düşünce ve inançlarımızın, duygu ve davranışlarımızın ortaya çıkmasında belirleyici bir rol oynadığını ifade etmiştir. Öfke duygusu ile ilgili inançlara örnek olarak, "Benimle aynı ırkta olmayanlar tehlikelidir" ve "Biri bana saygı göstermiyorsa, onu dövmem gerekir"i gösterebiliriz.Aslında bizi öfkeleniren,durumlar değil;onlara yüklediğiniz anlam, onlarla ilgili düşünce ve inançlarımızdır. Örneğin, beklediğimiz dolmuş yavaşlamadan geçip gidince çaresizlik duyabilir ve "Beni görmezden geldi" diye düşünüp öfkelenebiliriz;ancak dolmuşta boş yer olmadığını fark edince öfkemiz yatışabilir. Burada öfke tepkisine yol açan şoförün keyfi olarak bizi görmezden gelmiş olduğuna ilişkin yaptığınız yorumdur.¹¹⁷

2.2.2.4.Sosyal ÖğrenmeKuramı

Psikologların hemen hemen tümü, öğrenmenin insanlarda doğuştan gelen faktörlere indirgenemeyeceğini, öğrenmenin saldırganlık davranışının türü ve miktarı üzerinde önemli etkisi olduğunu savunur. Engellenme duygusuna en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Kişii engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum yapmaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise, engellenme sonucunda ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir.

¹¹⁵ Hülya Şahin, "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. (Apa'nın Aynı Adlı Broşüründen Çeviri)", *Türk Psikoloji Bülteni*, 1997, Cilt:7, 79- 85.

¹¹⁶ Karşlı, a.g.e., s.27

¹¹⁷ Ece Havva Cömert, Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkenin ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2004, s. 34 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Saldırganlık davranışının öğrenmenin etkisi altında kaldığı gösteren araştırmalar vardır; ne zaman, nerede, kime karşı, ne derece, ne tür saldırganlık yapılacağını öğreniriz.

Modern öğrenme ya da sosyal öğrenme kuramcılarının görüşlerine göre öfke davranışları, ifade ediliş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir.¹¹⁸

İmamoğlu'nun (2003) bildirdiğine göre, Bandura (1973), öfke davranışının, sembolik süreçler aracılığı ile gözlem yolu ile öğrenildiğini iddia eder. İnsanların pekiştireç almadan da öğrenebilecekleri, bir davranışın öğrenilmesi ile uygulanmasının ayrı şeyler olduğu ve televizyonda şiddet içeren film seyretmenin de saldırgan davranışları artırdığını vurgulamaktadır. 66 okul öncesi ile yaptığı deneyde, üç gruba ayırdığı çocuklara farklı zamanlarda aynı film seyrettirilmiş ancak birinci grubun izlediği filmin sonunda saldırgan davranış ödüllendirilmiş, ikinci grubun filminde saldırgan davranış cezalandırılmış, son grubun izlediği filmde de saldırgan davranışa herhangi bir tepki verilmemiştir. Deneyin sonuçları, saldırgan davranışın ödüllendirildiği birinci gruptaki çocukların saldırgan davranışlar gösterdiği ve davranış repertuarlarına yenileri ekledikleri, her üç grubunda oyuncaklarına kaba davrandıkları gözlemlenmiştir. Sonuç olarak saldırgan davranış pekiştirilmese bile, çocukların davranışı gözlemleyip, model alma ve istenmeyen davranış bir şekilde öğrenilmiştir.¹¹⁹

Sosyal Öğrenme Kuramı saldırgan davranışı, çevresel faktörlerle açıklamaya çalışmaktadır. Kuramcılara göre saldırgan davranışın gelişmesinde aile ilişkilerindeki yanlış uygulamaları model alma ve aile içi süreçlerdeki ödüllendirme ve cezalandırmanın önemli rolü olduğu ileri sürülmektedir. Bunun yanı sıra aile dışındaki saldırgan modellerin de saldırgan davranışın gelişimi için önemli olduğu savunulmaktadır.¹²⁰

¹¹⁸ Akmaz, a.g.e., s.43

¹¹⁹ İmamoğlu, a.g.e., S.22

¹²⁰ Raşit Avcı, Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2006, s. 20(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Sosyal öğrenme kuramı açısından bakıldığında; bizler her zaman kendi kendimizi pekiştirerek değil, başka insanların davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek dolaylı pekiştirmeler aracılığıyla da öğreniriz. Bu doğrultuda; kişinin içinde bulunduğu kültür ve çevresel faktörler öfke ifadesinin ve davranışının oluşmasına önemli katkılarda bulunmaktadır.

Tüm kültürlerde çocuklar duygusal ifadeleri, etkili rol modelleri gözleyerek öğrenmektedir. Karlı(2018), bildirdiğine göre, Bandura, insanların korku, öfke, öfori gibi duygusal uyarılma yaşadıklarında bu durumun, belirli somatik ipuçlarına değil, bir dizi dışsal tanımlayıcı etkilere dayandığını ileri sürmektedir. Diğer duygularda olduğu gibi öfke de; geçmiş olayları hatırlatan belirli durumların olmaması halinde de ortaya çıkabilir. Geleneksel cinsiyet rolü erkeklerin üzüntü ve incinebilirlik duygularını bastırırken, öfkelenmelerinde saldırgan davranışlar sergilemeleri için cesaretlendirmektedir.¹²¹

İmamoğlu'nun (2003) bildirdiğine göre, Bandura (1977), öğrenmenin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının diğerlerinin hal ve hareketlerinin gözlemleyerek oluştuğunu savunur. Çocuk öğrendiği davranışı sürekli yapmak durumunda değildir. Hatta ödüllendirilmiş olması da şart değildir. Kişinin öğrenebilmesi için tek şart başkalarını belirli bir davranışı yaptıklarında onları gözlemlemesidir.¹²²

Sosyal öğrenme kuramına baktığımızda her türlü davranış, insanların çevrelerindeki gözlemleri ve davranışları taklit yoluyla öğrenmeleri ile kazanılmaktadır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışları sadece bir kişii değil çevresel faktörleri de etkilemektedir. Kişi gözlemlediği ve taklit yoluyla öğrenmiş olduğu öfke içeren davranışları uygulama noktasında, kişinin kendi benliğini algılaması ve çevresel faktörler ile ilişkilidir. Kişinin karar vermesi gereken nokta, bütün bu faktörler varlığında öfke davranışlarını gösterip göstermemesidir.¹²³İmamoğlu (2003), bildirdiğine göre, Bandura (1973) öfke davranışının gözlem yolu ile sembolik süreçler aracılığıyla öğrenildiğini vurgulamıştır. İnsanların bir davranışı pekiştireç almadan da öğrenebileceklerini ve bir davranışın öğrenilmesi ile uygulanmasının ayrı şeyler olduğunu söylemektedir. İstenmeyen davranışlardan olan saldırgan davranışlar da hiç pekiştirilmese bile sadece gözlem yolu ile model alma şeklinde öğrenilebilmektedir.¹²⁴

¹²¹Karlı, a.g.e., s.26

¹²² Korkut, a.g.e., s.34

¹²³Taniş, a.g.e., s.26

¹²⁴ İmamoğlu, a.g.e., S.23

2.2.2.5.Varoluşçu Kuram

Bu kuram, öfkeyi; kişinin ölüme ve hayatın anlamının olmamasına yönelik tepkide göstemesinin üstünde durur. Bu kurama göre her birey öfke duygusunu değişik biçimlerde yaşar. bireyin öfkesi, hayat karşısında kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesi ile alakalıdır. Örneğin; depremde bütün ailesini kaybeden bir birey öfke duyar. Bireyin bu öfkesi, depreme ve ölüme karşı çaresiz olmasının bir sonucudur. Varoluşçu kurama göre öfke yalnızca insanlara mahsustur ve kaçınılmazdır. Ayrıca geçmiş ile şimdi arasındaki boşluk, hiçlik, ne yapacağımızı seçme özgürlüğümüzü ve seçimlerimizi açıklamadaki eksiklerimiz, yaşadığımız duygusal problemlerimizin kaynağı durumundadır ve her birey öfke duygusunu değişik biçimlerde yaşar. ¹²⁵

2.2.2.6. Davranışçı kuram

Davranışçı yaklaşımlar, öfkenin çevresel uyaranlara verilen öğrenilmiş bir tepki olduğunu belirtmektedirler. Buna göre; öfke yaratan engelleyici nesne ve durumlar yeterince tekrarlanırsa, kişi engelle karşı öfke içeren bir koşullanmış tepki kazanmaktadır.¹²⁶ Davranışçı kuramda insanın dünyaya geldiğinde iyi ve uysal olduğu görüşü savunulmaktadır. Eğer bir insan kötü bir uğraş içerisinde ise bu insanın kötü eğitim alması ve kötü örneklerle sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum insanlığın ilerlemesindeki ana engellerden olan saldırganlık ve öfke olduğunda özellikle doğrudur. Davranışçı düşünürler iyi toplumların iyi insanlar yaratacağını daha açıkça belirtmek gerekirse, insanın doğal olarak sahip olduğu iyiliğin ortaya çıkmasına olanak sağlayacağını savunmuşlardır. Öfke de diğer bütün davranışlar gibi kişinin çıkarına en uygun düşen biçimde hareket etmesi temelinde öğrenilir. Burada öfke davranışı geliştiren bireylerin pekiştireçlerinin önemine vurgu yapılmaktadır.¹²⁷

2.3.YAŞAM DOYUMU

Genellikle mutluluk olarak da ifade edilen yaşam doyumu, tarih boyunca insanların hep ilgi duyduğu konulardan biri olmuştur. Felsefi düşünürler mutluluğu, kişinin eylemlerinin tek ve en yüksek motivasyon kaynağı olarak ifade etmişlerdir. Psikologlar, mutsuzluğun üzerinde çok fazla durup, mutluluğu hep ihmal etmişlerdir.¹²⁸

¹²⁵ Korkut, a.g.e., s.36

¹²⁶ Karşlı, a.g.e., s.26

¹²⁷ Taniş, a.g.e., s.26

¹²⁸ Başer Şeker, a.g.e. s.30

Gündoğar ve arkadaşlarının bildirdiğine göre, Neugarten (1961), tarafından ilk defa yaşam doyumu kavramını kullanmış, Yaşam doyumunu bir insanın beklentileriyle(ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlamıştır.¹²⁹

Yaşam doyumu kavramını tam olarak tanımlamak için ilk olarak “doyum” kavramının tanımlanması gerekir. Doyum; beklentilerin, ihtiyaçların, arzu ve dileklerin giderilmesi olarak tanımlanır.¹³⁰ Yaşam; kişinin doğumuyla ölümü arasında yaşadığı süre, ömürdür.¹³¹ Yaşam doyumu; organizmada açlık, susuzluk, cinsellik vb gibi yaşamsal ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanması sonucunda denge durumunun tekrardan kurulması olarak ifade edilmiştir.¹³²

Yaşam doyumu kişinin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir şekilde kişinin hayatının tümünü pozitif değerlendirme şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği ölçütler ve yaşam koşullarını algılama biçimi arasındaki kıyaslamalarını ve hayatı hakkında değer biçmesini kapsamaktadır.¹³³

Yaşam doyumu genellikle bireyin tüm hayatını ve bu hayatınbütün boyutlarını içerir.¹³⁴ Yaşam doyumu belirli bir durumla alakalı doyum değil, genellikle bireyin tüm hayatındaki doyum olarak tanımlanır. Mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi oluş şeklinde de ifade edilebilir.¹³⁵

Yaşamın bir anlamının olduğu fikrini paylasan kişilerin, yeterli düzeyde yaşam doyumu olan kişiler oldukları söylenebilmektedir. Çok basit ve açık bir biçimde ifade edilen yaşam doyumu, gerçekte bu kadar kolay anlaşılabilir bir kavram olarak görünmemektedir. Bu sebeple, literatürde yaşam doyumuna yönelik çok değişik ifadelerle rastlanabilmektedir. Yaşamın ilerleyen bir süreç olması ve kişilerin farklı istek, dilek ve önceliklerinin olması da tanımlama sınırlılığını açıklayabilir. Yaşam doyumu, kişinin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Yani yaşama karşı genel tutumdur.¹³⁶

İyi bir yaşam ile ilgili sağlıklı ve mutlu olmak gibi bazı genel kriterler olsa da, bu kriterlere verilen kıymet kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Hatta çoğu kişiyi iyi bir yaşam ile ilgili çok önemli kendine özgü ölçütleri vardır. Bu bağlamda

¹²⁹ Gündoğar vd., a.g.e., s.15

¹³⁰ Başer Şeker, a.g.e. s.26

¹³¹ Büyük Türkçe Sözlüğü, <http://www.sevde.de/BuyukTurkceSozluk.pdf>. (Erişim tarihi: 09.01.2017)

¹³² Başer Şeker, a.g.e. s.26

¹³³ Rezan Çeçen, “Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2008, 6(3), 415-431

¹³⁴ Baştürk, a.g.e. s.41

¹³⁵ Öztürk ve Arkar, a.g.e. S.42

¹³⁶ Mahmut Özdevecioğlu, “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, 11. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Mayıs 2003, 22-24, Afyon, s.697.

değerlendirildiğinde yaşam doyumu, bireyin yaşamına yönelik bilişsel yargı ve değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu bilişsel yargılama bireyin durumunu olması gerektiğini düşündüğü uygun ölçütlerle yani kendi oluşturduğu ölçütlerle karşılaştırmasına bağlıdır. Şayet bireyin algıladığı yaşam koşulları ile oluşturduğu bu koşullar büyük ölçüde uyuşuyorsa, yaşam doyumu da o ölçüde yüksektir denilebilir. Bu sebeple yaşam doyumu, bireyden bireye değişen yargılamalarıyla bireyin şahsi yaşamına karşın oluşturulan bilinçli bilişsel bir yargı olarak ifade edilebilir.¹³⁷

2.3.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, bireyin iş, iş dışı ve boş zaman olarak tanımlanan yaşamının tümüne gösterdiği duygusal tepkisi ya da tutumudur. Literatürde yaşam doyumunun tanımlanmasına ve bu tanımların ölçülmesine yönelik birçok zorlukla karşılaşıldığı görülmüştür. Yapılan ilk araştırmalarda yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan yüzlerce hatta binlerce madde ölçülmüş bu maddeler ortalama olarak 15–30 arası maddeye kadar indirilmiştir. Bu maddeleri şu şekilde sıralayabiliriz.¹³⁸

Araçsal rahatlık, sağlık ve kişisel güven, aile ve yakınları ile ilişkiler, eşler arasındaki yakınlık, bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme, bir işte çalışıyor olma, başkalarına yardım etme ve onları gözetme, kendini anlayabilme ve tanımlayabilme, toplumsallaşma vb.¹³⁹

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurları şu şekilde sıralayabiliriz.¹⁴⁰

- Günlük hayattan mutluluk duymak;
- Hayatını anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma noktasında uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik ve
- Sosyal iliksiler

Yaşamın tümünü kapsayan yaşam doyumu bireyin nasıl bir ruhsal durumda olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Kişinin hayatında oluşabilecek farklı

¹³⁷ Özkan, a.g.e., s.29

¹³⁸ Ahmet Alpay Dikmen, "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi", *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 1995, 3 (4), 115-140. S.118

¹³⁹ Abdullah Polat, Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2014, s. 12(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁰ Esra Şahin, İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010, s. 105(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz yenilikler yaşam tatmini düzeyinin düşmesine sebep olabilir¹⁴¹

Şahin'in (2008) bildirdiğine göre Flanagan (1978) yaptığı çalışmayla yaşam doyumunu etkileyen maddeleri 15 temel maddeye indirgemistir.¹⁴²Bunlar

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve kişisel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve yakınları ile ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onun büyütülmesi,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma durumu,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğrenme,
- Kendini anlama,
- Bir işte çalışma,
- Kendini tanıma,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

Özer'in (2009) bildirdiğine göre Neugarten (1961) yaşlılardaki yaşam doyumunu ölçmek için beş kriter kullanmıştır. Buna göre yaşam tatmini yüksek bireylerde aşağıdaki kriterler aranır:

- İnsanın günlük hayattaki aktivitelerden tat alması,
- Yaşamının birey için bir anlam ifade etmesi, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunun kabul edilmesi,
- Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
- Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak görmesi,
- Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması.

¹⁴¹Betül Gümüşbaş, Stresle Basa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Basa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008, S.35 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴² Şener Şahin, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2008, s.19 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Bu tanım, insanın yaşamıyla ilgili hedeflerine ulaşip ulaşamadığı üzerinde durmuştur. Yaşam tatmini yaş, cinsiyet, çalışma ve iş, eğitim, din, evlilik ve aile gibi sosyo-demografik faktörlerden etkilenmektedir. Bunun yanında gelir düzeyi, yaşam olayları, etkinlikler, kişilik emeklilik de yaşam doyumunu etkilemektedir.¹⁴³

Yapılan araştırmalarda ve literatürde yaşam doyumunu etkileyen faktörler genel olarak 4 alt kategoride değerlendirilmiştir.

1.İşle ilgili faktörler: Bu kategoride bireyin örgütünde yaptığı işin niteliği, dışarıdan görünümü, aldığı ücret, örgütteki rolü, iş yükü, yükselme imkânları, iş yerinde verilen eğitimler, işiyle ilgili tecrübeleri gibi faktörler bulunur.

2.Kişisel faktörler: Bu kategoride bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, kişilik özellikleri, negatif ya da pozitif duygusallıkları, beklentileri gibi faktörler bulunmaktadır.

3.Çevresel faktörlerdir: Bu grupta bireyin alternatif iş bulma imkânları bulunmaktadır.

4.Toplumsal faktörler: Bu kategoride bireyin sosyal ağları, üye olduğu sosyal organizasyonlar, aile ve akrabaları ile ilişkileri, aile izolasyonu, hemşerilik gibi faktörler bulunmaktadır¹⁴⁴

Yaşam tatminine etki eden faktörleri 4 ana başlık altında toplanmaktadır; Kişisel ve demografik faktörler, iş ile ilgili faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler.¹⁴⁵

Kişilerin kişilik özellikleri, yaşam doyumunu algılamalarını etkileyecektir. Kişinin yetiştiği ortam sayesinde sahip olduğu kültür ya da sahip olmadığı bazı özellikler sebebiyle yaşam doyumunu algılamaları farklı olacaktır.¹⁴⁶ Kısaca sosyal çevre kişiyi etkileyen ve hayata hazırlayan bir unsurdur. Bireyin hayatı anlaması yorumlaması bu yapıdan etkilenerek şekil almaktadır.¹⁴⁷ Yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörler; yaş, cinsiyet, gelir durumu vd. dir.

Yaş

İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bildirmesine karşın, son senelerde yapılan araştırmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını

¹⁴³ Melek Özer, Huzurevinde ve Aile Ortamında Yasayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2001, S. 30 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁴ Mustafa Ertan Tabuk, Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2009, s. 31-32. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁵ Yakup Baştemur, İş Tatmini ile Yaşam Tatmini arasındaki İlişkiler, Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2006, s. 83 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁶ Özdevecioğlu, a.g.e., s.69

¹⁴⁷ Polat, a.g.e., s.12.

göstermiştir. Şahin'in (2010) bildirdiğine göre Braun (1977), gençlerin olumlu ve olumsuz hislerini daha çok bildirdiklerini; fakat yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini bildirdiklerini keşfetmiştir. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir meta-analiz araştırmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sifira yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler eklense de eklenmese de aynı olduğu ispatlanmıştır¹⁴⁸

18–64 yaş arası İsveçliler üzerinde yapılan bir araştırmada birçok sosyo-demografik etkenin, sağlıklı olmanın, fiziksel aktivite öğelerinin yaşam doyumu üzerinde belirgin etkilerinin olduğunu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, cinsiyet ve yaşın yaşam doyumu üzerinde göreceli olarak daha az etkili olduğu belirlenmiştir.¹⁴⁹

Yaşam doyumu çalışmalarında yaş faktörü ile ilgili birbirinden değişik görüşlerle karşılaşılmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşam doyumunun gençlerde daha çok olduğunu öne sürerken bazıları ise yaşlanma ile arttığını söylemektedirler. Bu durumu gençlikte gelecek yaşama dair beklentilerin çokluğu, yaşama sevinci gibi nedenler ileri sürerler. Yaşlılıkta ise kişinin kendini gerçekleştirmiş olması, beklentilerin azalması ve kanıksama gibi nedenlerden dolayı yaşam doyumunun artacağını ileri sürmüşlerdir. Bunların da aksine Özdevecioğlu (2003), yaptığı çalışmada yaşam doyumunun belirli bir yaşa kadar arttığını, daha sonra ise azaldığını ortaya koymuştur.¹⁵⁰ Dolayısıyla yaşam doyumunun yaş ile ilişkisinde kesin bir yargıya ulaşılamamıştır. Bu sebeple yapılan araştırmalardaki örneklem yapısının(kültür, ahlak, eğitim durumu vs.) farklı olduğu ileri sürülebilir.

Örneğin, yaşlıların büyük saygı gördüğü Japonya gibi bir toplulukta, 65 yaşın üzerindeki yaşlılarda yaşam doyumu daha yüksektir. Tam tersine Macaristan'da gençlerin yaşam doyumları yüksekken yaşlıların yaşam doyumu düzeyleri daha düşüktür. Danimarka ve İngiltere gibi ülkelerde ise yaş grupları arasındaki farklılık daha azdır. Birçok çalışma yaş ile yaşam doyumu arasında U şeklinde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Genç ve yaşlıların orta yaşta insanlara göre daha çok tatmin oldukları gözlenmektedir. Son otuz yılda İngiltere haricindeki birçok Avrupa toplumunda genç insanların yaşam doyumlarının yükseldiği görülmektedir.¹⁵¹

Avrupa Birliği'ne üye on beş ülkede gerçekleştirilen araştırmada, 45 yaş ve üstü katılımcılar yaşam tatminlerine etki eden etkenler içerisinde en fazla ekonomik durum, emekli olma durumu ve siyasi belirtiler, devletin yönetiş şekli ile ilgili maddeleri vurgulamışlardır. Bu grup bireysel iyi-oluş ile dıştan etki eden faktörler arasında yakın bir ilişki olduğunu düşünmektedir. Daha genç katılımcılar ise iyi-oluş

¹⁴⁸Şahin, a.g.e., s.107

¹⁴⁹Polat, a.g.e., s.13

¹⁵⁰Özdevecioğlu, a.g.e., s.69

¹⁵¹Polat, a.g.e., s.13

üzerinde mali durumlarının yanı sıra akademik fırsatlarının ve mesleki konumlarının da etkili olduğunu belirtmişlerdir. Genç katılımcılar hayattan keyif almaya yönelik belirtileri daha çok dile getirirken, yaşça olgun grup daha çok sürekli aynılık, rahatlık ve sağlığı dile getirmiştir. Daha çok genç katılımcıların dile getirdiği faktörler: kişinin boş zamanlarını değerlendirmek için kendine zaman oluşturması, şans, beslenme biçimi ve fiziksel görünüm şeklinde özetlenebilirken; yaşlı katılımcılar: istikrar, güvenlik ve rahatlık üzerine vurgu yapmışlardır.¹⁵²

Cinsiyet

Yaşam tatmininde cinsiyet faktörü erkek ve kadınlarda farklılıklar gösterebilir. Günümüzde kadını çalışma yaşamına dahil olmaya başlamakla kendi ekonomik özgürlüğünü kazanmış, sosyal güvence ve toplumsal statüsünde elde ettiği kazançlarla saygın bir birey olma yolunda ilerlemektedir. Ataerkil toplumlarda kadının daha çok ev işleriyle ilgilenmesi, çocukların bakımı, ev ve aile içi işlerle ilgilenmesi tabusu değişmektedir. Bu süreçte erkeğin ailedeki rolü de değişmektedir. Geçmişte özellikle çocuklarla ilgili meselelerde geride kalan erkek, günümüzde daha aktif olarak aile içi yaşamda aktif olmaya başlamıştır. Fakat yine de kadının ailedeki rolü yadsınamaz. Kadının yaşam tatmininin de bu gelişmelerle bağlantılı olarak değiştiği ve arttığı söylenilebilir.¹⁵³ Özdevecioğlu (2003), yaptığı çalışmada kadınların iş ve yaşam tatmininin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.¹⁵⁴ Fakat yapılan birçok diğer çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür.¹⁵⁵

Eğitim Seviyesi

Yaşam tatmini kavramının eğitim seviyesiyle ilişkili olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır. Bireyin eğitim seviyesinin sosyal statüsüne etki ettiği kaçınılmaz bir gerçektir. Eğitim seviyesi yüksek bireylerde genel yaşam kalitesinin arttığından söz edilebilir.¹⁵⁶

¹⁵² Sevda Kubilay, Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2013, s. 46 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁵³ Polat, a.g.e., s.14

¹⁵⁴ Özdevecioğlu, a.g.e., s.70

¹⁵⁵ Şahin, a.g.e., s.19

¹⁵⁶ Nihal Çakmak Doruk, Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Bireylerin Performansları Üzerine Etkisinde İş ve Yaşam Tatmininin Rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2008, s. 96 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Şahin (2010) bildirdiğine göre Campbell (1981)'in ABD'de 1957–1978 yılları arasında eğitimin yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli çalışmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya koyarken, diğer bazı çalışmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde insanları odakladığı ortaya çıkmıştır.¹⁵⁷

Gelir Durumu

Bireylerin eğitim durumlarının yükselmesi ile beraber gelir seviyelerinde artış meydana gelmesi kaçınılmazdır. Gelir seviyesi yaşam doyumunu etkileyen önemli nedenlerden biridir. Gelir durumu bireyin harcanabilir gelirinde artış, iş dışı yaşamdaki hayatın sağladığı olanaklardan daha fazla yararlanma gibi kazanımlar sağlamaktadır. Kişinin artan gelir düzeyi ile birlikte kendi yaşam kalitesinin artacağından yaşam doyumunun da artacağı söylenilebilir. 51-61 yaş arasındaki 12.600 kişi ile yapılan bir araştırmada emeklilik öncesi beklentiler ile emeklilik sonrası doyumu yıllık gelir durumu açısından belirlemeyi amaçlayan araştırma sonucunda, belli bir gelir düzeyinin üzerindeki emeklilerin tatmin düzeyi tüm durumlarda çok yüksek bulunmuştur. Özellikle emeklilerin sağlıkları daha iyi olduğu durumda, daha fazla finansal kaynaklara sahip oldukları durumlarda ve yaşam boyu gelir garantisi elde ettikleri durumlarda emeklilikten daha fazla doyum elde ettiklerini belirtmişlerdir¹⁵⁸

Çalışma ve iş hayatı

Bu grupta otonomi, çalışma ortamının birey üzerindeki etkisi, yüklenilen iş, işin monotonlaşma düzeyi, ücret, rol belirsizliği, iş güvenliği ve ödüllendirme fırsatları bulunmaktadır. Yaşam doyumu, kişinin ve ailesinin yaşamını devam ettirmede önemli olan işi ile yakından ilgilidir. Pek çok kişi gündelik yaşamının önemli bir kısmını işyerinde geçirmektedir. Hatta bazı meslek gruplarında bireyler iş arkadaşlarını ya da yöneticilerini aile bireylerinden daha fazla görmektedir¹⁵⁹

Bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan iş ve işyeri yaşamı, yaşam doyumunda da de önemli bir yere sahiptir. İş hayatının bu kadar önemli olması sebebiyle yaşam doyumu üzerinde çok önemli etkilere sahiptir. mesleki doyum, yaşam doyumu üzerinde en önemli etkenlerden biri, hatta en önemli etkindir. Mesleki doyumun yaşam doyumun üzerindeki etkisi, yaşam doyumunun mesleki

¹⁵⁷Şahin, a.g.e., s.107

¹⁵⁸Tabuk, a.g.e., s.35

¹⁵⁹ Özdevecioğlu, a.g.e., s.697

doyum üzerindeki etkisinden daha fazladır. Sonuç olarak çalışma hayatı, iş yaşamı, işyeri gibi özelliklerin kişinin genel yaşam doyumuna etkisi kaçınılmazdır.

Toplumun parçası olan kişiler yaşamlarını sürdürebilmek için çalışırlar, çalışma yaşamında huzursuzluk yaşayan kişinin yaşama olan bakışı değişecektir. Çünkü; birey günün büyük bir bölümünü iş yerinde geçirmekte iş yerindeki olumsuzluklar var ise daha çok bununla meşgul olmaktadır. Bu durum kişinin aile yaşantısına yansır, kişinin içinden tek başına çıkamayacağı bu durumda ya iş yerindeki amiri ya da iş arkadaşı ve eşi tarafından desteklenmesi gerekmektedir.¹⁶⁰

Arkadaş ve Çevre:

Yaşam doyumunu ile ilgili birçok araştırmada, arkadaşla geçirilen vakitten alınan doyum ile öznel iyi olma arasında pozitif yönde ilişkinin saptanmıştır. Arkadaşlık, dostluk ilişkisinin tatmin edici olarak karşımıza çıkması; bireyin içinde bulunduğu çevrenin, bireysel özellikleri ve değer tercihleri ile uyumlu olmasında kaynaklanabilmektedir. Sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki bağlantıyı inceleyen birçok araştırmada sosyal destek ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Taiwan'da, 20 yaş üstü kişilerle yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde sosyal desteğin, yüksek düzeyde doyum ve kişisel iyi olma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.¹⁶¹

Evlilik ve Aile

İyi olmanın artmasında ve azalmasında, başlıca etkenlerden birisi evliliğdir. Ayrıca ebeveynin olumlu evlilik ilişkisinin, çocukların evliliğinde ve mutluluğunda katkısının olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin çok çatışmalı bir evlilik ilişkisi yaşamasının ya da boşanmış olmasının, çocukların yaşam doyumunu düşürdüğü ve bu bulgunun, gerek bireyci gerek toplulukçu tüm kültürler bakımından geçerli olduğu ortaya konmuştur. Aile yaşamının birey yaşamındaki kalıcı etkilerinden dolayı, genel iyi olmayı etkilemektedir. Evlilik ve aileden alınan doyum, iyi olmanın en önemli öngörücülerinden biridir. Evlilik bireylere derin ilişkide bulunma; ilginç, çekici ve destekleyici sosyal etkileşimleri sağlama gibi olanakları düzenli olarak sunmaktadır. Bireyler tamamlayıcı ilişkilere girerek, yaşamın zorluklarına birlikte göğüs gererler. Evlilik, kişilere geniş arkadaşlık ağı sunmaktadır.¹⁶²

¹⁶⁰ Polat, a.g.e., s.18

¹⁶¹Şahin, a.g.e., 108

¹⁶² Binay Bilge Annak, Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve **Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma**, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2005 s. 47 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).



ÜÇÜNÇÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1.AraştırmaModeli

Araştırma yetişkinlerdeki bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek üzere ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.¹⁶³

¹⁶³ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Yayınları, Ankara, 2003, s.77.

3.2.Araştırmanın Evren veÖrneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan yetişkinler oluşturmaktadır.Araştırmanın örneklemini ise2017 yılında İstanbul'un Avcılar, Bahçelievler ve Zeytinburnu ilçelerinde yaşayan ve rastlantısal olarak seçilmiş olan 18-24 yaşları arası 126'sı kadın (%63) ve 74'ü erkek (%37) olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmuştur.

3.3.Verİ ToplamaAraçları

Bu araştırmada demografik bilgilerin edinilmesi için "demografik bilgi formu", bağlanma stillerinin belirlenmesi için "İlişki Ölçekleri Anketi", öfke denetiminin belirlenmesi için "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1.Demografik BilgiFormu

Demografik bilgi formundabağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu ile ilişkisi olduğu düşünülen, araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde yer alan demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, medeni durumu, maddi durumu, eğitim durumu, anne-baba eğitim durumu ve ekonomik durumuna ilişkin soruları içermektedir.

3.3.2.İlişki ÖlçekleriAnketi

Orijinal adı Relationships Scale Questionnaire (RSQ) olan ilişki ölçekleri anketi Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü bağlanma prototipini ölçen bu ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Shaver'in bağlanma ölçümlerindeki paragraflardan, Bartholomew ve Horowitz'in İlişki Anketi'nde ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği 'inden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Katılımcılar her bir maddeyi 7'li likert tipi ölçek kullanarak kendilerini tanımladığı ölçüde cevaplandırır (1: beni hiç tanımlamıyor, 4; beni kısmen tanımlıyor, 7;beni tamamiyle tanımlıyor). Bu ölçekte, güvenli bağlanma (3, 10, 14, 15, 27, 30) ve kayıtsız bağlanma (2, 6, 19, 20, 22, 26) alt tipi için 6'şar maddeyer almaktadır. Korkulu bağlanma (1, 5, 9, 12, 13, 23, 24, 28) alt tipi ölçüğünde8 madde ve saplantılı bağlanma (4, 7, 8, 11, 16, 17, 18, 21, 25, 29) alt tipinde ise madde yer almaktadır. Puanlaması içi her bir alt tip için soruların puanları toplanır ve o alt tipte olan soru sayısına bölünür. Bu yöntemle edinilecek sürekli puanlar katılımcıları her bir bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için kullanılır.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik-güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör tarafından yapılmıştır. Test tekrar güvenilirlikleri .54 ile .78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 alfa değerleri arasında değişmektedir.¹⁶⁴

3.3.3.Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği

İngilizcesi State-Trait Anger Expression Inventory (STAX) olan ölçek Spielberger tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Özer tarafından uyarlanan ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. birinci alt ölçek sürekli öfke iken ikinci alt ölçek öfke ifade tarzıdır. Öfke ifade tarzı da kendi içerisinde alt ölçeklere ayrılır. Bunlar öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol olmak üzere üç tanedirler.¹⁶⁵

Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert kullanılarak cevaplandırılan bir ölçektir. Katılımcılar her bir maddeyi 4'lü likert tipi ölçek kullanarak kendilerini tanımladığı ölçüde cevaplandırır (1: hiç, 2: biraz, 3: oldukça, 4: tümüyle). İlk madde sürekli öfke alt testine ait puanları verir. Kalan 24 madde öfke ifade tarzını belirler. Öfke içe 8 sorudan (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31), öfke dışı 8 sorudan (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33), öfke kontrol de 8 sorudan (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34) alınan puanlarla belirlenmektedir. Her bir alt ölçeğin puanlanması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması hesaplanır. Yani katılımcı sürekli öfke alt testinden ortalamanın üstünde bir puan alırsa, öfkesinin yüksek olduğu, öfke içe alt testinden ortalamanın üzerinde bir puan alırsa, öfkesini bastırdığı, öfke dışı alt testinden ortalamanın üzerinde bir puan alırsa, öfkesini kolayca ifade ettiği, öfke kontrol alt testinden ortalamanın üzerinde bir puan alır ise öfkesini kontrol edebildiği sonucuna ulaşırız.¹⁶⁶

Ölçeğin durumlilik öfke alt testi dışındaki maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. İlk aşama ölçek maddeleri psikoloji alanında doktora derecesine sahip, İngilizceyi ve Türkçeyi çok iyi bilen 5 kişilik bir gruba verilmiştir. Gruptaki kişiler ölçeği birbirinden bağımsız olarak Türkçeye çevirmişlerdir. Buna göre bir sorunun bütün çeviriciler tarafından tam benzer şekilde cevaplandırılmadığı takdirde bu soru ölçeğe alınmamıştır. İkinci aşamada ise bu form Türkçeyi ve İngilizceyi çok iyi bilen 25 kişiye verilmiştir ve onlardan İngilizce maddeleri okuyup en uygun gördükleri Türkçe maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. Bu şekilde en çok işaretlenen maddeler belirlenerek ölçeğin Türkçe formunu oluşturmuştur. Testi güvenilirliği: alfa değeri sürekli öfke boyutu için .79; öfkeyi içe atma boyutu için .62; öfkeyi dışı atma boyutu için .78; öfkeyi kontrol etme boyutu için ise .84 olarak belirlenmiştir. Yapı geçerliliği Türkçe formunun uygulanması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun

¹⁶⁴Sümer ve Güngör, a.g.e.s. 35-58.

¹⁶⁵Özer, a.g.e., s.26-35

¹⁶⁶Taniş, a.g.e., s.34

uygulanmasından elde edilen veriler varimax tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Sırasıyla puanların varyansa katkıları %6,%11, %2.61 ve %1.71'dir. Yapı geçerliliğini sınavan bir diğer çalışmada verilerin tek yönlü varyans analizi yapılmış; tüm alt testlerde görülen farklar araştırmaya katılan denek gruplarında .001düzeyinde anlamlı bulunmuştur.¹⁶⁷

3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Laresen veGriffin (1985) tarafından geliştirilmiş; Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991)tarafından yapılmıştır. Ölçek, yaşam doyumuna ilişkin beş maddeden oluşmaktadır.Katılımcıların her bir maddeyi 7'li likert tipi ölçek kullanarak kendilerini tanımladığı ölçüde cevaplandırır (1: hiç uygun değil – 7:çok uygun) göre cevaplanmaktadır. Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayanölçek, ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur. Ölçeğin Türkçe'yeçevirileri ve ölçeğin “yüzeysel geçerlik” tekniğiyle geçerlik çalışması Köker (1991)tarafından yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki ilişki yeterli bulunmuştur. Ölçeğintest-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.Yetim'in (1993) yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı .73bulunmuştur. Larsen ve arkadaşları (1983) ölçeğin tüm maddelerinin genel faktörüzerinde yüksek faktör yüklerine sahip olduğunu belirlemişlerdir. Yetim (1993) de bu bulguyu ölçeğin Türkçe formu için doğrulamıştır.¹⁶⁸

¹⁶⁷ Necla Öner, *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2008, S. 521.

¹⁶⁸ Meliha TUZGÖL DOST, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, Cilt: 2(22), S.135-136.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.İstatistiksel Analizler

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin ve aile yapılarına ilişkin bilgilerin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Ölçeği ile Yaşam Doyumu puanlarının demografik verilere göre karşılaştırılması yapılmadan önce ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan One Sample Kolmogorov - Smirnov analizi sonucunda Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin tüm alt boyutları ve Yaşam Doyum Ölçeğinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.Cinsiyet, yaş grupları, çalışma durumu ve medeni duruma göre karşılaştırma yapmak için Mann Whitney U testi kullanılırken. Eğitim durumu, gelir

durumu, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olunduğu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve aile tipine göre karşılaştırma yapmak için Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testinde post hoc test olarak Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre bağlanma sahip oldukları bağlanma stillerinin karşılaştırılmasında ise apraz Tablolardan yararlanılarak Ki-Kare analizi yapılmıştır. Yapılan tüm karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.



Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Alt değişkenler	N	Yzde%
Cinsiyet	Kadın	126	63,0
	Erkek	74	37,0
	Toplam	200	100,0
Yaş grupları	18-21 yaş	119	59,5
	22-24 yaş	81	40,5
	Toplam	200	100,0
Çalışma durumu	Evet	71	35,5
	Hayır	129	64,5
	Toplam	200	100,0
Eğitim durumu	İlkokul mezunu	8	4,0

	Ortaokul mezunu	33	16,5
	Lise mezunu	76	38,0
	Ön lisans mezunu	65	32,5
	Lisans mezunu	18	9,0
	Toplam	200	100,0
Gelir durumu	Düşük	20	10,0
	Orta	121	60,5
	İyi	59	29,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların 63'ü kadın, 37'si erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların 59,5'i 18-21 yaş grubunda, 40,5'i ise 22-24 yaş grubundadır. Katılımcıların 35,5'i çalışırken, 64,5'i çalışmamaktadır. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu lise mezunu (38) ve ön lisans mezunudur (32,5). Katılımcıların 60,5'i orta düzeyde ekonomik gelir seviyesine sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların Aile Yapıları ve Aile Bireylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Alt değişkenler	N	%
Kardeş sayısı	Kardeş yok	14	7,0
	2 kardeş	71	35,5
	3 kardeş	53	26,5
	3+ kardeş	62	31,0
	Toplam	200	100,0
Ailenin kaçınıcı çocuğu	İlk çocuk	72	36,0
	Ortanca çocuk	66	33,0
	Son çocuk	62	31,0
	Toplam	200	100,0
Çocuğu var mı?	Evet	5	2,5
	Hayır	195	97,5
	Toplam	200	100,0

Çocuk sayısı	1	3	60,0
	2	1	20,0
	3	1	20,0
	Toplam	5	100,0
Medeni durum	Evli	11	5,5
	Bekâr	189	94,5
	Toplam	200	100,0
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil	24	12,0
	Okur-yazar	22	11,0
	İlkokul mezunu	74	37,0
	Ortaokul mezunu	46	23,0
	Lise mezunu	26	13,0
	Ön lisans mezunu	5	2,5
	Lisans mezunu	3	1,5
	Toplam	200	100,0
Babanın eğitim durumu	Okur-yazar değil	10	5,0
	Okur-yazar	14	7,0
	İlkokul mezunu	70	35,0
	Ortaokul mezunu	46	23,0
	Lise mezunu	48	24,0
	Ön lisans mezunu	5	2,5
	Lisans mezunu	7	3,5
Toplam	200	100,0	
Aile tipi	Geniş aile	58	29,0
	Çekirdek aile	127	63,5
	Boşanmış	15	7,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların 7'sinin kardeşi yokken, 35,5'i 2 kardeş, 26,5'i 3 kardeş ve 31'i 3+ kardeşdir. Katılımcıların 36'sı ailesinin ilk çocuğu, 33'ü ailesinin ortanca çocuğu ve

31'i ailesinin son çocuğudur. Araştırmaya katılanların 2,5'inin çocuğu varken, 97,5'inin çocuğu yoktur ve katılımcıların 5,5'i evlidir. Katılımcıların büyük çoğunluğun annesi ilkokul (37) ve ortaokul (23) mezunu, büyük çoğunluğunun babası ilkokul (35), ortaokul (23) ve lise (24) mezunudur. Araştırmaya katılanların 29'u geniş aile yapısına sahipken, 63,5'i çekirdek aile yapısına sahiptir ve katılımcıların 7,5'i boşanmıştır.

4.1.1. Bağlanma Stilleri Analizleri

Tablo 3. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Bağlanma stilleri	F	%
Güvenli bağlanma	68	34,0
Kayıtsız bağlanma	57	28,5
Saplantılı bağlanma	52	26,0
Korkulu bağlanma	23	11,5
Toplam	200	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %34'ünün güvenli bağlanma stiline sahip olduğu, %28,5'inin kayıtsız bağlanma, %26'sını saplantılı bağlanma ve %11,5'inin korkulu bağlanma stiline sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillерinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Kadın	f	38	40	39	9	126
	%	30,2	31,7	31,0	7,1	100,0
Erkek	f	30	17	13	14	74
	%	40,5	23,0	17,6	18,9	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 10,873; p = ,092$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetine göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sahip oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Yaş grupları		Bağlanma stilleri				Toplam
		Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma	
18-21 yaş	f	36	39	28	16	119
	%	30,3%	32,8%	23,5%	13,4%	100,0%
22-24 yaş	f	32	18	24	7	81
	%	39,5%	22,2%	29,6%	8,6%	100,0%
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0%	28,5%	26,0%	11,5%	100,0%

$$\chi^2 = 4,753; p = ,191$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Sahip oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Kardeş sayısı		Bağlanma stilleri				Toplam
		Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma	
Kardeş yok	f	6	8	0	0	14
	%	42,9	57,1	0,0	0,0	100,0
2 kardeş	f	20	26	17	8	71
	%	28,2	36,6	23,9	11,3	100,0
3 kardeş	f	16	12	16	9	53
	%	30,2	22,6	30,2	17,0	100,0
3+ kardeş	f	26	11	19	6	62
	%	41,9	17,7	30,6	9,7	100,0

Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 19,041; p = ,025$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların kardeş sayılarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Kardeşi olmayan katılımcıların hiçbiri saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip değildir, ancak 2, 3 ya da daha fazla kardeşi olan katılımcıların önemli bir bölümü saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahiptir. Kardeşi olmayan katılımcıların %42,9'u, 2 kardeşi olan katılımcıların %28,2'si, 3 kardeşi olan katılımcıların %30,2'si ve 3+ kardeşi olan katılımcıların %41,9'u güvenli bağlanma stiline sahiptir. Kardeşi olmayan katılımcıların %57,1'i, 2 kardeşi olan katılımcıların %36,6'sı, 3 kardeşi olan katılımcıların %22,6'sı ve 3+ kardeşi olan katılımcıların %17,7'si kayıtsız bağlanma stiline sahiptir.

Tablo 7. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Kaçınıcı çocuk		Bağlanma stilleri				Toplam
		Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma	
İlk çocuk	f	23	24	15	10	72
	%	31,9	33,3	20,8	13,9	100,0
Ortanca çocuk	f	24	13	20	9	66
	%	36,4	19,7	30,3	13,6	100,0
Son çocuk	f	21	20	17	4	62
	%	33,9	32,3	27,4	6,5	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 6,141; p = ,408$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Medeni durum	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Evli	f	7	1	2	1	11
	%	63,6	9,1	18,2	9,1	100,0
Bekâr	f	61	56	50	22	189
	%	32,3	29,6	26,5	11,6	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 4,878; p = ,181$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Çalışma durumu	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Evet	f	28	23	15	5	71
	%	39,4	32,4	21,1	7,0	100,0
Hayır	f	40	34	37	18	129
	%	31,0	26,4	28,7	14,0	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 4,450; p = ,217$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
İlkokul mezunu	f	0	4	3	1	8
	%	0,0	50,0	37,5	12,5	100,0
Ortaokul mezunu	f	5	10	11	7	33
	%	15,2	30,3	33,3	21,2	100,0
Lise mezunu	f	29	22	13	12	76
	%	38,2	28,9	17,1	15,8	100,0
Ön lisans mezunu	f	23	17	22	3	65
	%	35,4	26,2	33,8	4,6	100,0
Lisans mezunu	f	11	4	3	0	18
	%	61,1	22,2	16,7	0,0	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 26,420; p = ,009$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). İlkokul mezunu olan katılımcılardan güvenli bağlanma sahip olan bulunmazken, lisans mezunu olan katılımcılardan korkulu bağlanma stiline sahip olan bulunmamaktadır. İlkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların çoğunluğu kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip, lise mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahip, ön lisans mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip ve lisans mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma stiline sahiptir.

Tablo 11. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	Bağlanma stilleri				Toplam
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma	

Okur-yazar değil	f	8	10	6	0	24
	%	33,3	41,7	25,0	0,0	100,0
Okur-yazar	f	7	4	7	4	22
	%	31,8	18,2	31,8	18,2	100,0
İlkokul mezunu	f	31	15	16	12	74
	%	41,9	20,3	21,6	16,2	100,0
Ortaokul mezunu	f	13	13	13	7	46
	%	28,3	28,3	28,3	15,2	100,0
Lise mezunu	f	7	11	8	0	26
	%	26,9	42,3	30,8	0,0	100,0
Ön lisans mezunu	f	2	2	1	0	5
	%	40,0	40,0	20,0	0,0	100,0
Lisans mezunu	f	0	2	1	0	3
	%	0,0	66,7	33,3	0,0	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 21,636; p = ,249$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). İlkokul mezunu olan katılımcılardan güvenli bağlanma sahip olan bulunmazken, lisans mezunu olan katılımcılardan korkulu bağlanma stiline sahip olan bulunmamaktadır. İlkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların çoğunluğu kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip, lise mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahip, ön lisans mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip ve lisans mezunu katılımcıların çoğunluğu güvenli bağlanma stiline sahiptir.

Tablo 12. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sahip oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Okur-yazar	f	8	10	6	0	24

değil	%	33,3	41,7	25,0	0,0	100,0
Okur-yazar	f	7	4	7	4	22
	%	31,8	18,2	31,8	18,2	100,0
İlkokul mezunu	f	31	15	16	12	74
	%	41,9	20,3	21,6	16,2	100,0
Ortaokul mezunu	f	13	13	13	7	46
	%	28,3	28,3	28,3	15,2	100,0
Lise mezunu	f	7	11	8	0	26
	%	26,9	42,3	30,8	0,0	100,0
Ön lisans mezunu	f	2	2	1	0	5
	%	40,0	40,0	20,0	0,0	100,0
Lisans mezunu	f	0	2	1	0	3
	%	0,0	66,7	33,3	0,0	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 21,636; p = ,249$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sahip oldukları Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Okur-yazar değil	f	0	3	4	3	10
	%	0,0	30,0	40,0	30,0	100,0
Okur-yazar	f	6	1	5	2	14
	%	42,9	7,1	35,7	14,3	100,0
İlkokul mezunu	f	31	17	13	9	70
	%	44,3	24,3	18,6	12,9	100,0
Ortaokul mezunu	f	11	17	12	6	46
	%	23,9	37,0	26,1	13,0	100,0
Lise mezunu	f	14	15	17	2	48
	%	29,2	31,3	35,4	4,2	100,0
Ön lisans mezunu	f	3	1	0	1	5
	%	60,0	20,0	0,0	20,0	100,0
Lisans mezunu	f	3	3	1	0	7
	%	42,9	42,9	14,3	0,0	100,0

Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 26,059; p = ,098$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillерinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Gelir düzeyi	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Düşük	f	3	4	8	20	
	%	15,0	20,0	40,0	25,0	100,0
Orta	f	53	30	25	121	
	%	43,8	24,8	20,7	10,7	100,0
İyi	f	12	23	19	59	
	%	20,3	39,0	32,2	8,5	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 19,553; p = ,003$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir düzeylerine göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Gelir düzeyi düşük olan katılımcılarda çoğunluk saplantılı bağlanma stiline sahipken, gelir düzeyi orta olan katılımcılarda çoğunluk güvenli bağlanma stiline ve gelir düzeyi iyi olan katılımcılarda çoğunluk kayıtsız bağlanma stiline sahiptir.

Tablo 15. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Sahip Oldukları Bağlanma Stillерinin Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Analizi Sonuçları

Aile yapısı	Bağlanma stilleri				Toplam	
	Güvenli bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma		
Geniş aile	f	20	17	15	6	58
	%	34,5	29,3	25,9	10,3	100,0
Çekirdek aile	f	43	31	37	16	127
	%	33,9	24,4	29,1	12,6	100,0
Boşanmış	f	5	9	0	1	15

	%	33,3	60,0	0,0	6,7	100,0
Toplam	f	68	57	52	23	200
	%	34,0	28,5	26,0	11,5	100,0

$$\chi^2 = 10,873; p = ,092$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile yapılarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.1.2. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Analizleri

Tablo 16. Katılımcıların Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Düzeylerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerler

Alt boyutlar	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Sürekli öfke	200	1	4	2,34	,627
Öfke içe	200	1	4	2,09	,523
Öfke dışa	200	1	4	2,28	,658
Öfke kontrol	200	1	4	2,64	,592

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyetler	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sürekli Öfke	Kadın	126	2,37	,617	103,76	13073,5	4251,5	,298
	Erkek	74	2,27	,641	94,95	7026,5		
Öfke içe	Kadın	126	2,09	,520	99,98	12597,5	4596,5	,868
	Erkek	74	2,09	,533	101,39	7502,5		
Öfke dışa	Kadın	126	2,29	,721	99,49	12535,5	4534,5	,746
	Erkek	74	2,27	,539	102,22	7564,5		
Öfke kontrol	Kadın	126	2,54	,589	90,15	11359,5	3358,5	,001
	Erkek	74	2,82	,557	118,11	8740,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), öfke kontrol düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Erkek katılımcıların öfke kontrol düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 18. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Yaş grupları	N	X	Ss	Sıra ort.	Sora top.	U	p
Sürekli öfke	18-21 yaş	119	2,41	,677	107,54	12797,0	3982,0	,037
	22-24 yaş	81	2,24	,533	90,16	7303,0		
Öfke içe	18-21 yaş	119	2,13	,546	105,30	12531,0	4248,0	,154
	22-24 yaş	81	2,02	,483	93,44	7569,0		
Öfke dışa	18-21 yaş	119	2,32	,688	103,76	12347,0	4432,0	,334
	22-24 yaş	81	2,22	,610	95,72	7753,0		
Öfke kontrol	18-21 yaş	119	2,63	,600	99,44	11833,0	4693,0	,752
	22-24 yaş	81	2,66	,582	102,06	8267,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p > 0,05$), (tam açıklama gekeriyor, neye göre büyük, belirtilmesi gerekiyor, diğerlerinde de bu var) sürekli öfke düzeylerinin ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. 18-21 yaş grubundaki katılımcıların sürekli düzeyi 22-24 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 19. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Kardeş sayıları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	Kardeş yok	14	2,33	,408	102,96	1,573	,666
	2 kardeş	71	2,30	,626	97,46		
	3 kardeş	53	2,42	,678	108,63		
	3+ kardeş	62	2,31	,630	96,47		
Öfke içe	Kardeş yok	14	2,20	,475	117,36	1,902	,593
	2 kardeş	71	2,10	,527	103,46		
	3 kardeş	53	2,05	,489	96,38		
	3+ kardeş	62	2,07	,564	117,36		
Öfke dışa	Kardeş yok	14	2,33	,379	110,11	1,797	,616
	2 kardeş	71	2,30	,626	104,25		
	3 kardeş	53	2,22	,728	92,17		
	3+ kardeş	62	2,29	,689	101,16		
Öfke kontrol	Kardeş yok	14	2,54	,671	91,43	2,361	,501
	2 kardeş	71	2,70	,632	104,39		
	3 kardeş	53	2,55	,568	91,75		

3+ kardeş	62	2,69	,545	105,56
-----------	----	------	------	--------

Tablo incelendiğinde, katılımcıların kardeş sayılarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 20. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Kaçınıcı çocuk	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	İlk çocuk	72	2,32	,616	99,81	2,692	,260
	Ortanca çocuk	66	2,27	,598	92,79		
	Son çocuk	62	2,44	,664	109,51		
Öfke içe	İlk çocuk	72	2,17	,542	109,40	10,150	,006
	Ortanca çocuk	66	1,93	,470	81,98		
	Son çocuk	62	2,16	,524	109,89		
Öfke dışa	İlk çocuk	72	2,34	,629	104,97	7,469	,024
	Ortanca çocuk	66	2,13	,612	85,09		
	Son çocuk	62	2,38	,716	111,72		
Öfke kontrol	İlk çocuk	72	2,63	,629	99,01	,149	,928
	Ortanca çocuk	66	2,65	,519	102,68		
	Son çocuk	62	2,64	,628	99,91		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre sürekli öfke ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin ise katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Öfke içe ve öfke dışa düzeylerindeki farklılık, ilk çocuk olan katılımcıların ve son çocuk olan katılımcıların öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin ortanca çocuk olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 21. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Medeni durumlar	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sürekli öfke	Evli	11	2,15	,353	80,23	882,5	816,5	,231
	Bekâr	189	2,35	,638	101,68	19217,5		

Öfke içe	Evli	11	1,91	,433	81,59	897,5	831,5	,264
	Bekâr	189	2,10	,527	101,60	19202,5		
Öfke dışa	Evli	11	1,94	,337	68,82	757,0	691,0	,061
	Bekâr	189	2,30	,667	102,34	19343,0		
Öfke kontrol	Evli	11	2,65	,661	99,59	1095,5	1029,5	,957
	Bekâr	189	2,64	,589	100,55	19004,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 22. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Çalışma durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sürekli öfke	Evet	71	2,22	,604	88,01	6248,5	3692,5	,023
	Hayır	129	2,40	,632	107,38	13851,5		
Öfke içe	Evet	71	2,01	,523	90,01	6390,5	3834,5	,056
	Hayır	129	2,13	,521	106,28	13709,5		
Öfke dışa	Evet	71	2,19	,597	90,24	6407,0	3851,0	,062
	Hayır	129	2,33	,686	106,15	13693,0		
Öfke kontrol	Evet	71	2,65	,628	100,18	7113,0	4557,0	,954
	Hayır	129	2,64	,573	100,67	12987,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sürekli öfke düzeylerinin ise çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların sürekli öfke düzeyi çalışan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 23. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	İlkokul	8	2,20	,325	87,00	14,122	,007
	Ortaokul	33	2,29	,831	96,85		
	Lise	76	2,40	,592	108,05		
	Ön lisans	65	2,43	,595	107,82		
	Lisans	18	1,89	,321	54,89		
Öfke içe	İlkokul	8	1,98	,460	92,75	13,804	,008
	Ortaokul	33	1,96	,391	87,41		
	Lise	76	2,15	,553	108,59		

	Ön lisans	65	2,18	,557	109,81		
	Lisans	18	1,74	,308	60,19		
Öfke dışı	İlkokul	8	2,08	,347	80,06	13,305	,010
	Ortaokul	33	2,18	,760	91,20		
	Lise	76	2,38	,701	108,93		
	Ön lisans	65	2,35	,607	108,85		
	Lisans	18	1,88	,308	60,89		
Öfke kontrol	İlkokul	8	2,86	,596	121,81	4,803	,308
	Ortaokul	33	2,64	,658	101,02		
	Lise	76	2,70	,610	105,03		
	Ön lisans	65	2,52	,538	89,12		
	Lisans	18	2,76	,545	112,06		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin ise eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerindeki farklılık, lise ve ön lisans mezunu olan katılımcıların öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin lisans mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 24. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	Okur-yazar değil	24	2,58	,693	119,33	12,354	,055
	Okur-yazar	22	2,15	,580	83,23		
	İlkokul	74	2,23	,614	90,91		
	Ortaokul	46	2,45	,628	113,07		
	Lise	26	2,48	,567	111,94		
	Ön lisans	5	1,86	,518	59,70		
	Lisans	3	2,20	,346	89,17		
Öfke içe	Okur-yazar değil	24	2,09	,318	107,27	3,982	,679
	Okur-yazar	22	2,09	,578	98,70		
	İlkokul	74	2,01	,499	90,91		
	Ortaokul	46	2,16	,619	105,73		
	Lise	26	2,15	,559	108,69		
	Ön lisans	5	2,20	,288	119,50		
	Lisans	3	2,17	,591	113,17		
Öfke dışı	Okur-yazar değil	24	2,69	,729	134,10	12,073	,060
	Okur-yazar	22	2,26	,696	99,89		
	İlkokul	74	2,21	,580	94,17		

	Ortaokul	46	2,25	,761	95,79		
	Lise	26	2,30	,496	106,15		
	Ön lisans	5	1,93	,512	72,60		
	Lisans	3	1,88	,433	62,00		
Öfke kontrol	Okur-yazar değil	24	2,44	,589	82,50	16,465	,011
	Okur-yazar	22	3,10	,544	143,80		
	İlkokul	74	2,61	,635	95,66		
	Ortaokul	46	2,55	,538	92,98		
	Lise	26	2,69	,520	104,63		
	Ön lisans	5	2,75	,177	115,40		
	Lisans	3	2,63	,000	101,00		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) öfke kontrol düzeylerinin ise annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Öfke kontrol düzeylerindeki farklılık, annesi okur-yazar olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinin annesi okur-yazar olmayan, annesi ortaokul mezunu olan ve annesi lise mezunu olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 25. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	Okur-yazar değil	10	2,66	,504	131,40	14,158	,028
	Okur-yazar	14	2,14	,795	87,36		
	İlkokul	70	2,25	,667	89,58		
	Ortaokul	46	2,49	,630	117,28		
	Lise	48	2,25	,509	92,16		
	Ön lisans	5	2,88	,638	146,20		
	Lisans	7	2,34	,199	106,14		
Öfke içe	Okur-yazar değil	10	2,58	,514	152,10	12,832	,046
	Okur-yazar	14	1,98	,317	91,25		
	İlkokul	70	2,04	,526	93,81		
	Ortaokul	46	2,16	,600	107,21		
	Lise	48	2,00	,490	91,30		
	Ön lisans	5	2,30	,227	132,90		
	Lisans	7	2,09	,277	108,07		
Öfke dışı	Okur-yazar değil	10	2,80	,453	153,20	17,335	,008
	Okur-yazar	14	2,16	,660	92,89		
	İlkokul	70	2,21	,667	93,25		

	Ortaokul	46	2,35	,732	103,85		
	Lise	48	2,14	,440	91,56		
	Ön lisans	5	3,43	,942	165,30		
	Lisans	7	2,25	,144	105,93		
	Okur-yazar değil	10	2,58	,422	94,35		
	Okur-yazar	14	2,65	,593	101,11		
Öfke kontrol	İlkokul	70	2,78	,621	111,70	15,690	,016
	Ortaokul	46	2,46	,541	85,34		
	Lise	48	2,67	,520	103,09		
	Ön lisans	5	1,80	,542	28,00		
	Lisans	7	2,96	,680	129,71		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Sürekli öfke düzeylerinde farklılık, babası okur-yazar olmayan katılımcıların sürekli öfke düzeyinin babası lise mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından ve babası okur-yazar olmayan katılımcılar ile babası ortaokul mezunu olan katılımcıların sürekli öfke düzeyinin babası ilkokul mezunu olan katılımcıların sürekli öfke düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke içe düzeylerindeki farklılık, babası okur-yazar olmayan katılımcıların öfke içe düzeylerinin babası ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu olan katılımcıları öfke içe düzeylerinden yüksek olmasından ve babası ön lisans mezunu olan katılımcıların öfke içe düzeyinin babası okur-yazar olmayan katılımcıların öfke içe düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke dışa düzeylerindeki farklılık, babası okur-yazar olmayan katılımcıların öfke dışa düzeylerinin babası ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu olan katılımcıları öfke dışa düzeylerinden yüksek olmasından ve babası ön lisans mezunu olan katılımcıların öfke dışa düzeyinin babası okur-yazar olan, ilkokul mezun mezunu, ortaokul mezunu ve lise mezunu olan katılımcıların öfke dışa düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke kontrol düzeylerindeki farklılık, babası okur yazar olmayan, okur-yazar olan, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu ve lisans mezunu olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinin babası ön lisans mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından ve babası ilkokul mezunu olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 26. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Gelir durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Sürekli öfke	Düşük	20	2,56	,685	119,73	2,467	,291
	Orta	121	2,30	,593	98,11		
	İyi	59	2,34	,667	98,88		
Öfke içe	Düşük	20	1,95	,501	85,50	1,581	,454
	Orta	121	2,11	,503	103,02		
	İyi	59	2,09	,571	100,42		
Öfke dışı	Düşük	20	2,28	,554	104,43	,106	,948
	Orta	121	2,29	,648	99,89		
	İyi	59	2,28	,718	100,42		
Öfke kontrol	Düşük	20	2,73	,516	109,45	,910	,634
	Orta	121	2,62	,617	97,66		
	İyi	59	2,66	,568	103,29		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 27. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Aile yapıları	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Sürekli öfke	Geniş aile	58	2,32	,580	98,14	,140	,933
	Çekirdek aile	127	2,34	,650	101,56		
	Boşanmış	15	2,40	,631	100,67		
Öfke içe	Geniş aile	58	2,08	,569	97,55	,264	,877
	Çekirdek aile	127	2,09	,512	101,33		
	Boşanmış	15	2,10	,461	97,55		
Öfke dışı	Geniş aile	58	2,28	,598	100,97	,009	,996

	Çekirdek aile	127	2,28	,688	100,41		
	Boşanmış	15	2,28	,655	99,47		
Öfke kontrol	Geniş aile	58	2,87	,474	124,63		
	Çekirdek aile	127	2,59	,621	94,63	20,002	,000
	Boşanmış	15	2,23	,403	56,87		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile yapılarına göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), öfke kontrol düzeylerinin ise aile yapılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Öfke kontrol düzeylerindeki farklılık, geniş aile yapısına sahip olan katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin çekirdek aile yapısına sahip olan ve boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcılardan yüksek olmasından ve çekirdek aile yapısına sahip katılımcıların öfke kontrol düzeyinin boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 28. Katılımcıların Sahip Oldukları Bağlanma Stillere Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Bağlanma stilleri	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Sürekli öfke	Güvenli bağlanma	68	2,20	,557	87,76	10,264	,016
	Kayıtsız bağlanma	57	2,27	,617	94,26		
	Saplantılı bağlanma	52	2,57	,651	119,38		
	Korkulu bağlanma	23	2,38	,679	110,93		
Öfke içe	Güvenli bağlanma	68	2,06	,460	99,35	3,594	,309
	Kayıtsız bağlanma	57	1,98	,504	90,34		
	Saplantılı bağlanma	52	2,20	,584	110,46		
	Korkulu bağlanma	23	2,16	,572	106,54		
Öfke dışı	Güvenli bağlanma	68	2,32	,669	103,32	,366	,947
	Kayıtsız bağlanma	57	2,23	,606	97,85		

	Saplantılı bağlanma	52	2,27	,716	98,72		
	Korkulu bağlanma	23	2,34	,642	102,74		
	Güvenli bağlanma	68	2,65	,681	100,67		
	Kayıtsız bağlanma	57	2,66	,528	104,16		
Öfke kontrol	Saplantılı bağlanma	52	2,61	,527	96,17	,522	,914
	Korkulu bağlanma	23	2,65	,628	100,72		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sahip oldukları bağlanma stillerine göre öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sürekli öfke düzeylerinin ise katılımcıların sahip oldukları bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Sürekli öfke düzeylerindeki farklılık, saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahip katılımcıların sürekli öfke düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.1.3.Yaşam Doyum Analizleri

Tablo 29. Katılımcıların Yaşam Doyum Düzeylerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerler

N	En düşük	En yüksek	X	Ss
200	1	7	4,02	1,308

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 30. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyetler	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Kadın	126	4,10	1,277	103,69	13064,5	4260,5	,309
Erkek	74	3,86	1,354	95,07	7035,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 31. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Yaş grupları	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
--------------	---	---	----	-----------	-----------	---	---

18-21 yaş	119	3,83	1,257	10821,0	10821,0	3681,0	,005
22-24 yaş	81	4,29	1,340	9279,0	9279,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). 22-24 yaş grubundaki katılımcıların yaşam doyum düzeyi 18-21 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 32. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Kardeş sayıları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Kardeş yok	14	4,86	1,254	139,43	3,740	,013
2 kardeş	71	4,19	1,300	107,76		
3 kardeş	53	3,69	1,339	84,04		
3+ kardeş	62	3,90	1,212	97,47		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Yaşam doyum düzeylerindeki farklılık, kardeşi olmayan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin 3 kardeşi olan, 3 ve daha fazla kardeşi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinden yüksek olmasından ve 2 kardeşi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin 3 kardeşi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinden daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 33. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu Durumuna Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Kaçınıcı çocuk	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
İlk çocuk	72	4,18	1,339	106,86	1,980	,372
Ortanca çocuk	66	4,02	1,168	100,80		
Son çocuk	62	3,82	1,402	92,79		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin ailenin kaçınıcı çocukları olduğu durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 34. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Medeni durumlar	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Evli	11	4,05	1,513	104,91	1154,0	991,0	,795
Bekâr	189	4,01	1,300	100,24	18946,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 35. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Evet	71	4,04	1,359	102,05	7245,5	4469,5	,778
Hayır	129	4,00	1,284	99,65	12854,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 36. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
İlkokul	8	4,25	,949	112,75	6,075	,194
Ortaokul	33	3,92	1,410	94,97		
Lise	76	3,93	1,262	95,32		
Ön lisans	65	3,96	1,254	99,62		
Lisans	18	4,62	1,578	130,28		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 37. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Okur-yazar değil	24	4,00	1,100	103,42	8,089	,232
Okur-yazar	22	4,23	,951	113,23		
İlkokul	74	3,81	1,311	89,95		
Ortaokul	46	4,08	1,408	101,63		
Lise	26	4,25	1,591	111,85		
Ön lisans	5	3,72	,986	82,60		
Lisans	3	5,20	,800	158,17		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 38. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Eğitim durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Okur-yazar değil	10	3,24	1,670	68,20	7,675	,263
Okur-yazar	14	3,96	,793	102,00		

İlkokul	70	4,01	1,308	101,20
Ortaokul	46	3,91	1,260	93,93
Lise	48	4,29	1,378	112,92
Ön lisans	5	4,60	1,435	122,60
Lisans	7	3,63	1,086	78,86

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 39. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

Gelir durumları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Düşük	20	3,11	1,174	60,05	17,907	,000
Orta	121	3,92	1,207	97,04		
İyi	59	4,52	1,355	121,31		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Yaşam doyum düzeylerindeki farklılık, gelir durumu orta ve iyi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin gelir durumu düşük olan katılımcılardan yüksek olmasından ve gelir durumu iyi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin gelir durumu orta olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Yine bir savunma hepsinde var

Tablo 40. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Aile yapıları	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Geniş aile	58	4,00	1,214	99,16	,334	,716
Çekirdek aile	127	4,03	1,330	101,21		
Boşanmış	15	3,97	1,547	99,63		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin aile yapılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 41. Katılımcıların Sahip Oldukları Bağlanma Stillerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Bağlanma stilleri	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Güvenli bağlanma	68	4,04	1,241	105,37	2,395	,495
Kayıtsız bağlanma	57	4,01	1,400	97,68		
Saplantılı bağlanma	52	4,08	1,340	103,94		
Korkulu bağlanma	23	3,82	1,258	85,30		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin sahip oldukları bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 42. Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sürekli öfke	Öfke içe	Öfke dışı	Öfke kontrol
Yaşam doyum	r	-,219**	-,181	-,106	,025
	p	,002	,010	,136	,727
	N	200	200	200	200

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke içe düzeyleri arasında negatif ve zayıf anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), yaşam doyum düzeyleri ile öfke dışı ve öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI

- Araştırma sonucundakatılımcıların %34'ünün güvenli bağlanma stiline sahip olduğu, %28,5'inin kayıtsız bağlanma, %26'sını saplantılı bağlanma ve %11,5'inin korkulu bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların cinsiyetine göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

- Araştırma sonucundakatılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, öfke kontrol düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcıların öfke kontrol düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaş gruplarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaş gruplarına göre, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sürekli öfke düzeylerinin ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. 18-21 yaş grubundaki katılımcıların sürekli öfke düzeyi 22-24 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. 22-24 yaş grubundaki katılımcıların yaşam doyum düzeyi 18-21 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır.
- Araştırma sonucundakatılımcıların kardeş sayıları açısından bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kardeşi olmayan katılımcıların hiçbirisi saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip değilken, 2, 3 ya da daha fazla kardeşi olan katılımcıların saplantılı ve korkulu bağlanma stiline daha fazla sahip olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların kardeş sayılarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin kardeş sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür Kardeşi olmayan katılımcılar ve 2 kardeşi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin 3 kardeşi

olan, 3 ve daha fazla kardeşi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür

- Araştırma sonucunda katılımcıların, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre sürekli öfke ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin ise katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. İlk çocuk olan katılımcıların ve son çocuk olan katılımcıların öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin ortanca çocuk olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin ailenin kaçınıcı çocukları olduğu durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların medeni durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda, katılımcıların bağlanma stillerinin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların çalışma durumlarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

- Araştırma sonucundakatılımcıların çalışma durumlarına göre öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sürekli öfke düzeylerinin ise çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Çalışmayan katılımcıların sürekli öfke düzeyi çalışan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların eğitim durumlarına göre öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin ise eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Lise ve ön lisans mezunu olan katılımcıların sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin lisans mezunu olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda, katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı düzeyi açısından babanın eğitim düzeyinin artıkça, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı düzeyinin azaldığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

- Araştırma sonucundakatılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, öfke kontrol düzeylerinin ise annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Annesi okur-yazar olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinin annesi okur-yazar olmayan, annesi ortaokul mezunu olan ve annesi lise mezunu olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların yaşam doyum düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Gelir durumu orta ve iyi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin gelir durumu düşük olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların gelir düzeylerine göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Gelir düzeyi düşük olan katılımcılarda çoğunluk saplantılı bağlanma stiline sahipken, gelir düzeyi orta olan katılımcılarda çoğunluk güvenli bağlanma stiline ve gelir düzeyi iyi olan katılımcılarda çoğunluk kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucundakatılımcıların gelir durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı

görülmüştür. Katılımcıların gelir durumlarının arttıkça yaşam düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

- Araştırma sonucunda katılımcıların aile yapılarına göre sahip oldukları bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların aile yapılarına göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, öfke kontrol düzeylerinin ise aile yapılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Geniş aile yapısına sahip olan katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin çekirdek aile yapısına sahip olan ve boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu ve çekirdek aile yapısına sahip katılımcıların öfke kontrol düzeyinin boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin aile yapılarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmamızın amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırmamızdaki farklı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığının araştırılması da amaçlanmaktadır.

Araştırmamızda yetişkinlerin bağlanma stilleri, öfke düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış, araştırma sonucundakı katılımcıların büyük çoğunluğunun güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmamız sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile sahip oldukları bağlanma stillerine arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç araştırmamızın hipotezi ile çelişmektedir. Araştırmamızda yetişkinlerin yaşam doyum düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke içe düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç araştırmamızın hipotezini doğrulamaktadır. Araştırma bulguları ile diğer literatür çalışmaları incelendiğinde bir çok çalışma bulunmuştur. İmamoğlu (2003) araştırmasında sürekli öfkeli olma durumu ile bağlanma stilleri alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur.¹⁶⁹ Buna göre güvenli bağlanan kişilerin olumlu kendilik ve olumlu başkaları şemalarından dolayı başkaları ile ilişkilerine ve kendilerine daha olumlu bakma eğilimdedirler. Güvenli bağlanan kişiler öfkelerini ifade etmede işlevsel yollara başvururlar ve güvensiz bağlanan (saplantılı, korkulu, kayıtsız) kişilere göre daha az öfke patlamaları

¹⁶⁹ İmamoğlu, a.g.e. s.149

yaşarlar.¹⁷⁰ Aksu (2015) çalışmasında saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin çocukluk yıllarında kendi ebeveynlerini yetersiz nitelendirdikleri, yeni ilişkilerinde başarısız oldukları ve en fazla öfke, çatışma durumlarıyla karşı karşıya gelen kişiler oldukları saptanmıştır. Saplantılı bağlanan kişilerin öfke içe alt ölçeği ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.¹⁷¹ İmamoğlu (2003), öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmasında yetişkinlerin bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke içe alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.¹⁷² Akmaz (2009), ise saplantılı bağlanma ile öfkeyi kontrol etme alt ölçeği dışındaki alt ölçekler arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.¹⁷³ Tanış (2014)'ın yetişkinler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında bağlanma stilleri alt ölçeklerinden kayıtsız bağlanma geliştiren bireylerin sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve içe yöneltilmesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.¹⁷⁴

Çalışmamızda yetişkinlerin cinsiyetlerine göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonuçlarımıza göre cinsiyet faktörünün yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yaşam doyumuna ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmalara bakıldığında benzer bulguların olduğu görülmüştür. Gündoğar ve arkadaşlarının (2007), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenleri incelediği araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumunu puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç araştırmamızla paralel niteliktedir. Fakat araştırmamızdan farklı sonuç bulan çalışmalar da mevcuttur.¹⁷⁵ Avşaroğlu ve arkadaşlarının (2005), Yetim'in (2003), Ünal ve arkadaşlarının (2001) çalışmalarında yaşam doyumuna ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmalarda erkeklerin kızlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür.¹⁷⁶ Çalışmamızda cinsiyet faktörünün bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat anlamlı sonuç bulan çalışmalarda mevcuttur. Çelik (2006) ve Yılmaz'ın (2007) çalışmalarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine sahip olduğu, kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre daha fazla korkulu

¹⁷⁰ Tanış, a.g.e., s.62

¹⁷¹ Yakup Aksu, Şiddet İçeren Suçlardan Kayıtları Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.111(**Yayımlanmış Yüksek Lisans**).

¹⁷² İmamoğlu, a.g.e. s.149

¹⁷³ Akmaz, a.g.e. s.98

¹⁷⁴ Tanış, a.g.e., s.62

¹⁷⁵ Gündoğar vd., a.g.e. s.24

¹⁷⁶ Selahattin Avşaroğlu vd., "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2005, 14:115-129.

bağlanma stiline sahip olduğu belirlenmiştir.¹⁷⁷Çalışmamızda cinsiyet faktörünün öfke düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların öfke kontrol düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Araştırma bulguları ve diğer literatür çalışmaları incelendiğinde; Olmuş (2001), Ergenler ile yaptığı araştırmasında cinsiyete göre öfke düzey ve davranışlarında farklılığa rastlanmamıştır.¹⁷⁸ Batıgün ve Utku (2006), 13-16 yaş arasında yaptıkları araştırmada cinsiyetler arasında karşılaştırma sonucunda, kızların erkeklerden daha yüksek yeme tutum testi puanları aldıkları ve öfkelerini daha çok içedönük ve pasif-agresif tepkiler şeklinde gösterdikleri belirlenmiştir. Erkeklerin ise öfke ile ilişkili olarak, saldırgan tutumları daha fazla sergiledikleri tespit edilmiştir.¹⁷⁹ İmamoğlu (2003)'nun araştırmasında kız öğretmen adaylarının sürekli öfke puanları öfke içe puanlarından daha yüksek bulunmuştur.¹⁸⁰

Çalışmamızda yetişkinlerin yaş gruplarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve çalışma sonuçlarımıza göre yaş değişkeninin bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamıza paralel olarak Onur 'un (2006) yaptığı araştırmada güvenli bağlanma alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.¹⁸¹ Araştırmamızdan farklı olarak Kahraman (2015) çalışmasında yaş arttıkça güvenli bağlanma özelliklerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸² Çalışmamızda öfke düzeyleri açısından sürekli öfke düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda yaşları küçük olan katılımcıların sürekli öfke düzeyleri yaşları büyük olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Kısaç (1997)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada da bizim araştırmamızla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Sonuç olarak Kısaç'ın araştırmasında da bireylerin yaşları arattıkça öfke kontrol davranış düzeylerinin de arttığı görülmektedir.¹⁸³ Bu durum yaş ile edinilen sosyal statü ve kişinin yaş ile birlikte olgunlaşmasıyla

¹⁷⁷ Çiğdem Berber Çelik, Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Kendilik Algısı ve Boyun Eğici Davranışlar Üzerine Etkisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2010, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans)**.

¹⁷⁸ Gülseren Özkan Olmuş, Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2001, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans)**.

¹⁷⁹ Batıgün ve Büyükşahin, a.g.e. s.110

¹⁸⁰ İmamoğlu, a.g.e. s.149

¹⁸¹ Nükhet Onur, Lise Öğrencilerinin bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s. 89**(Yayımlanmış Yüksek Lisans)**.

¹⁸² Kahraman, a.g.e. S.122

¹⁸³ İbrahim Kısaç, Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997, s.113**(Yayımlanmış Yüksek Lisans)**.

açıklanabilir. İmamoğlu (2003), ise yaş değişkenine göre öğretmen adaylarının sürekli öfkeleri, bastırılmış öfkeleri, dışa vurulmuş öfkeleri ve öfke kontrolleri bakımından farklılık saptamamıştır.¹⁸⁴ Çalışmamızdayaşam doyumu açısından yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda yaşları büyük olan katılımcıların yaşam doyum düzeyleri yaşları küçük olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Baştürk (2016) yaptığı çalışmada, bireylerin yaşı arttıkça; yaşam doyumu düzeylerinde düşmekte olduğu görülmüştür. Aydemir tarafından 2013 yılından özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸⁵

Çalışmamızda yetişkinlerin kardeş sayılarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve çalışma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin kardeş sayıları açısından öfke düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bağlanma stilleri ve yaşam doyumu düzeyleri açısından katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kardeş sayısı arttıkça katılımcıların saplantılı ve korkulu bağlanma düzeyleri de artmaktayken, kardeş sayısı arttıkça katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri azalmaktadır. Şeker (2009), lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarını incelediği araştırmada sahip olunan kardeş sayılarının yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir ilişki oluşturmadığı sonucuna varmıştır.¹⁸⁶ Bu sonuç bizim araştırma sonucumuzla çelişmektedir. Aydın ve İmamoğlu'nun (2001) araştırması incelendiğinde kardeş sayısı değişkeninin sürekli öfke- öfke ifade tarzını tek başına açıklayan bir değişken olmadığı görülmüştür.¹⁸⁷ Aksu (2015)'nin araştırmasında şiddet içeren suçlardan kaydı olan ve olmayan bireylerin kardeş sayıları bakımından sürekli öfke- öfke ifade tarzları ile arasında da bir anlamlılık bulunamamıştır.¹⁸⁸

Çalışmamızda yetişkinlerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve çalışma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumunun bağlanma stilleri ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde

¹⁸⁴ İmamoğlu, a.g.e. s.149

¹⁸⁵ Baştürk, a.g.e. s.63

¹⁸⁶ Şeker, a.g.e. s.69

¹⁸⁷ Emine Babaoğlu, "Aday Öğretmenlerde Öfke", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, s. 30

¹⁸⁸ Betül Aydın ve Seval İmamoğlu, Long Term Effect of Psychological Abuse of Women on Anger and Anger Expression Styles. *VIII. Ispcan European Conference on Child Abuse and Neglect(Bildir)*, İstanbul, 2001.

¹⁸⁸ Aksu, a.g.e. s.103

etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat öfke düzeyleri açısından katılımcıların öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin ise katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. İlk çocuk olan katılımcıların ve son çocuk olan katılımcıların öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin ortanca çocuk olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Şeker (2009), lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarını incelediği araştırmasında doğum sırasının bireyin yaşam doyumu ve bağlanma stilleri üzerinde anlamlı ilişki oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.¹⁸⁹ Bu sonuç bizim araştırmamızla paraleldir. Onur'un (2006) çalışmasında elde ettiği bulguda ise 5 kardeş ve daha fazlasına sahip olan öğrencilerin daha fazla korkulu bağlanma stiline sahip olduğu sonucuna varmıştır.¹⁹⁰

Çalışmamızda yetişkinlerin medeni durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve çalışma sonuçlarımıza göre yetişkinlerde medeni durumun bağlanma stilleri, öfke düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Akmaz (2009), yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve sürekli öfke- öfke tarzı alt ölçeklerinin bireylerin medeni durumları açısından bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varmıştır.¹⁹¹ Araştırma sonucumuzdan farklı olarak Tanış (2014), yaptığı araştırmada yetişkinlerin medeni durumlarına göre öfkeyi içe yöneltme üzerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur. Sonuç olarak öfkeyi içe yöneltme davranışı en fazla bekar olan kişilerde görülmüştür.¹⁹²

Araştırmamızda yetişkinlerin çalışma durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin çalışma durumlarının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucundakatılımcıların çalışma durumlarına göre öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı fakat sürekli öfke düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Çalışmayan katılımcıların sürekli öfke düzeyinin çalışan katılımcılardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Aksu (2015), araştırmasında şiddet içeren suçlardan kaydı olan bireylerde çalışan ve çalışmayan kişiler arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Suç kaydı olup çalışan

¹⁸⁹ Şeker, a.g.e. s.69

¹⁹⁰ Onur, a.g.e. s.89

¹⁹¹ Akmaz, a.g.e. s.91

¹⁹² Tanış, a.g.e. s.62

bireylerin çalışmayan bireylere göre öfke içe puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁹³

Araştırmamızda yetişkinlerin eğitim durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin eğitim durumlarının yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda yetişkinlerin öfke düzeyleri açısından eğitim durumunun anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Lise ve ön lisans mezunu katılımcıların sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerinin lisans mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeyleri de düşmektedir. Araştırma sonucumuzdan farklı olarak Tanış (2014)'ın yetişkinler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, eğitim durumunun sürekli öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varmıştır.¹⁹⁴

Çalışmamızda yetişkinlerin annelerinin eğitim durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmış ve araştırma sonuçlarımıza göre annelerinin eğitim durumunun bağlanma stilleri, yaşam doyumu düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. Fakat katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre öfke düzeyleri açısından öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Annesi okur-yazar olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinin, annesi ortaokul mezunu olan ve annesi lise mezunu olan katılımcıların öfke kontrol düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Şeker (2009), Çelik (2006) ve Onur'un (2006), yaptıkları araştırmalarda annelerin eğitim düzeyinin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralel niteliktedir.¹⁹⁵

Araştırmamızda yetişkinlerin babalarının eğitim durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin babalarının eğitim durumlarının yaşam doyumu ve bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyinin arttıkça, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

¹⁹³ Aksu, a.g.e. s.105

¹⁹⁴ Tanış, a.g.e. s.66

¹⁹⁵ Onur, a.g.e. s.89

Araştırmamıza paralel olarak, Şeker (2009), lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarını incelediği araştırmada babalarının eğitim durumunun bireylerin yaşam doyumu ve bağlanma stilleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varmıştır.¹⁹⁶

Araştırmamızda yetişkinlerin gelir durumlarına göre bağlanma stilleri, öfke düzeyleri ve yaşam doyumları açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin gelir durumlarının öfke düzeyleri, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir durumu orta olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyinin gelir durumu iyi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumu orta ve iyi olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin gelir durumu düşük olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük olan katılımcılarda çoğunluk saplantılı bağlanma stiline sahipken, gelir düzeyi orta olan katılımcılarda çoğunluk güvenli bağlanma stiline ve gelir düzeyi iyi olan katılımcılarda çoğunluk kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.Boysan (2012), 645 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada yüksek gelir grubunda olan ailelerin çocuklarının yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁷Taniş (2014) araştırmasında yetişkinlerin gelir düzeyleri ile sürekli öfkeli olma durumları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir.¹⁹⁸ Aksu (2015) araştırmasında ise şiddet içeren suçlardan kaydı olan bireylerin gelir durumları değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.¹⁹⁹

Araştırmamızda yetişkinlerin aile yapılarına göre bağlanma stilleri, öfke denetimi ve yaşam doyumları açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarımıza göre yetişkinlerin aile yapılarının yaşam doyumu ve bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat katılımcıların aile yapılarının öfke düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Geniş aile yapısına sahip olan katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin çekirdek aile yapısına sahip olan ve boşanmış aile yapısına sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu ve çekirdek aile yapısına sahip katılımcıların öfke kontrol düzeyinin

¹⁹⁶ Şeker, a.g.e s.69

¹⁹⁷ Murat Boysan, Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2002, s.94(**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

¹⁹⁸ Taniş, a.g.e. s.66

¹⁹⁹ Aksu, a.g.e. s.117

boşanmış aile yapısına sahip olan katılııcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamıza paralel olarak Tanış(2014) araştırmasında yetişkinlerin aile tipleri ile öfke ifade biçimlerinden öfke içe yönelme arasında bir fark bulunmuştur. Buna göre öfkelerini daha fazla içe yönelten kişiler çekirdek aile tipine sahiptirler, öfkelerini daha az içe yönelten kişiler ise geniş aile tipine sahip kişilerdir.²⁰⁰ Bu konuda Taşçı Eser ve Ark. (2013) yaptığı bir çalışmada ise aile tiplerinin bireylerin sürekli öfkeleri ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir ilişki oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.²⁰¹

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AİNSWORTH Mary vd., “**Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations**”, 1978, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- AİNSWORTH Mary, “The Personal Origins of Attachment Theory. An Interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky”, **Psychoanal Study Child**, 1997, 52:386-405.
- ATKINSON Rita L. vd., **Psikolojiye Giriş**, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1999, s.51
- BARTHOLOMEW Kim ve HOROWITZ Leonard M., “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, Vol. 61, No. 2, 226-244
- BARTHOLOMEW Kim ve SHAVER Philip R., “Measures of Attachment: Do They Converge? (Ed.) J.A. Simpson”, **W.S. Rholes Attachment Theory and Close Relationships**, 1998, New York: Guilford Press, 25-45.
- BOWLBY John, “Attachment and loss: Attachment”. **Basic Books**, 1969, New York, Cilt: 1.
- BOWLBY John, “Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger”, **Basic Books**, 1973, New York, Cilt: 2.
- BOWLBY John, “Developmental Psychiatry Comes of Age”, **AM J Psychiatry**, 1998 145(1):1-10.
- Büyük Türkçe Sözlüğü, “ <http://www.sevde.de/BuyukTurkceSozluk.pdf>.” (Erişim tarihi: 09.01.2017)
- ÇAĞDAŞ Ayşe ve SEÇER Zarife Şahin, **Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002, s. 24-25.
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1994.

²⁰⁰Tanış, a.g.e. s.67

²⁰¹Eser Taşçı vd., (2013). “Kronik Hastalığı Olan Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri”. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2013, 3(3), 116-120.

- DÖNMEZ Ali, "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve", **Türk Psikoloji Bülteni**, A.2000, Cilt:6(16-17),29-50.
- GENÇTAN Engin, **İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı**, Adam Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara, 1984, s.78
- GÜNDOĞAR Duru vd., "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi" **Klinik Psikiyatri**, 2007, Cilt:10, 14-27, s. 15.
- KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, 1997, s.127
- ŞAHİN Hülya, "Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. (Apa'nın Aynı Adlı Broşüründen Çeviri)", **Türk Psikoloji Bülteni**, 1997, Cilt:7, 79- 85.
- YAPICI Şenay ve YAPICI Mehmet, **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005, s. 170.

SÜRELİ YAYINLAR

- ABALI Osman vd., "İlköğretim Çağı Çocuklarındaki Davranım Bozukluğu Semptomlarının Sosyo-demografik Verilere Göre Değerlendirilmesi", **Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 2006, 19(1):14-19.
- ALBAYRAK Banu ve KUTLU Yasemin, "Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler", **Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, 2009, Cilt:2(3), S. 58.
- BABAOĞLAN Emine, "Aday Öğretmenlerde Öfke", **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2007, s. 30
- BARTHOLOMEW Kim and HOROWITZ Leonard M., "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, 61 (2):226-244.
- BATIGÜN A Durak ve BÜYÜKŞAHİN Ayda. "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri". **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2008, 11:105-114
- CHARLES Zeanah vd. "Attachment Relationship Experiences and Childhood Psychopathology", **Ann N Y Acad Sci**, 2003, December; (1008):22-30.
- CHARLES Zeanah vd., "Infant Development and Developmental Risk: A Review of the Past 10 Years", **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, 1997, Feb;36(2):165-78.
- CİNDY Hazan and ZEİFMAN Debra, "Pair Bonds as Attachments: Evaluating the Evidence", **Handbook of Attachment :Theory, Research and Clinical Applications**, Ed. Cassidy, J., Shaver, P.R., New York: Guilford Press, 1999 pp: 336-354.

- CYNTHIA Hazan ve Philip R. Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1987, Vol.52, No 3, 511-524.
- ÇEÇEN Rezan, "Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2008, 6(3), 415-431
- DIENER Ed ve SELIGMAN Martin, "Beyond money: Toward an Economy Of Well-Being", **Psychological Science in the Public Interest**, 2004, 5:1-31.
- DİKMEN AYHAN. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 3 (4),115-140. (Dikmen, 1995,s.118).
- HAMARTA Erdal, "Bağlanma Teorisi. Anadolu Üniversitesi", **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2004, 14(1), 53-66. S 206
- KESEBİR Şermin vd., "Bağlanma ve Psikopatoloji", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2001 3(2): 321-342.
- ÖZDEVECİOĞLU Mahmut, "İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Arastırma", 11.**Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi**, Mayıs 2003, 22-24, Afyon, s.697.
- ÖZER Kadir, " Sürekli Öfke (SL – Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 1994, Cilt:9 (31), 26-35.
- ÖZER Melek ve KARABULUT Ö. Özsoy. "Yaşlılarda yaşam doyumu", **Geriatrı Dergisi**, 2003, 6(2):72-74.
- ÖZMEN Suna Kaymak, "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları" **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 2004, cilt:37(2), 27-39.
- ÖZYÜREK Arzu ve ÖZKAN İsa, "Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015, Cilt:15(2), 280-296. S. 281
- SOYGÜT Gonca, "Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2004, 7(13) 63- 77, S. 66.
- SOYKAN Çiğdem. "Öfke ve öfke yönetimi". **Kriz Dergisi**, 2003, 11 (2): 19-27.
- SOYSAL A. Şebnem vd., "Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış", **Klinik Psikiyatri**, 2005, Cilt:8, 88-99.
- SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, "Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi",**Türk Psikoloji Dergisi**, 1999, 14(44), 35-58.

TÜZÜN Olcay ve SAYAR Kemal, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2006, Cilt: 19(1):24-39.

TEZLER

AKDAĞ Senem Turan, Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya, 2011, s. 4
(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi).

AKMAZ Nurcan, Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s.36 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

ANNAK Binay Bilge, Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve **Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma**, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2005 s. 47 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

AVCI Raşit, Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2006, s. 20 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

AYDOĞDU Hilal, Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ve Olmayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri Yönünden Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s. 21 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans).**

BAŞTEMUR Yakup, İş Tatmini ile Yaşam Tatmini arasındaki İlişkiler, Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2006, s. 83 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

BAŞTÜRK Esra, Obez Bireylerde Bağlanma Stillерinin, Yaşam Doyumu Ve Yeme Tutumuna Etkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 s. 4
(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

CÖMERT Ece Havva, Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkenin ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2004, s. 34 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

DEMİRCİ Emel, Evlilikte Bağlanma ve Çatışma Yönetmede Bağlanma Stillерinin Etkisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2004 S. 16
(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

DORUK Nihal Çakmak, Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile-İs Çatışmalarının Bireylerin Performansları Üzerine Etkisinde İş ve Yaşam Tatmininin Rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2008, s. 96 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

- EKEN Asiye, Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2010, S. 16 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- GÜMÜŞBAŞ Betül, Stresle Basa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Basa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008, S.35 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- İMAMOĞLU Seval, Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.2003, S. 39 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KAHRAMAN Sait, Ergenlerde Bağlanma Stillerinin Saldırganlık Davranışları ve Depresyon Düzeyi İle İlişkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, 20 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KAPLAN Bilge, Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2012, s. 41 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KARSLI Esra, Kisilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, s.27**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KELER Hüseyin, Liseli Ergenlerin Transaksyonel Analiz Ego Durumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008, s 3 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KESKİN Gülseren, Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Ebeveyn Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2007, s 11 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KORKUT Şalibe, Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2012, s. 36**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- KUBİLAY Sevda, Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2013, s. 46 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- MORSÜNBÜL Ümit. Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyete ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, S.28 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

- OKTAY Burcu, Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 18 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- OLMUŞ Gülseren Özkan, Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2011, s. 76 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- ÖZER Melek, Huzurevinde ve Aile Ortamında Yasayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2001, S. 30 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- ÖZKAN Özgün, İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 13 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- POLAT Abdullah. Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2014, s. 12(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- ŞAHİN Esra, İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010, s. 105(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- ŞAHİN Şener, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2008, s.19 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- ŞEKER Gülhan Başer, Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009, s. 25 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans**).
- TABUK Mustafa Ertan, Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2009, s. 31-32. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- TANIŞ Zeynep İrem, Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 22 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).
- YAŞAR Vahdettin, Çocuklarda Depresyon Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul, 2016, s. 20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YOLALAN Hüseyin, Ergenlerde Depresyon ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, S. 27 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).



EKLER

Demografik Bilgi Formu

Sayın katılımcılar bu çalışma bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Lütfen her maddeyi cevaplandığından emin olun.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz?

Kız Erkek

2. Yaşınız?:.....

3. Kaç kardeşiniz?

1 2 3 4 ve üzeri kardeş sayısı

4. Kaçınıcı çocuksunuz? İlk çocuk Ortanca çocuk Son çocuk

5. Çocuğunuz var mı?

Evet (Kaç çocuğunuz var?.....) Hayır

6. Medeni Durumunuz?

Evli Bekar Boşanmış Dul

7. Çalışıyor musunuz? Evet Hayır

8. Eğitim durumunuz nedir?

İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu Önlisans mezunu
 Lisans mezunu Yüksek lisans/Doktora ve üzeri

9. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu Önlisans mezunu Lisans mezunu Yüksek lisans/Doktora ve üzeri

10. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Önlisans mezunu Lisans mezunu Yüksek lisans/Doktora

11. Ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük Orta İyi Çok iyi

12. Aile tipiniz hangisidir?

Geniş Aile Çekirdek Aile Boşanmış

Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği (S.Ö-Ö.İ.T.)

1.BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1.Hiç

2.Biraz

3.Oldukça

4.Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1.Çabuk parlamım.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.Öfkesi burnunda bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
4.Başkalarının hataları, yaptığın işi yavaşlatınca kızarım	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

II.BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık ya da öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duygunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin. ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA....

Sizi ne kadar

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Öfkemi içime atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)

15. Somurtur ya da surat asarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. İnanlardan uzak dururum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Soğukkanlılığımı korurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. İçin için köpürür ama gösteremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hâkim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

İlişki Ölçekleri Anketi (i.Ö.A.) EK-C

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendirip, size en uygun sayının altındaki paranteze (X) işareti koyunuz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hiç katılmıyorum

Kısmen katılıyorum

Tamamen katılıyorum

		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarına kolaylıkla güvenmem.							
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.							
5	Başkaları ile çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
6	Başkaları ile yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.							
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak isterim.							
9	Yalnız kalmaktan korkarım.							
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
11	Çoğu zaman romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.							
12	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
13	Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendiriyor.							
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.							
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.							
16	Başkalarının bana benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
17	İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.							
18	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							

C1

19	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.									
20	Birisi bana çok fazla yakınlığında rahatsızlık duyarım.									
21	Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.									
22	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.									
23	Terk edilmekten korkarım.									
24	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.									
25	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.									
26	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.									
27	İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.									
28	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.									
29	Romantik ilişkilerde olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı ister.									
30	Başkaları ile yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.									

Yaşam Doymu Ölçeği (Y.D.Ö.)

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu ya da olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin herbirine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7