

T.C.

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÖFKE DURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Bilge ÇEVİK

Danışman

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Bilge Çevik

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 10.02.2021

SAYFA SAYISI : 92

TEZ DANIŞMANI : Doç. Dr. Canan TANIDIR

DİZİN TERİMLERİ : bağlanma, bağlanma stilleri, öfke, öfke durumları

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasını sağlamaktır. Bu bağlamda, araştırmada elde edilecek demografik bilgiler ile araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri karşılaştırılarak veriler elde edilmiştir. Araştırma değişkenleri seçilirken, her iki değişkeninde kendi içerisinde birbirlerini etki edebilecekleri düşünülmüştür, bu nedenle bu araştırma konusu oluşturulmuştur.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Bilge ÇEVİK

T.C.

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÖFKE DURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Bilge ÇEVİK

Danışman

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2021

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 veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Bilge ÇEVİK

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bilge ÇEVİK'in Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Canan TANIDIR (Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasını sağlamaktır. Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri ile araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki de incelenecektir.

Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş aralığındaki 200 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış olan ‘İlişki Ölçekleri Anketi’ kullanılırken öfke durumlarının belirlenmesi için ise Türkiye’de geçerlik güvenilirlik çalışması Balkaya ve Şahin (2003) tarafından yapılan ‘Çok Boyutlu Öfke Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmada, betimleyici ve karşılaştırmalı istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; bağlanma stilleri öfke boyutlarını etkilediği ve bağlanma stilleri ile öfke belirtileri alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve son olarak bağlanma stilleri ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, bağlanma stilleri, öfke, öfke durumları

SUMMARY

The aim of this study is to reveal the relationships between attachment styles and anger states in university students. In addition, the relationship between the demographic characteristics of the participants and the dependent and independent variables of the research will be examined.

The research was carried out with the relational screening method. The sample of the study consists of 200 volunteer university students between the ages of 18-25. In order to determine the attachment styles of the participants validity and reliability study in Turkey Sumer and Gungor (1999) made by 'Relationship Scale Questionnaire' it is for the determination of using anger in Turkey validity and reliability study of Balkaya and Şahin (2003) conducted by the Multidimensional Anger Scale ' used. Descriptive and comparative statistical analysis methods were used in the study. The prepared questionnaire was subjected to reliability analysis in SPSS 22.0 for computer-based statistics program. Cronbach's Alpha method was used to measure the reliability of the survey data used in the study.

According to the research findings, it was found that attachment styles affect anger dimensions and there is a positive, low-level and significant relationship between attachment level and anger symptoms sub-dimension. A positive, moderate and significant relationship was found between attachment and the situations that cause anger sub-dimension. A positive, low-level and significant relationship was found between attachment and anger-related thoughts sub-dimension, and finally, a positive, low-level and significant relationship was found between attachment and anger-related behaviors sub-dimension.

Keywords: Attachment, attachment styles, anger, anger situations

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
EKLER.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Problem Cümlesi	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.6. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.8. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Bağlanma Teorisi.....	6
2.1.1. Bağlanma Modelleri	11
2.1.2. İçsel Çalışan Modeller	12
2.2. Bağlanma Stilleri ve Mary Ainsworth.....	14
2.2.1. Güvenli Bağlanma	14
2.2.2. Kaygılı-Kararsız-Anksiyöz Bağlanma	15
2.2.3. Kaçınan-Dirençli Bağlanma	16
2.2.4. Dağınık/ Düzensiz/Dezorganize Bağlanma.....	16
2.3. Bağlanma ve Psikopatoloji	17
2.4. Öfke Kavramı	18
2.4.1. Sağlıklı Öfke ve Sağlıksız Öfke	20
2.4.2. Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları	21
2.4.3. Öfkenin Boyutları.....	22
2.4.4. Öfke Türleri	22

2.4.4.1.Durumluluk- Sürekli Öfke.....	22
2.4.5. Öfke İfade Türleri.....	23
2.4.5.1. Öfkeyi İçte Tutma.....	23
2.4.5.2. Öfkeyi Dışa Vurma.....	23
2.2.2. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler	23
2.2.3. Kuramlara İlişkin Öfke Duygusu	24
2.2.4. Öfkenin İfade Edilmesi.....	26
2.3. Öfke ve Bağlanmaya İlişkin Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	30
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi-İÖA.....	31
3.3.3. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği.....	31
3.4. Verilerin Toplanması.....	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Örneklem Grubunun Analizi	34
4.2. Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Kontrolü	35
4.3. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri.....	36
4.4. Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları.....	37
4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	42
TARTIŞMA	49
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	74

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1 Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı	32
Tablo 4. 2 Örneklem Grubunun Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	32
Tablo 4. 3 Örneklem Grubunun Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.....	33
Tablo 4. 4 Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler	33
Tablo 4. 5 Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikleri, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	34
Tablo 4. 6 Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları ve Değişken Sayıları.....	35
Tablo 4. 7 Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi	35
Tablo 4. 8 Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfke Belirtileri Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	38
Tablo 4. 9 Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeye Yol Açan Durumlar Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi	39
Tablo 4. 10 Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeyle İlişkili Düşünceler Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	39
Tablo 4. 11 Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeyle İlgili Davranışlar Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	40
Tablo 4. 12 Kadın ve Erkek Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4. 13 Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Gruplarının Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları	42
Tablo 4. 14 Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Gruplarının Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları.....	44

EKLER

EK A: Demografik Bilgi Formu

EK B: İlişki Ölçekleri Anketi

EK C : Çok Boyutlu Öfke Ölçeği



ÖNSÖZ

Bu çalışmamın gerçekleşmesinde desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Canan TANIDIR'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca çok kıymetli akademisyenleri bizlerle buluşturan, kıymetli rektörümüz Prof. Dr. Burhan AYKAÇ başta olmak üzere, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Enstitü müdürümüz Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ'e ve tüm İGÜ ailesine, saygılarımı sunarak teşekkür ediyorum.

Beni eğitimim konusunda hep cesaretlendiren, yüksek lisansta öğrencisi olmaktan gurur duyduğum saygıdeğer hocam Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince yanımda olan aileme teşekkürü borç bilirim. Hayatımın her alanında olduğu gibi, yüksek lisans hayatımda da hep destek oldunuz. Sonsuz sevgi ve minnetle...

Bilge ÇEVİK

GİRİŞ

Günümüzde hem sağlıklı bir toplumda hem de sağlıklı bir ailede yetişen çocuklar yaşam dönemlerini sağlıklı bireyler olarak sürdürmektedirler. Bir çocuğun erken çocukluk döneminin sağlıklı ve sağlıklı olarak sürdürülmesinde temel bakım veren ile kurulmuş ilişki biçiminin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Doğum süreciyle anneden ayrılan insan, kısa bir süre içinde yeniden sosyal ve duygusal bağlar oluşturarak anne, baba ya da birincil bakım veren kişiye karşı bir bağlılık kurmaktadır. Bu bağ ile zihinsel bir şema kurularak sadece çocukluk dönemine özgü özellikler ile kalmamaktadır. Tüm yaşantımızı etkileyen negatif ve pozitif özelliklerimizi biçimlendirmektedir (Okçi, 2017).

İnsan doğasında var olduğu kabul edilen diğer bireylerle yakın duygusal bağlar kurma eğilimi bebeklerde doğuştan bulunmakta; yetişkinlik ve yaşlılık dönemi boyunca devam etmektedir. Temel bakım veren ile kurulan bağ; bebeğe koruma, rahatlama ve destek mekanizmalarını barındırmaktadır (Bozdemir ve Gündüz, 2016).

Sağlıklı bir şekilde oluşturulan bu bağ ilişkisi, bireyin hem kendisi hem de diğerleri hakkında olumlu modeller oluşturabilmesi için bir basamak oluşturmaktadır. Bireylerin yetişkin yaşama geçişte karşılaştıkları en önemli gelişim görevlerinden biri yakın ilişkilerde bulunmaktadır. Yakın ilişkiler güçlü duyguları bünyesinde barındırmaktadır. Kişiler arası ilişkilerde bireylerin birbirlerinin davranışlarından hoşlanmaması, kendisine yapılan olumsuz bir davranışı affedememesi duygusal yükleri de beraberinde getirmektedir (Pazvantoğlu vd., 2011).

İnsanoğlunun yaradılışından beri bireylerde var olan mutlu olmak, üzülme, endişe duymak, kızmak ya da saldırma gibi davranışlar her insanda olan duygulardır. Bu öfke ve saldırgan davranışların doğuşuna yönelik pek çok ayrı fikir ortaya atılsa bile, bunların tamamının ortak bulunduğu nokta, öfke ve saldırganlık davranışlarının insanoğlunun ne yaparsa yapsın hiçbir şekilde kaçamayacağı duygu ve davranışlardan olduğunun kabul edilmesidir. Geçmişten günümüze ciddi sorunlara sebep olan bu davranışlar, yalnızca günümüzde değil, tüm zaman dilimlerinde uygun bir bakış açısıyla bakıldığında, insanların çoğunlukla kendilerini korumak amacıyla yaptığı davranışlar olarak görülmektedir. Ancak saldırganlık ve öfke duyguları kontrol altına alınamadığında ya da düzgünce karşımızdakilere ifade edilemediğinde, bu davranışlar

hem bireyler hem de karşısındaki kişiler için olumsuz sonuçlara neden olabilecek tehlikeli bir silah haline gelebilmektedir (Baygöl, 1997).



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu

Son yıllarda bilimsel araştırmalara sıklıkla konu olan bağlanma ilişkisinin etkilerinin yaşam boyu farklı şekillerde ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bağlanma stilleri ve öfkeyi inceleyen bilimsel araştırmalar güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin öfke durumlarının güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilere kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. İmamoğlu (2003) yaptığı çalışmada güvenli bağlanma ve öfke halinin sürekliliği arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Akmaz (2009) da çalışmasında benzer sonuçlar elde etmektedir; öfke kontrolü ve güvenli bağlanma arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Lopez ve Thurman (1993) yürüttükleri çalışmada güvensiz bağlanan üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde, güvenli bağlanana nazaran daha çok çatışma yaşadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalara ve benzerlerine tezin ilerleyen bölümünde “Öfke ve Bağlanmaya İlişkin Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan alışmalar” (sayfa 36) başlığı altında detaylıca yer verilmiştir.

Günümüzde öfkenin yıkıcı boyutlarda ifade edilmesinin çok ciddi sonuçlara sebep olması konunun oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkiler incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri ile araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki de incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bağlanma stilleri ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok bilimsel araştırma güvensiz bağlanma stili ve yüksek düzeyde öfke arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kim ve Zane, 2004; şendağ, 2016; Ayyıldız ve Elkin, 2016). Öfke duygusunun dışavurum şeklindeki yıkıcılığın ciddi sonuçlara sebep olması konunun önem kazanmasını sağlamaktadır. Erken dönemde kurulan güvenli

bağlanma stilinin kişilerin duygularını yönetmede koruyucu bir faktör olması bağlanma ve öfke arasındaki ilişkinin önemini oluşturmaktadır.

Aynı zamanda bu araştırma aracılığıyla bağlanma stilleri ve öfke tutumları arasında kurulacak bir korelasyon, öfke tutumlarına ait düşünceler ile çalışırken bağlanma stillerini ve erken çocukluk dönemlerine dair anıları göz önünde bulundurmanıza yönelik bir ışık tutacaktır. Tüm dünyayla ilişkimizin temeli olduğu düşünülen bağlanma süreçlerinin ileriki yaşantımızda da etkilerinin sürdüğü, bu çalışmayla da bir kez daha ortaya konmuş olacak, erken çocukluk döneminin, gelişim açısından oldukça önemli olduğuna vurgu yapılacaktır.

Bu çalışmanın uzun vadeli amacı erken dönemde kurulan bağlanma stilinin, ileriki yaşlardaki duygu, tutum ve davranışlarımız üzerinde etkisi olduğunu vurgulayarak bağlanmanın önemini aktarmak ve kanıta dayalı bir şekilde literatüre katkı sağlamaktır.

1.4. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile öfke durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Yapılacak olan çalışmanın amacına uygun olarak belirlenen alt problem aşağıdaki gibidir.

- H₁: Üniversite Öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutları arasında ilişki bulunmaktadır.
- H₂: Sosyo-demografik değişkenler ile bağımlı değişkenler (Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları) ve alt boyutları arasında ilişki vardır.
 - i. H_{2a}: Kadın ve erkek katılımcılar ile bağımlı değişkenler (Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları) ve alt boyutları arasında ilişki vardır.
 - ii. H_{2b}: Anne eğitim düzeyi ile bağımlı değişkenler (Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları) ve alt boyutları arasında ilişki vardır.
 - iii. H_{2c}: Baba eğitim düzeyi ile bağımlı değişkenler (Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları) ve alt boyutları arasında ilişki vardır.

1.6. Araştırmanın Sayılıları

- Yapılan araştırmada anket ve ölçekleri dolduran kişiler doğru ve içten yanıtlar vermiştir.
- Kullanılan ölçek ve anketler araştırma konusunu ölçekcek yeterliliktedir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “Sosyo-Demografik Form”, “İlişki Ölçekleri Anketi”, ve “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”nde yer alan sorulara katılımcıların verdikleri cevaplar ile sınırlıdır. “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” beş boyuttan oluşmakta olup; bu araştırmada ise bağlanma stilleri ile ilgili olan ölçeğin ilk 4 boyutu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 200 öğrenciyle sınırlıdır

1.8. Tanımlar

Bağlanma: Bağlanma ilk çocukluk döneminde başlayarak yaşamın sonraki dönemlerinde sürdürülen bakım veren ile çocuk arasında gerçekteşen bir ilişki biçimidir. Aynı zamanda çocuğun iletişim kurmaya başladığı dönemden itibaren tüm insan ilişkilerinin temel yapıtaşını oluşurmaktadır. Bakım verenin özverili davranışları ile çocuğun duygusal aynı zamanda temel gereksinimleri de karşılanmaktadır (Bowlby, 1973).

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri ilk kez Ainsworth tarafından tanımlanmıştır. Bebeğin bakım veren ile kurduğu ilişkinin formuna göre gelişen üç tür bağlanma stili mevcuttur. Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçıngan-dirençli bağlanma, bağlanma stilleri olarak isimlendirilmektedir (Özeren ve Akın, 2016).

Öfke: bireyin insanın sevinç, keder, endişe ve tiksinden oluşan beş temel hissinden bir tanesidir ve birey için doğal bir duygulanımdır (Alberti ve Emmons, 1998).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Bağlanma Teorisi

İnsanın psikososyal gelişiminde diğerine ihtiyaç duymadan kendi başına yaşamını sürdürebilmesi uzun yıllar sonucu gerçekleşebilmektedir. Bireyin kendi kendini besleyebilmesi, kendini koruyabilmesi diğer insanların yardımı olmadan kendi başına var olabilmesi diğer canlı türlerine oranla daha uzun zaman almaktadır. Bu nedenle insan, bu aşamaya ulaşabilme noktasında ilk etapta bir diğerinin yardımına ve bakımına muhtaç bir varlıktır.

İnsan güçsüzlüğü ve çaresizliği dolayısıyla bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyar ve bu duyguları onların varlığı ile aşmaya çalışır. İnsanın yetersizlik duygusu ve yaşamın güçlüklerini tek başına aşabilme noktasındaki zorlantısı onu toplumun bir bireyi olarak yaşama noktasına yöneltir. Bireyin diğer insanlarla bir arada olma, toplumun bir üyesi olma zorlantısı sosyal bağlılığı da beraberinde getirmektedir (Adler, 2011).

İnsan yavrusu korunmak ve güvenliğini sağlamak için arayışta olan bir davranış örüntüsü ile dünyaya gelir. Bu örüntü evrenseldir. Dünyaya gelen her insan duygusal bağ ihtiyacı içindedir ve korunmak arzusundadır. Bebekler bu arzularını kendine bakım veren kişiye yapışarak, ağlayarak gösterir. Bebeğin bu davranışlarına karşılık bakım veren de ona karşı şefkat ve bakım davranışları gösterir. Bebek ile bakım veren arasında oluşan bu özel bağ bağlanma kuramının temellerini oluşturur. Bağlanma davranışının en önemli amacı bebek korku içindeyken, bakım veren kişiye bağlı olarak geliştirdiği güvende olma duygusudur. Tekrarlara dayanan bu etkileşimler, çocuk tarafından başkaları ve kendileri hakkında yargılar geliştirmeye başlar (Bretherton, 1992).

Bebeklerin emekleyip, bağımsızlaşmaya başlamalarıyla birlikte ebeveynlerinden ya da bakıcılarından uzaklaşmaları birçok tehlike ile karşılaşmalarına sebep olur. Bu nedenle insan türünde uzaklaşmayı sağlayan bir mekanizma tehlikelerden korunmak için gelişmiştir (Ulusoy, 2014). Bağlanma kavramıyla ilgili yapılan ilk araştırmalar John Bowlby'e aittir. Bağlanma, bir bebeğin doğumunun

ardında yaşamda kalabilmesi için ihtiyaçlarının karşılanması ve bu süreçte bakımveren ile bebek arasında kurulan güçlü duygusal bağ olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 1980).

Kişinin doğduğundan beri bakım veren bireyle kurduğu olumlu ilişki ile ortaya çıkan değerli hissetme arzusu, kendi ve diğer bireylere dair olumlu bir beklenti geliştirmesi ve güvenli bağlanmanın ortaya çıkması için büyük önem taşır. Bunun tam aksine bebeğin bakım veren bireyle kurduğu ilişki sonucunda ortaya çıkan değersizlik duyguları, yine kendi ve diğer bireylere karşı ilişkin olumsuz beklenti içine girmesi güvensiz bağlanmaya yol açmaktadır (Eggert vd., 2007).

Bağlanma kuramı her ne kadar Bowlby ile tanınır olsa da farklı kuramcılarında bu konuyla ilgili önemli görüşleri alanyazında yer almaktadır. Özellikle Melanie Klein, Otto Kernberg, Heinz Kohut ve Margaret Mahler gibi neopsikanalistler nesne ilişkileri üzerine görüşler öne sürmüştür. Nesne ilişkilerini temel alan bu kuramcılara göre insan gelişiminin en önemli parçalarından biri öteki ile kurulan ilişkidir. Klein'a göre nesne ilişkilerinde insanlar olduğu gibi, bir battaniye, bir emzik veya bir oyuncak ayı da yer alabilir. Bu teorisyenlere göre birey doğduğu andan itibaren bu nesnelere ilişki kurarak bağ oluşturmaya çalışır (Engler, 2013).

Mahler'e göre çocukta kimlik gelişimi anneye kurulan üç aşamalı bir ilişkiye bağlıdır. Birinci aşamada bebeklerin temel bakım ihtiyaçları, ikinci aşamada güvenli bir simbiyotik bağ, üçüncü aşamada ise anneye olan simbiyozun kesilerek bireyselleşme yer almaktadır. Anneden ayrılma ve bireyselleşme bir çelişkiyi de beraber getirmektedir. Çocuk hem anne tarafından korunma arzusunu hem de anneden ayrılarak birey olma arzusunu ruhsallığında barındırır. Bu iki arzu arasındaki çelişki çatışmayı beraberinde getirir. Annenin bu çatışmaya karşı yaklaşımı çocuğun kendi hakkındaki yorumlamalarını etkileyecektir (Carver ve Schneier, 1998).

Kohut ise çocukların benlik duygularının gelişiminde ebeveynin bebeği kişiselleşmiş bir birey olarak algılamasının önemli rol oynadığını ileri sürmektedir. Bebek erken dönemde kendini sakinleştirme yetisinden yoksundur. Bu sebeple bebeğin benliğinin işlevlerini yerine getirebilmesi için annesinin benliğine ihtiyacı vardır. Anne bu dönemde sergilediği empatik yaklaşımla, bakımla bebeğin benlik gelişimini yapılandırır (Akt., Kılıç, 2019).

Kohut annenin sergilediği bu empatik yaklaşımı ‘’aynalama’’ olarak kavramsallaştırmaktadır. Aynalama, bebeğin benlik işlevlerinin temelini oluşturmaktadır. Annenin aynalaması bir süre sonra bebek tarafından dönüştürülerek içselleştirilir. Bu içselleştirme süreci kalıcı bir ruhsal yapının ilk temelleridir. Gelişen benlik anneden ayrılmak ve bireyselleşmek için güçlenmeye başlar. Bu sayede temelini anneden alan ancak özgün bir ruhsal yapı oluşmuş olur (Akt. Çuhadaroğlu Çetin 2001). Neopsikanalistlerin anne bebek ilişkisini temel alan yaklaşımı Bowlby’nin bağlanma kuramınının da temellerini oluşturmaktadır.

Bağlanmayı bir kişilik gelişimi süreci olarak işleyen Bowlby (1980), doğumda başlayıp erişkin döneme kadar devam eden ve gelişen bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu sebeple bebeklikten itibaren kurulan bağ kişilerin, ergenlik ile yetişkinlik yıllarında diğerleriyle kuracakları ilişkiler açısından önemli olmaktadır (Ainsworth, 1978).

Anne ve baba ile kurulan bağlar ile onlardan alınan destek, kişilerin kimlik gelişiminde büyük rol oynar. Akranla ilişkilerinin öne çıkması ile kişilerin ebeveynleri ile olan bağlılık seviyesi giderek azalır. Ergenlik ile geç ergenlik, sağlıklı kişilik gelişiminin tamamlanması açısından anne ve baba ile kurulan duygusal bağ ve ihtiyaç durumunda onlardan gelecek desteğin hala önem teşkil ettiği bir aşama olarak adlandırılmaktadır (Hazan ve Schaver, 1994). Yine ilk yıllarda bakım veren ile kurulan bağlanma stilleri, yetişkinlikte romantik ilişkiler kurulacak kişiyle arasında kurduğu bağa benzerlik gösterir. Bireyin bağlanma stili, esiyle iletişimini, uyumunu ve davranış örüntülerine etki eder.

Bağlanma tanımı birçok kuramcı tarafından benzer şekilde tanımlanmıştır. Bowlby’ye göre bağlanma; insanın hayatında önemli olarak nitelendirdiği diğer bireylere karşı olan güçlü bir şekilde kurulmuş duygusal bağlıdır. Gander ve Gardiner (1995) ise bağlanmayı; bebeklik döneminde temel bakım veren kişiler arasında başlayan ve artan, karşılıklı ve desteğe yönelik olan, destekleyici bir ilişki olarak tanımlamışlardır (Akt. Göçener, 2010).

Diğer bir ifadeye göre bağlanma; çocuk ve birincil bakım veren arasında yaşamın erken dönemlerinde çevreyle olan etkileşim sonucu meydana gelen; ilişki kurma, çocuğun bakım veren kişiyi çevresinde istemesi ve yakınlık arayışı ile ortaya

çıkan, özellikle stres durumlarında beliren, dayanıklı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Kökcü, 2009).

Bağlanma kuramının temelindeki amaç bebeklerin bakım verenle ile arasında oluşan güvene dayalı bu ilişkide bakım verenin uzaklaşması halinde ortaya çıkan kaygının sebeplerini incelemek yer alır. Bağlanma kuramını oluşturan anne bebek deneylerinde bebeğin tüm ihtiyaçları karşılanırsa dahi ayrılık durumunda kaygı meydana gelmiştir. Oluşan bu kaygının sebeplerinin araştırılması bağlanma araştırmacılarının çıkış noktasını oluşturmaktadır (Demirdağ, 2017).

Bakım veren ve bebek arasında kurulan ilişkide bazı tutum farklılıkları olabilmektedir. Stern ve arkadaşlarının (1974) bebek araştırmalarında bazı ebeveynlerin iletişimde bebek merkezli olduklarını, bazılarının ise kendi merkezli bir tutum sergilediklerini gözlemlemişlerdir. Çocuk merkezli ebeveynler bebekleriyle yakından ilgileniyor ve onların ihtiyaçlarına cevap veriyorlar. Bebekten gelen davranışsal ipuçlar bu ebeveynlerin tutumlarını belirlemektedir. Ebeveyn merkezli bakım veren anneler ise kendi ihtiyaçlarını bebeklerinin ihtiyaçlarının önünde tutmaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynler çocuğa hakim olma, baskın davranma eğilimindedirler (Stern, 1974).

Bağlanma ilişkisini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler; kültürel, aile stresi, bakımın niteliği ve bebeğin mizacı olarak sıralanmaktadır. Aşağıdaki bu faktörlerle ilgili açıklamalar sunulmuştur (Akt. Kılıç, 2019):

- **Kültürel Faktörler:** Bağlanma ile ilgili yapılan kültürel çalışmalar her kültürde anne bebek ilişkisinde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan bazı çalışmalar Alman bebeklerin Amerikan bebeklere kıyasla daha fazla kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunu; Japon annelerin bebekleriyle daha fazla duyguya dayalı iletişim kurduklarını ve bu bölgede güvenli bağlanmanın daha fazla görüldüğü bildirilmiştir. Aradaki bu farkın erken dönemdeki duygu ve bilgi odaklı iletişimden kaynaklandığı öne sürülmektedir. Çin, Mısır, Kore ve Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde psikolojik kontrolün karşılıklı bağımlılığı aşılama için ebeveyn tarafından kullanıldığı görülmüştür.
- **Aile Stresi:** Aile içindeki üyelerden birinin depresyonu bağlanma ilişkisi için önemli bir risk teşkil etmektedir. Yapılan bir araştırmada depresyon ve kaygı

problemi olan annelerin çocuklarında bağlanmanın problemlili olduğuna dair bulgular sunulmuştur. Benzer şekilde ailenin yaşadığı ekonomik stres, hasta birinin bakımı, şiddetli geçimsizlik gibi faktörlerde bağlanma ilişkisini olumsuz yönde etkilemektedir.

- Bakımın Niteliği: Bakımın niteliği, bebek ile bakım veren arasındaki ilişkinin dengesine, bakım verenin hassas ve düzenli tutumuna bağlıdır. Bebeğin beslenme, temizlik gibi temel ihtiyaçlarına zamanında, şefkatle ve duyarlı şekilde yanıt veren bir bakım veren ilişkiyi senkron içinde yürütebilir.
- Bebeğin Mizacı: Bağlanma ilişkisi çift yönlü bir ilişkidir. Bakım verenin davranışları kadar bebeğin verdiği tepkiler de ilişkinin seyri üzerinde etkilidir. Mizaç özellikleri kişinin durumlara karşı verdikleri tepkileri etkileyen bireysel farklılıklar olarak ele alınmaktadır. Mizaç bağlanmayı etkileyen faktörlerden biri olarak ele alınsa da tek başına bağlanmayı şekillendirecek bir etmen değildir.

Bowlby'e göre (1980) bağlanmada üç temel işlev bulunmaktadır. İlk olarak çocuğun bakım veren kişiye yakınlığı, ikincisi; çevresini keşfeden çocuğun bakım veren kişiyi güvenli üs olarak kullanması ve son olarak bebeğin çevreden gelebilecek olan tehlikelere karşı onu koruyacak güvenli ve korunma ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamasıdır. Doğduğunda anneye karşı olan bağımlılık zamanla bağılığa dönüşmekte bağımlılık azalırken bağılılık artmaktadır (Kozalı, 2017). Temel bakım işlevini gerçekleştiren bağlanma nesnesinin (temel bakım verenin) gerekli bakım ve desteği ile çocuğa güvenli bir sığınak ve güvenli bir üs oluşturarak stres altındaki çocuğun özerkleşebilmesi önemlidir. Bu işlevi yerine getiren temel bakım verenin duyarlılığı ile arasındaki ilişki önemlidir (Sümer, 2012).

Bağlanma ilişkisinin temellerinin gebelik dönemine dayandığı öne sürülmektedir. Gebeliğin 20. Haftasında fetüsün tepki verebilme özellikleri gelişmeye başlar. Gebelik ve doğumun ardından bağlanma ilişkisini güçlendirecek birebir ilişkiye geçilir. Postpartum dönemde bağlanmayı olumlu yönde etkileyecek bazı uygulamalar; ten tene temas, kanguru yöntemi ve odanın paylaşılmasıdır. Anne bebek arasındaki bağlanmayı desteklemek için ikili arasında sakinleştirici bir iletişim kurulmalıdır. Ten tene temas yoluyla annede oksitosin salınımının artması bağlanmayı

kolaylaştırır. Anne ile bebeğin aynı odada kalması gerilimin en aza indirilmesine olanak sağlar (Akt., Karakaş ve Dağlı, 2018)

2.1.1. Bağlanma Modelleri

Bağlanma teorisine göre çocuğun erken dönemde yaşadığı tüm yaşantılar, ebeveyniyle kurduğu ilişki, annenin bebeğe verdiği tüm tepkiler çocuğun zihinsel modellemelerini oluşturur. Bowlby'ye (1980) göre; bebeğin yakınlık aramak için gerçekleştirdiği davranışlar, bakım veren tarafından sakinlikle karşılanıyor ve ihtiyaçlarına cevap veriliyorsa bağlanma davranışları güçlenmektedir.

Bağlanma kuramına göre doğumdan sonra iki sene içinde dört genel aşama gelişmektedir:

- **Bağlanma öncesi aşama (doğum-ilk 6 hafta):** Yaşamın yaklaşık ilk iki ayında bebekler kendilerine bakım veren kişiyle yakın temas halindedir, bakım veren kişiler bebeklerin yemek ve tuvalet gibi temel ihtiyaçlarına cevap verirler. Tanımadıkları birey ile vakit geçirdiklerinde üzülmez, bireyleri ayırtamazlar.
- **Bağlanmanın başlaması aşaması (6 hafta- 8 ay):** Bebekler bakım veren kişi ve yabancıyı ayırt etmeye başlarlar. 6-7 aylık olduklarında, yabancı nesne veya insanlarla karşılaştıklarında “önlem” almaya başlarlar. Annelerini aramayı ve ona gitmeyi tercih ederler.
- **Tam bağlanma aşaması (6-8 ay – 18-24 ay):** Bu aşamada anneleri ya da ona bakan kişiler uzaklaştığında ayrılık korkusu yaşamaya başlarlar. Bu korku, çocuk ve bağ kurduğu kişi ile arasındaki duygusal fiziksel süreci belirler. Çocuk ve bakım veren kişi arasındaki mesafe artarsa, anne ya da çocuk mesafeyi azaltmaya çalışır. Bağlanma “güven” duygusu ile iç içedir. Anne, bebek için güvenilir bir üstür. Gelişim dönemi özelliği olarak çevreyi araştırmak için bağlandığı kişiden uzaklaştığı olur ama bu süreçte sık sık bağ kurduğu kişiyi görmek ister ve güvenilir kişiye geri gelir. Sonra yine araştırmaya devam eder. Sağlıklı olan bağlanma bu şekildedir.

- **Karşılıklı ilişkinin kurulması (18-24 ay ve sonrası):** Çocuk artık hareketlenmeye başladığında ve anneden uzak ve uzun zaman geçirdiğinde, bağlanma ilişkisini sürdürmek ikisinin görevi olur. Anne ya da çocuk teması tekrarlamak için girişimde bulunur (Gündoğan, 2015).

Bowlby (1980) ve Ainsworth (1989) bebek ile anne arasındaki bağlanma sürecinin bebeklerin temel davranış biçimleri üzerinde bağlanma sürecinin farklı tarzlara ayrıldığını belirtmişlerdir. Çocukların geliştirdiği bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıkları gözlemlemek için Ainsworth ve arkadaşları (1978), “Yabancı Durum” deneyi ismini verdikleri bir deneye düzeneği kurgulamışlardır. Deney esnasında bebekler sırayla daha önce görmedikleri bir laboratuvar ortamına anneleri ile birlikte dahil edilmişlerdir. Bir süre sonra ortama yabancı bir kişi daha dahil edilmiştir. Bu aşamadan sonra anne, biraz dışarıda bekledikten sonra deney ortamına geri dönmüştür. Bu deney düzeneğinde bebeklerin bağlanma tarzlarını belirlemek için 4 kriter üzerinde durulmuştur:

- Çocuğun ortamı keşfetme çabası ve derecesi (oyuncaklarla neler oynadığı);
- Çocuğun annesinden ayrılmaya karşı verdiği tepki
- Çocuğun yabancı kişiye verdiği tepki (yabancı kaygısı düzeyi)
- Annenin deney ortamına geri dönmesi üzerine çocuğun verdiği tepki

Bu çalışmanın sonucunda bebek ile anne arasında güvenli (secure), kaygılı-kararsız (anxious-ambivalent) ve kaçınan (avoidant) şeklinde üç bağlanma tarzı belirlenmiştir. Ortaya konan bu bağlanma stilleri bebeğin ihtiyaç anında anneyi güvenli bir üs olarak kullanabilmesi, annenin bebeğin ihtiyaçlarına cevap verebilmesi ile ilgilidir.

2.1.2. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby (1980), bireyin temel bakım figürü olarak sayılan anne ya da anne yerine ikame eden bebeğe bakım veren kişi ile kurduğu ilişkinin; bireyin bağlanma, güvende hissetme, duygusal yakınlık kurma anlamında önemli bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bebeğin bakım veren figür ile kurduğu ilişkide kendisini güvende hissetmesi, bakım veren kişi tarafından ilgi ve ihtiyaçlarının yeterince ve zamanında

fark edilip karşılanması, sevilme ve onaylanma ihtiyacının tatmin edilmesi ve bu sürecin olumlu bir seyirde devam etmesi durumunda, bebek bakıcısı tarafından kendisini sevmeye ve onay görmeye layık değerli bir varlık olarak deneyimlemektedir. Bu duygular, bebeklikten başlayarak yetişkinliğine uzanan süreçte bireyin kendisini ve dış dünyayı olumlu algılamasında, kendisini değerli hissetmesinde dış dünyayı güvenilir ve olumlu bir yer olarak deneyimlemesinde olumlu yönde referans olacaktır.

Güvenli bir dayanak olan bakım figürü ile kurulan olumlu ilişki, bireyin kendisi ve çevresi hakkında olumlu inanç ve tutumlar geliştirebilmesi bağlamında temel bir yapı oluşturmaktadır. Bu model “içsel çalışan modeller” veya “zihinsel temsiller” olarak kavramsallaştırılmıştır. Bireyin kendisi hakkında içselleştirdiği düşünceler; devamlı, gerçekçi ve olumlu bir kendilik algısının oluşmasında önemli olmakla birlikte çevresindeki kişiler hakkındaki düşünceler de sürekli ve haz verici kişiler arası ilişkilerin oluşturulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir. İçsel çalışan modeller aynı zamanda bireylerin dış çevrelerinde ve dünyada nelere odaklanacakları, olayları nasıl algılayıp nasıl değerlendirecekleri, neleri anımsayıp neleri anımsamayacakları yönünde de belirleyici bir fonksiyona sahiptir (Feeney, 1994).

İçsel çalışan modellerin erken dönem çocukluk döneminde temellerinin atılması neticesinde çocukluktan yetişkinliğe pekişerek devam ettiği için otomatikleşmekte, değişime karşı da dirençli hale gelmektedir. Bunun sonucu olarak da bağlanma kuramı perspektifinde erken dönem çocukluk yaşantısında bağlanma figürü sayesinde şekillenen modellerin, yetişkinlik dönemindeki kişilerarası ilişkilerin örüntüsünde bir örnek oluşturduğu düşünülmektedir (Çalışır, 2009).

İçsel çalışan modellerin değişime karşı dirençli hale gelmelerine neden olan, kendini doğrulayıcı nedenler olmaktadır. Bunu destekleyici bazı davranışlar, direncin gelişmesine katkı sağlar. Mesela diğer insanların kendisini değerli görmediğini düşünen birisi, çoğu durumda savunucu tutum ve davranışlar geliştirebilir. Geliştirdiği bu davranışlar neticesinde de ihtiyaçlarının karşılanma olasılığı azalır olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli geliştirebilir (Bahadır, 2006).

2.2. Bağlanma Stilleri ve Mary Ainsworth

Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramı Mary Ainsworth tarafından sistematik olarak ilk kez sınanarak; bağlanmayı, çocuk ile temel bakım veren arasındaki ilişki ya da bağ olarak tanımlamıştır. Ainsworth laboratuvar ortamında temel bakım verenden ayrılan ve sonradan tekrar buluşturulan çocukların davranış biçimlerini incelemiştir (Erkan, 2012).

Ainsworth bağlanma davranışını ise bu ve bunun gibi ilişkilerin şekillenerek daha sonra oluşturulacak olan ilişkilere öncülük etmesine hizmet eden davranış olarak tanımlamıştır. Gerçekleştirdiği çalışmaların amacı, bağlanma kuramının duyarlılık ile ilgili sayıltılarını sınamak ve çocuk ile temel bakım veren arasındaki bağlanma davranışının çocuğun ihtiyaçlarına ilişkin duyarlılığı ile nasıl açıklandığı hakkında bilgi almaktır (Yazıcıoğlu, 2011).

Klinik yansımaları farklı olan bağlanma biçimlerinin, geçmiş ve gelecek yaşantılara yönelik yansımaları kolaylıkla görülebilmektedir. Ancak bu gözlemlerin nesnel veriler halinde ele alabilmek oldukça zor bir süreçtir. Çünkü bu gözlem sonuçlarının dış çevre ile ilişkiden arındırılmış olması önemli bir boyutu oluşturmaktadır (Kesebir vd., 2011).

Bağlanma stilleri ilk kez Ainsworth tarafından laboratuvar ortamında yaptığı çalışmalarla tanımlamıştır. Ainsworth Bowlby'nin kuramı üzerinden yürüttüğü çalışmalarda üç tür bağlanma örüntüsü-şekli ortaya koymuştur. Bunlar;

1. Güvenli bağlanma
2. Kaygılı-kararsız-anksiyöz bağlanma
3. Kaçınan-dirençli bağlanma olarak ayrılmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda Main ve Solomon tarafından dağınık/düzensiz/dezorganize bağlanma biçimi de bu sınıflamalara ek olarak dahil edilmiştir (Akt. Karasu, 2013).

2.2.1. Güvenli Bağlanma

Erken çocukluk dönemlerinde meydana gelen güvenli bağlanma, sonraki yaşam dönemlerinde bireyin sağlıklı ilişki biçimleri geliştirmesini (sağlıklı evlilik, bilişsel beceri, olumlu kendilik algısı) sağlamakta aynı zamanda bireylerin

hayatlarının sonraki dönemlerinde meydana gelen psikopatolojik belirtiler güvensiz bağlanma biçimleri ile ilişkili olabilmektedir (Pazvantoğlu, 2011).

Temelinde güven ilişkisinin bulunduğu güvenli bağlanan bebekler bakım verenenden ayrı kaldıklarında onlar için stres yaratan bir ortam oluşmakta ancak bakım verenin yakınlarında olacağından ve ihtiyaç duyarsa destek vereceğinden emindirler. Bu nedenle özerklik duyguları sağlam temellerle kurulan güvenli bağlanan bebekler çevresindeki diğer insanlara da güven duyarlar. Bu bebekler güvenlik duygularını stres altındayken de koruyabilmektedir. İlk çocukluk döneminde bebeğin ihtiyaçları tutarlı, ilgili ve duyalı olarak karşılanması güvenli bağlanmanın oluşturulabilmesi için önemlidir (Kozalı, 2017).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin erken dönemde anneleriyle kurdukları ilişkide annelerinin, ihtiyaçlara duyarlı ve olumlu bir tavır içinde olduklarını bildirmektedir. Güvenli bağlanan çocuklar anneleri ile bir araya geldiklerinde öfkelerini kolayca dindirebilir ve sakinleşebilirler. Sakinleşen çocuklar ise anneden yeniden ayrılarak çevreyi keşfetme girişiminde bulunabilirler.

2.2.2. Kaygılı-Kararsız-Anksiyöz Bağlanma

Eğer temel bakım veren çocuğun gereksinimlerine zamanında karşılayabilirse çocuk oyun oynarken ya da çevresini keşfederken kendisini güvende hissetmektedir. Temel bakım veren ile kurulan bu güvenli bağlanma ilişkisi aynı zamanda çocuğun dış dünyaya karşı olan uyumuna hizmet etmektedir. Temel bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına tutarsız olarak karşılık verdiği veya ihtiyaçlarını hiç karşılamadığı durumlarda çocukta kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsü oluşabilmektedir. (Kapçı ve Küçüker, 2006).

Anneleri kendisinden uzaklaştığında oldukça yoğun kaygı yaşayan bebek, odadaki başka kişiyle iletişim kurmayı istemezken anne geri geldiğinde tutarsız aynı zamanda kararsız tutumlar ortaya koymaktadır. Bebeğe ambivalans duygu durumu bulunmaktadır. Anne geri döndüğünde sakinleşmede zorluk yaşayan çocuklar ilk olarak annelerine yakınlık kurmak istemekte sonrasında öfke duymaktadır. Bakıcının birçok davranışının müdahaleci aynı zamanda tutarsız tutumlar göstermesi çocuğun kaygılı bağlanma özellikleri göstermesine neden olur (Karasu, 2013).

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocuklar, annelerinden ayrıldıkları zaman kaygı, gerginlik ve öfke duygusu hissetmektedirler. Bu çocuklar yabancılarla iletişime sıcak yaklaşmamakta ve iletişimi reddetmektedirler. Anneyle tekrar bir araya gelindiğinde kolayca sakinleşememekte ve çevreyle ilgilenmek yerine anneye yapışmayı tercih etmektedirler (Ainsworth vd., 1978).

2.2.3. Kaçınan-Dirençli Bağlanma

Temel bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına genel olarak tutarlı biçimde tepkisiz davranması sonucu temel bakım verene çocuğun kaygılı/kaçınmacı biçimde bağlanmasıdır (Kapçı ve Küçüker, 2006).

Temel bakım veren, çocuğun tutarlı bir şekilde geri çevirir ve aynı zamanda reddeder. Çocuk, temel bakım veren geri geldiğinde de gerçekleşen ayrılığa tepkisiz kalarak ona yaklaşmaya çalışmaz (Kesebir vd., 2011).

Bakıcıdan uzaklaşma/kaçma davranışı bu bağlanma biçimine sahip çocuklarda açıkça görülmektedir. Temel bakım veren bebeğin çevresinden uzaklaşmış olsa da çocuk bunu umursamaz. Çocuk bakıcısını reddetmekte, onunla yakın ilişki kurmamakta ve kaçınmacı bir tavır sergilemektedir. Aynı zamanda sürekli ağlayan bu bebekler çevresini keşfetmek istemezler. İlgi gösterilmeyip önemsenmeyen, hatta görmezden gelinen bebekler kaçınma davranışını gösterirler, bu davranışı öğrenirler (Türk, 2016).

Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, sosyal alanlarda kendilerini rahat hissedemezler. Bu kişilerin benliklerine ve diğer insanlara karşı düşünceleri şu şekildedir: “Başkalarıyla rahatça yakınlık kurmakta zorlanıyorum ve bağlanmakta güçlükler yaşıyorum. Romantik partnerim bana çok yakın olduğu zaman sinirleniyorum. Benimle kurulmak istenen yakınlığın benim istediğimden daha fazla olduğunu düşünüyorum” (Karasu, 2013).

2.2.4. Dağınık/ Düzensiz/Dezorganize Bağlanma

Yabancı durum testi gruplarından birine dahil olmayan bu dağınık/düzensiz bağlanma biçimine sahip bebekler duygusal ve bilişsel olarak gerçekleştirilmesi gereken deneyimin farklı noktalarını birleştirmede başarı gösterememekte aynı zamanda çevreye karşı olan uyumunda eksiklikler bulunmaktadır. Anksiyeteye ilişkin

kontrolünde tutarsızlık vardır. Hem kaçınan hem de kararsız davranışlar bu örüntüde birlikte bulunmaktadır. Bebeğin bakıcısının depresif bir durum içerisinde bulunduğu, çocuğu istismar ettiği ya da tıbbi bir hastalığı olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Yücel, 2014).

Aynı zamanda bu çocukların anneleri, çocuğunu ihmal eden ya da fiziki tacizde bulunan, psikiyatrik değerlendirmede bozukluğa ilişkin değerleri yüksek olan bireylerdir. Annenin ilk çocukluk döneminde bağlanma nesnelere ile olan problemlerini sağlıklı bir şekilde çözememiş annelerdir. Bu bağlanma örüntüsünün nedeni temel bakım verene karşı duyulan korku olarak tanımlanmaktadır (Kesebir vd., 2011).

2.3. Bağlanma ve Psikopatoloji

Bağlanma ve psikopatoloji konusunda dikkat çeken ilk patolojilerden biri ayrılma anksiyetesi bozukluğudur. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, genellikle 1-3 yaş arası çocuklarda görülen bir durumdur. Ayrılma esnasında çocuğun yaşadığı anksiyete ve rahatsızlık hissi çoğu zaman sönen bir yapıdayken bazı durumlarda bir krize dönüşebilmektedir. Bu problemi yaşayan çocuklar bağlandıkları kişilerden ayrılmakta zorluk çekerler, ebeveynlerinin bulunmadığı ortamda bulunmak istemezler, ebeveyne tekrar kavuşamama kaygısını taşırlar. Ayrılık anksiyetesi özellikle okula başlama çağında çocuğun ebeveyninden ayrılma durumunu zorlaştıran, yetişkin yaşam için bazı psikopatolojilerin zeminini hazırlayan önemli bir yaşantıdır (Öztürk, 2002).

Yetişkinlikte görülen psikopatolojilere bakıldığında özellikle depresyon, sınır kişilik bozukluğu ve agorafobinin ayrılma anksiyetesi ile yakından ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Freud (1917), depresyon ve çocukluk dönemi kayıpları arasında ilişki olduğunu öne sürmüştür. Çocuğun erken dönemde bağ kurduğu nesne olan anneden ayrılması, yeterli bakımı alamaması yetişkin yaşamdaki depresyonun belirleyicilerindendir (Akt., Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby'ye (1980) göre agorafobi ayrılma anksiyetesinin bir türevidir. Yürüttüğü kontrollü çalışmalarda agorafobili denek gruplarının çocukluk dönemlerinde aile içi uyuşmazlıklara daha fazla maruz kaldığına dair bulgular elde etmiştir. Buradaki mekanizmada anneden ayrıldığında kendine veya annesine kötü bir şey olacağı endişesinin temel olduğunu ileri sürmektedir. Fobik yetişkinler erken

dönemde örselenmeye maruz kalmış, aile içindeki olumsuz yaşantılara şahit olmuştur ancak zaman içinde korku duydukları durum farklı nesnelere veya olaylara dönüşmüştür.

Sınır (Borderline) kişilik bozukluğu da bağlanma ile yakından ilişkili olan bir başka psikopatolojidir. Sınır kişilik bozukluğu kişilerarası ilişkilerdeki duygusal dengesizlik, idealizasyon ve devalüasyon arasında gidip gelen savunma salınımı, bölme mekanizmasının fazlaca kullanımı ve kendine zarar verme gibi eylemlerle karakterize olan bir psikopatolojidir. Sınır kişilik bozukluğunun semptomlarının da anlaşılacağı üzere kişiler arası ilişkiler bu yapılanmanın ortaya çıktığı alanlardır. Bu psikopatolojiye sahip bireyler özellikle sevdikleri kişi tarafından terk edildiklerinde yoğun duygular yaşarlar ve bu duyguların verdiği acıdan uzaklaşmak için alkol, madde, hızlı araç kullanma, kendini kesme veya intihar girişimi gibi eylemlerde bulunabilirler (Akt., Tüzün ve Sayar, 2006).

Sınır kişilik bozukluğu bağlanma perspektifinde incelendiğinde bu patolojiye sahip kişilerin bağlanma durumlarında yaşadıkları bocalama dikkati çekmektedir. Fonagy (1991)'e göre borderline kişiler zihinselleştirme kapasitesinde eksiklik yaşamaktadır. Zihinselleştirme eksikliği bu kişilerin yeterli içsel temsillere sahip olmadıkları anlamına gelmektedir. Bowlby'nin kuramından bakıldığında bu durum, kişinin güvenli bağlanma sürecinde ebeveynin içsel temsilini oluşturamama anlamına gelmektedir. Bu hastalar terapide de tıpkı güvensiz bağlanılan ebeveyne gösterilen sağlıklı yapışma gibi terapistle yapışırlar. Benzer şekilde romantik ilişkilerinde de sevdikleri kişilere karşı ikircikli davranışlarda bulunurlar. Partnerlerine karşı hem yapışmacı hem de kaçınan davranışlar sergileyerek yakın ilişkilerde sağlıklı yaşantılara zemin hazırlarlar. Bu kişilerin aynı zamanda yakın ilişkilerinde öfke ve saldırganlığı sıkça kullandıkları bildirilmektedir (Holmes, 1997).

2.4. Öfke Kavramı

Psikolojik, duygusal, bilişsel, motor ve sözel bileşenler arasındaki iletişimi çeşitli düzeylerde içeren içsel bir durum (Sharkin,1988) olan öfke beş temel duygudan biridir; korku, mutluluk, üzüntü ve nefretten oluşur. Öfke; engellenmiş olmak, incinmek veya gözdağı verilmesine karşılık gösterilen saldırganlık tepkisi olarak tanımlanır.

İçinde bulunduğumuz çağda bireylerin zorlayıcı yaşam koşulları ve bunlara bağlı gelişen sorunlar bireyleri daha gergin, sıkıntılı, çaresiz ve engellenmiş hissettirmektedir. Bu engellenmeler bireyleri daha uyarılmış ve gerilmiş hale getirdiği gibi bu durumların kronikleşmesine de neden olmaktadır. Hewstone ve Stroebe (2001) kişinin grup içerisine dahil olarak iletişime katılmasında duygusal bilinçliliğe ulaşarak duygularını kontrol etme yetisine sahip olmanın gerekliliğinden bahsetmektedir.

Son zamanlarda sosyal bilim araştırmacıları tarafından en çok ilgi duyulan ve araştırılma gereği duyulan konulardan biri de öfke ve öfke sonucunda ortaya çıkabilen saldırganlık davranışlarıdır. Öfke durumları ve saldırganlık davranışları ve bunların şiddeti, biçimi kişiden kişiye değişmektedir. Bireyin günlük rutin düzeninde devam eden hayatı içerisinde ortaya çıkabilecek engellenmeler sebebiyle karşılaştığı öfke durumları, bununla birlikte öfkenin kontrol altına alınamadığı zamanlarda saldırganlık davranışlarının olduğu görülmektedir (Kesen vd., 2007).

İnsan yaşamının her zamanında karşılaşılabileceği duygu durumu olan öfkeye sebep olan faktörler veya koşullarda kendisini kontrol edebilirse, ortaya çıkabilecek rahatsızlık yaratan durum ve olaylardan kurtulmak daha kolay hale gelecektir. Çünkü kişiler kendilerini düzgünce ifade edemediğinde öfke davranışlarına dönüşmesine sebep olan duygular, bireylerin sözel veya fiziksel saldırgan sergilemesine sebep olabilmektedir (Köknel, 1999). Saldırganlık, rakibine karşı galip gelmek, onu bir tarafa doğru yönlendirmeye çalışmak, bir işi bozmak veya boşa çıkarmak için karşısındaki kişiye düşmanca, zarar vermek güdüsüyle yapılan ve aynı zamanda bireyi baskı altında tutucu, ona ağrı ve acı verici şekilde davranışı olarak tanımlanmaktadır. Saldırgan davranışlar, genellikle bir amaca yönelik davranışlar olarak belirlenmektedir. Bu davranışların herhangi bir bireye veya topluluğa yönelik olması, bu durumla karşı karşıya kalan bireylerde genel olarak kaçınma ve tepki gösterme gibi davranışların ön plana çıkmasına sebebiyet vermektedir (Tiryaki, 2000).

Öfkelendiğimiz zaman zihnimiz üç adet kimyasal zehir salgılar. Bu kimyasal zehirlerin farklı oranlardaki karışımı, kılcal damarlarda hasar meydana getirir. Bu zehire bir iki saat maruz kalınması halinde ise, vücutta “sempatik aktivasyon” meydana gelir. Eğer bu adrenaline bağlı öfke ise; tansiyonda yükselme, kalbin hızlı atması, omuz ve boyun kaslarının kasılması, göz bebeklerinin irileşmesi gibi vücudun savaş pozisyonuna geçtiği refleksler görünür (Tarhan, 2006).

Öfke aniden gelişen, hızlı belirip hızlı kaybolan bir kızgınlık ise parasempatik sinir sistemi ortaya çıkarak beyne, “rahatla, sakin ol, tehlike geçti” iletisini vermektedir. Öfkeyi aşındırmanın üstesinden gelebilirsek parasempatik sinir sistemi ortaya çıkarak vücuttaki zehirli kimyasalları arıtarak, rahatlık ve sıhhat duygusu oluşturmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Ancak öfke uzadığında beyin zehirli kimyasallar salgılamayı sürdürür. Damarlar buruşur ve hipertansiyon meydana gelir. Enerji kaynakları kana karışmasından dolayı kolesterol ve şekerin vücutta yükselmesine neden olmaktadır. Beynimiz kızgınlık esnasında mücadele durumuna moduna ayarlanmış olmasından tüm enerji kaynaklarını eyleme geçirmektedir. Bunun neticesinde ise yağ asidi, kolesterol ve şeker daha da yükselmeye başlamaktadır (Tarhan, 2006).

Kişilerin, öfke durumunda ortaya koymuş olduğu reaksiyonlarını doğru bir biçimde kullanması halinde öfke kabul edilebilir bir hal alabilir. Bu doğrultuda kişilerin elde etmeyi hedeflemiş olduğu enerjinin kısa ve uzun vadede olumlu etkilerinin olacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Bu hedefler doğru ve etkili bir şekilde planlanabilirse kişinin öfkesi sayesinde bireye üstünlük kazandıracak ve olayları kontrol altına alabilecek duygular yaşanmasına imkân sağlanabilir. Bu da bireyin olumlu benlik gelişiminin sağlanması açısından önem arz etmektedir. Bireyin bu olumlu öfke duygularını kontrol edebilmesi için yeterli motivasyonun sağlanması gerekmektedir (Terakye, 1998).

Diğer duygular gibi normal ve evrensel kabul edilen öfke duygusuna dair bireylerin ortaya koyduğu tepkiler ve boyutları toplum tarafından sağlıklı ya da sağlıklı olarak değerlendirilmektedir.

2.4.1. Sağlıklı Öfke ve Sağlıksız Öfke

Öfke, kişinin öfke duygusuna karşı nasıl bir tutum içinde olduğuna göre pozitif ve negatif olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilmektedir. Kişinin temel ihtiyaçlarına göre nasıl bir tavır sergilediği, öfkeyi sağlıklı ve sağlıksız olarak değerlendirmeyi sağlar. Örneğin, trafikte kötü sözler söyleyen birine karşı sözel olarak akıllıca cevap vermek sağlıklı bir öfkenin belirtisidir. Tam tersi şekilde fiziksel şiddete başvurarak, kendini de tehlikeye atan bir davranış sergilemek sağlıksız bir öfkenin belirtisi olarak ele alınabilir.

Sağlıklı öfkenin, sorunların belirlenmesinde katkı sağlayan, kişiyi harekete geçiren ve bazen adaletsizlikleri düzeltmesine olanak sağlayan faydalı bir yönü vardır. Buradaki net ayırım kişinin bu duyguyu kontrol edip edemediğidir. Averill (1983), araştırmaları sonucunda bireylerin öfkelenmesi durumunda %83 sözlü saldırganlık dürtüsü, %40 fiziksel saldırganlık dürtüsü bildirdiklerini saptamıştır (Yavuzer ve Karataş, 2013). Kontrol edilmiş öfke bireyi olumlu değişimlere götürebilirken kontrol dışı şekilde ifade edilen öfke farklı sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Öfkenin ifade tarzlarından biri olan saldırganlık, kişi için geri dönüşü mümkün olmayan problemlerin yolunu açabilmektedir. Öfkenin saldırganca ifade edilmesi sadece fiziksel şiddette değil sözel şiddette de kendini göstermektedir. Kişi öfke duygusunu karşısındaki kişiye sözel olarak da saldırarak da gösterebilmektedir. Bu ifade tarzı da beraberinde farklı problemleri getirebilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

2.4.2. Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları

Öfke duygusunun ortaya çıkmasında en çok kabul gören görüş, öfkenin engellenme durumunda yaşandığıdır (Özdemir, 2015). Törestad (1990) 'da bu görüşü destekleyerek öfkenin engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsızlık veren durumlarda ortaya çıktığını belirtmektedir. Gazda (1995) öfkeye sebebiyet veren durumları kayıplar, tehdit ve korkular, engellenme, reddedilme olmak üzere dört başlık altında ele almıştır (Özmen, 2006). Beck (1979) ise öfkenin nedeninin doğrusal ya da dolaylı yoldan etmenler olduğunu ortaya atmıştır. Birey bir durum karşısında kendini güvende değil tehdit altında hissediyorsa öfkenin doğrudan, kendi benliğine yapılmış bir saldırı olarak algıladığı durumlarda ise kişinin algısına bağlı olarak dolaylı yoldan etki ettiğini söylemektedir

Öfkeye ABC üzerinden bir yorum getiren Albert Ellis (1997); hareketi ortaya çıkaran ile sonuç ya da duygulara dayalı tepkilerin arasında bireysel farklılıklara dayalı bir inanç sistemi olduğunu söylemektedir. Bu inanç sistemindeki doğru değerlendirmelerin sonuçları değiştirebileceği savunulmaktadır. Ellis akılcı olmayan düşüncelerin bireyi öfkeye yönelttiğini dile getirmektedir. Öfke bireyin yaşamını olumsuz etkileyecek boyutlara ulaşıyorsa dikkat edilmelidir. İşlevselliği bozabilen öfke intihar davranışlarına neden olabildiği gibi, madde kullanan, suç işleyen vakalarda da ilişkili olabilmektedir. (Sütçü vd., 2010). Diğer yandan kontrolü

sağlanmış ve sağlıklı olarak nitelendirdiğimiz öfke benlik saygısı, bilişsel esneklik, sosyal yetkinlik gibi olumlu değişkenlerle ilişkilidir.

2.4.3. Öfkenin Boyutları

Birçok boyut baz alınarak incelenmesi gereken insan, duyguları noktasında da benzerlik göstermektedir. Araştırmacılar öfkeyi fizyolojik, bilişsel, algısal ve davranışsal olmak üzere dört boyutta incelemişlerdir (Özer, 2005). Öfkenin doğru bir tanımının yapılabilmesi bu faktörleri göz önünde bulundurmakla mümkün olabilecektir. (Deffenbacher,1999; Boman, 2003; Özyeşil, 2012). Öfkenin fizyolojik boyutunu ele aldığımızda öfke anında yaşanan bu hormonal, sinirsel değişimlere paralel olarak vücutta da bazı değişiklikler olabilmektedir. Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutunda daha öznel çıkarımların etkileri vardır. Birey yaşanan olaydan ziyade o olaya yüklediği anlam ve geçmişten bugüne getirdiği inançları çerçevesinde durumu değerlendirir. Bu tarz düşünce kalıplarımızın oluşmasında kültürel faktörlerin dolayısıyla toplum içerisindeki deneyimlerimizin etkisi vardır. Öfke ve bu öfkeye bağlı ifade tarzları bu etkenlerden bağımsız düşünülmemelidir. (Özer, 2005).

Öfkenin davranışsal boyutu bir bireyin kendini rahatlatmak adına, içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmak için geliştirdiği başa çıkma yöntemlerinden biri olarak görülmektedir. Kişinin verdiği tepkinin sonuçlarına göre sağlıklı veya sağlıksız bir ifade kullandığı kararına varılabilir. Öfkenin davranışsal boyutu saldırganlık ve şiddet ile yakından ilişkili olabilmektedir. Kişi, problem yaşadığı başka bir kişiyle kurduğu iletişimde davranışsal yöntemlere başvurabilir ve daha büyük problemlere zemin hazırlayabilir.

2.4.4. Öfke Türleri

2.4.4.1.Durumluluk- Sürekli Öfke

Öfke yaşanma sıklığı baz alındığında iki grupta incelenebilir. Durumluk öfke, kişinin maruz kaldığı çevresel uyaranlar neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Durumluk öfkenin sürekli öfkeye nazaran daha sık görüldüğü bilinmektedir ancak durumluk öfkenin yaşanma sıklığı zamanla durumun sürekli öfkeye dönüşmesine zemin hazırlayabilmektedir (Özmen, 2004).

Sürekli öfke ise durumluk bir sebepten bağımsız ve uzun sürelidir. Sürekli öfke yaşayan kişiler küçük gibi görünen problemler karşısında dahi büyük öfke patlamaları yaşayabilmektedir. Kronik hale gelmiş öfke durumu zaman içinde kişinin farklı psikopatolojiler geliştirmesine de sebebiyet verebilmektedir (Özmen, 2004).

2.4.5. Öfke İfade Türleri

Öfke ifade türleri; öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.4.5.1. Öfkeyi İçte Tutma

Öfke, kişinin ruhsal yaşamında motive edici ve harekete geçirici bir yönü olduğu da bilinmektedir. Öfkenin nasıl ifade edildiği ise işlevsel olup olmadığıyla yakından ilgilidir. Öfkenin ifade edilmemesi, dışa vurulmaması bazı psikopatolojileri de beraberinde getirebilmektedir. Bazı kişiler yaşadıkları öfke duygusunu ifade etmekten kaçınır ve kendilerine yöneltirler. Özellikle çatışmadan kaçınan, kişilerarası ilişkilerinde çekingen davranan kişilerin öfkesini dile getirmede zorlandığı bilinmektedir (Özer, 1994). Öfkeyi dışa vurmak yerine içe atma durumunu seçen kişilerin depresyon ve somatizasyon gibi hastalıklar karşısında risk altında olduğu bildirilmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003; Türker, 2010).

2.4.5.2. Öfkeyi Dışa Vurma

Dışarıya yönelik öfke sözlü olabilir veya saldırgan davranışla kendini gösterebilir. Sözlü olarak ifade edilen öfkede, kişi karşısındaki kişiye bağırabilir, onu aşağılayabilir veya küfredebilir. Karşısındaki kişiye fiziksel olarak tepki verdiği ve güvenliğini tehdit ettiği noktada öfkesini saldırganlık düzeyine taşır. Bireyler kendilerini bu şekilde ifade ettiklerinde, geri dönüşü olmayan büyük problemler yaşayabilirler. Özellikle evlilik gibi yakın ilişkilerde aile birliğinin sarsılması gibi ciddi olumsuz sonuçlar görülebilmektedir (Campbell, 2004).

2.2.2. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler

Öfke duygusunun ortaya çıkmasına ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu konuda her araştırmacının öfkenin nedeni olarak ileri sunduğu unsur farklı olmakla birlikte öfkeyi ortaya çıkaran unsurların her bireyde öfkeye sebep olmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde çeşitli araştırmacıların yapmış olduğu deney ve gözlemler ile öfke duygusuna neden olan etmenlere yer verilmiştir.

Deffenbacher (1999) öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları inceleyen genel bir sınıflandırma yapmıştır. Öfkenin üç farklı biçimde ortaya çıkabileceğini ifade eder. Deffenbacher'e göre, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcıların ilki dış uyarıcılardır. Dış uyarıcıları; bireyin amacına ulaşmasını önleyen, yapılması istenilen bir iş için uzun süre bekletilme, sert eleştirilere maruz kalma gibi örneklerle tanımlamıştır. Öfkeyi ortaya çıkan ikinci unsur ise; dış uyarıcıların etkisi ve bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmiş dönem çağrışımlarıdır. Bu durum en fazla travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülmektedir. Bireylerde travmatik yaşantıya yol açan benzer uyarımlarla, hatta o uyarana benzemeyen fakat o uyarıyı çağrıştıran bir başka uyarımla karşılaşması sonucunda oluşan tepkisellik, içinde öfke barındırmaktadır. Bu şekilde öfkenin nedenselliği ile ilişkilendirilmiştir. Öfkeyi ortaya çıkaran üçüncü unsur ise iç uyarımlardır. Bireyde iç uyarımlar nedeniyle ortaya çıkan öfke, düşünce ve duygulardan kaynaklanmaktadır. Bazı durumlarda öfke, diğer duyguların tetiklenmesiyle ortaya çıkmaktadır ve bu iç uyarımların öfkeye sebep olan etkenlerden olduğunu gösterir (Akt. Özmen, 2006).

Spielberger ve arkadaşları (1980) bireylerin başka kişilerin önünde kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmama gibi bir düşünceye sahip olduklarını, bu düşüncelerinde onlarda öfkeye sebep olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte bireyin kendisini kanıtlama çabası, ilişkilerinin planladığı gibi yürütme düşüncesi ayrıca başka insanların kendisinin mutluluğunu engellediği düşüncesi öfkenin ortaya çıkışı ile ilişkilendirilmiştir (Akt. Özer, 1994). Köknel (1985) ise öfkeyi oluşturan etmenlerin başında engellenmenin geldiğini savunmuştur. Bireyin herhangi bir isteği, davranışı ve ihtiyacını karşılama doğrultusunda amacına ulaşması engellendiğinde, öfke duygusunun ortaya çıkmaktadır (Köknel, 1985).

2.2.3. Kuramlara İlişkin Öfke Duygusu

Freud (1930), ölüm ve yaşam dürtülerinin insan yaşamına hakim olan iki önemli güç olduğunu savunmaktadır. Yaşam dürtüsü, bireyin hayatta kalmasını sağlayan itici bir sürdür ve aynı zamanda türün devamının sağlanması için gereklidir. Yaşam enerjisi psikanalitik perspektifte libido olarak tanımlanmaktadır. Freud'a göre yaşam ve ölüm dürtüleri her zaman eşgüdümlü şekilde varlığını sürdürmektedir. Yaşamın devamlılığını sağlayan motivasyonun yanında, sonlandırmayı, bitiş ve yok

edişi sağlayan bir ölüm dürtüsü her daim mevcuttur. İnsanlık tarihi bu iki dürtünün savaşını yıllardır devam ettirmiştir (Akt. Fromm, 1984).

Ölüm dürtüsü, organizmayı yokluğa götüren, yıkıcı ve saldırgan bir dürtüdür. Dışa yöneltilen ölüm dürtüsü başkalarına zarar verme amacı güderken ie yöneltilen ölüm dürtüsü ise kişinin kendine zarar vermesine neden olur. Ölüm dürtüsü saldırganlık ve öfkenin psikanalitik yorumu olarak ifade edilebilmektedir. Öfke duygusu ve beraberinde gelen saldırganca davranışlar ölüm dürtüsünün kontrolü altındadır (Freud, 2000).

Davranışçı ekole göre insanın var oluşunda iyi ve güzel nitelikler mevcuttur. Ancak çevresel koşulların içerdiği olumsuz uyarılar kişinin zamanla bu olumsuz davranışları öğrenmesine sebep olur. Bu durum uygarlığın önündeki en büyük engel olarak görölmektedir. Saldırganlık ve öfkenin kişilerarası ilişkilere zarar verdiği bildirilmektedir. Davranışçı ekole mensup çalışmacılar, iyi örneklerin gözlenmesinin iyi davranışlar doğuracağı inancındadır. Öfke ve saldırganlığın gözlenmesi ise bu davranışların çoğalarak artmasına sebep olacak ve nihayetinde bu durum toplumsal bazda bir çıkmaza sebep olacaktır (Akt. Fromm, 1984).

Bilişsel yaklaşım; düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimine odaklanmaktadır. Bilişsel kuram bireylerin bilişlerinin, duygu ve davranışlarını etkilemesi temeline dayanmaktadır. Örneklendirmek gerekirse, bireyi rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olayların kendisinden değil, bireyin o olayları nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Bu durumda kişinin hissettiği öfke, kızgınlık, utanç, merak, hüzn gibi duyguların olaylarla doğrudan ilişkisi olmadığı, kişinin durumlar karşısındaki düşünce ve yorumları ile oluştuğunu söyleyebiliriz. Bilişsel kuramın en önemli araştırmacılarından olan Ellis'e (1989) göre bireyin kendine, başkalarına ve dünyaya ilişkin, akılcı ve gerçekçi olmayan mantıkđıřı düşünce ve inançları; kayęı, depresyon, öfke gibi sağlıklı olmayan duygulara neden olmaktadır (Akt. Karataş ve Yavuzer, 2009).

Sosyal öğrenme kuramı perspektifinden bakıldığında insanın sergilediği tüm davranışların gözlem ve taklit yoluyla edinildiği bilgisine varılmaktadır. Kişinin öğrendiği öfke ve saldırgan davranışlar sadece kendinden değil yakın çevresinden de kaynaklanmaktadır. Kişi çevresindeki bireylerin öfkesini nasıl ifade ettiğini gözlemler

ve bir süre bu davranışları taklit eder. Öfkenin ifade tarzının nesiller arasında aktarılması bu durum sayesinde gerçekleşmektedir (Akt. Özmen, 2006b). Sosyal öğrenme modeline göre saldırgan davranışlar sonunda bir pekiştireç olmasa bile sadece gözlem ve taklit etme yoluyla öğrenilebilmektedir (Akt. İmamoğlu, 2003).

2.2.4. Öfkenin İfade Edilmesi

Öfke kavramı durumsallık ve süreklilik olarak incelenmektedir. Bunun yanı sıra insanların öfkeyi hangi şekilde ifade ettikleri de önemli bir noktadır. Öfke, insanların kontrol etmekte güçlük çektiği yoğun bir duygudur. Spielberger'in (1980) öfkeyi ifade etme biçimlerini üç şekilde belirtir. İlk olarak öfkeyi kendi içine yöneltme, ikincisi dışarıya yöneltme, üçüncüsü de öfkenin kontrol edilmesidir (Akt. Özer, 1994).

Spielberger (1980) de durumsal öfkeyi şu şekilde tanımlamıştır: "amaçlı davranış veya adaletsizliğin engellenmesi karşısında şiddetli gerginlik, sinirlilik ve öfke gibi bireye özgü bir duygulanım hali" (Akt., Özer, 1994). Lulofs ve Cahn'a (2000) göre durumsal öfke zamanla bireyde birikir ve aniden ortaya çıkar. Bu tür, öfkeyi iletme için kullanılır. Durumsal öfke yaşayanlar öfke davranışları sergiliyor gibi görünmektedir ancak bu duygunun altında yatan neden bireyin hayal kırıklıkları ve gerçekleşmeyen beklentileridir (Lulofs ve Cahn, 2000).

Sürekli öfkeli olan bireyler genellikle kızgın olma eğilimindedir. Sürekli öfkenin yüksek olması nedeniyle, birey herhangi bir engelle karşılaştığında öfke hızlı bir şekilde ortaya çıkabilir. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan bir bireyde bu tür tepkiler rutin hale gelir ve aynı zamanda kendilerini sinirlendirmekten alıkoymaları çok zordur. Bu bireyler öfkelerini ifade ettiklerinde, genellikle işlevsel olan yeni ve farklı tepkilerin varlığını reddederler. Kendi öfke tepkilerinin doğruluğu konusunda çok ısrarcıdırlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler, öfke hissetmelerine rağmen genellikle kendilerini kızdıran nedenleri ifade etmekte zorlanırlar. Bazı durumlarda, bu kişiler öfkeli olduklarını bile kabul etmezler. Çünkü bu durum, sürekli öfke düzeyleri yüksek bireylerin yaşam tarzı haline gelmiş ve davranış repertuarları buna göre düzenlenmiştir. Bireylerin yaşadığı bu öfkenin sebepsiz olmasının altında yatan neden, dünyaya karşı genel bir öfkenin göstergesidir (Lulofs ve Cahn, 2000).

Son olarak da öfkenin kontrol edilmesi durumu, öfke ifade türlerindedir. Martin ve Watson'a (1997) göre öfkenin kontrol edilmesi demek öfkeyi bastırmak

veya öfkelenildiğinde tepki. Vermemek değildir. Öfkenin kontrol edilmesi durumunda birey, öfkelenildiği durumlarda mantıksal hareket ederek daha sakin kalarak, öfke duygusunun yarattığı olumsuz tarafla baş edebilmek için zaman kazanmakta ve yürütücü işlevlerden olan problem çözme becerisini ve iletişim becerilerini kullanarak yaşadığı durumun gidişatını kontrol altına almaktadır. (Akt. İmamoğlu, 2003).

2.3. Öfke ve Bağlanmaya İlişkin Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Öfke, anksiyete ve bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalarda konunun ebeveyn figüründen ayrılma ya da ayrılma tehdidi karşısından gösterdiği öfke üzerine olduğu açıklanmıştır. Buna göre güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla öfke durumu yaşadıkları bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir.

Heinecke ve Westheimer (1966) tarafından yürütülen çalışmada 13 aylıktan 32 aylığa kadar olan bebeklere en az iki hafta olmak suretiyle bakıcılık yapılmıştır. Kontrol grubu olarak, çocukların bir kısmı ailesinden ayrılmamıştır. Ailelerinden ayrılıp bakıma verilen çocuklar, kontrol grubuna kıyasla daha agresif hareketler sergilemişlerdir. Yapılan çalışmanın devamında iki gruba da aynı oyuncak bebekle 8 günlük aralıklarla bir oynama testi yapılmıştır. Bu test neticesinde evlerinden ayrılıp bakım evlerine verilen çocuklarda 4 kat daha fazla öfke gösterimi görülmüştür. Aynı zamanda çocukların ebeveynlerine benzeyen oyuncaklara gösterdikleri tepkinin daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Evlerinde ebeveynleri ile yaşayan kontrol grubundaki çocuklardan hiçbirinde bu agresif hareketler gözlemlenmemiştir. 6 hafta sonra, ayrılan çocuklar evlerine dönmüş, oyuncak bebek testi aynı aralıkla 10 hafta sonra tekrar edilmiştir. İki grubun da düşmanca tavırlarında ve öfke ifadelerinde önemli bir fark görülmemiştir. Fakat annelerin verdiği rapora göre evlerinden bakım evlerine gönderilen çocuklar eve döndükten sonraki aylarda evde özellikle anneye karşı düşmanca tavırlar sergilemişlerdir. Eve döndükten sonra 2. hafta ile 12. haftaya kadar çocuklar annelerine karşı duygu ikilemi yaşadıkları görülmüştür. Evlerinde kalan çocuklar için böyle bir durum görülmemiştir (Bowlby, 1973).

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında İmamoğlu (2003) öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma 465 kişi ile yürütülmüştür. Bağlanma stilleri ile öfke arasında ilişki gözlenmiştir, sonuçlara göre sürekli öfke hali ve güvenli bağlanma stili arasında

anlamli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öfkesini ie atan kişilerde güvensiz bağlanma stili daha çok gözlenirken, öfkesini dışa vuran kişilerde korkulu ve kaçıngan bağlanma stili daha fazla gözlenmektedir.

Bir başka çalışma ise eğitim yöneticilerinde bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişinin incelenmesini içermektedir. Bu araştırma Akmaz (2009) tarafından 108 eğitim yöneticisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda bağlanma stili ve sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki olduğu gösterilmiştir. Güvensiz bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfkenin ie atılması arasında anlamli bir ilişki vardır. Aynı zamanda öfkeyi dışa yöneltme ile korkulu ve saplantılı bağlanma ile ilişki gözlenmiştir. Öfke kontrolüyle güvenli bağlanma arasında ise doğrusal ilişki gözlenmiştir.

Aksu (2015)'nin yürüttüğü bir çalışmada ise yetişkinlerde öfke ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre örneklem grubun korkulu bağlanma stili ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamli ve pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur.

Benzer şekilde Lopez ve Thurman (1993)'ın yürüttüğü çalışmada niversite ğrencilerinin aile ilişkileri ve öfke düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi yüksek olan niversite ğrencilerinin aile ilişkilerinin daha zayıf olduğu ve güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları yönündedir. Aynı araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise güvensiz bağlanma stiline sahip niversite ğrencilerinin yakın ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadığı yönündedir.

Troisi ve D'Argenio (2004)'nin yürüttüğü bir çalışmada ise yetişkin örneklem grubu ile kaygılı bağlanma ve öfke arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre kaygılı bağlanma stili sürekli öfkeyi arttıran bir değişkendir.

Yağcı (2017)'nin niversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada bağlanma stilleri ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki ve aleksitiminin aracı rolü incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stiline sahip niversite ğrencilerinin öfke puanları, kaçıngan bağlanma stiline sahip öğrencilerin öfke puanlarına kıyasla anlamli düzeyde düşüktür.

Bir başka araştırmada ise bağlanma stilleri, öfke tarzı ve kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stili ile sürekli öfke durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf ve negatif yönde; korkulu bağlanma stili ile kontrol altına alınmış öfke durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf ve pozitif yönde; korkulu bağlanma stili ile ite tutulan öfke durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf ve pozitif yönde ilişki olduğu söz konusudur (elik, 2019).

Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise, yetişkin örneklem grubunun bağlanma stilleri, öfke düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kişilerin gelir düzeyleri, öfke düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre orta gelir grubundaki kişilerin güvenli bağlanma düzeyleri gelir durumu iyi olanlara göre daha yüksektir. Gelir durumu orta ve iyi seviyede olan kişilerin ise yaşam doyum düzeyleri, düşük gelir durumuna sahip kişilere kıyasla daha yüksektir. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların daha çok güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları ve öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gürçam, 2017).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın hangi yöntemle yapıldığı, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplamak amacıyla kullanılan araçlar, verilerin toplanması süreci ve analizlerin yapıldığı tekniklere ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmada bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile bağımlı değişkenler olan bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel yöntemler, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini ortaya koymaktadır (Karasar, 1999). İlişkisel tarama modellerinden olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesi ve bu ilişkilerle ilgili daha üst araştırmalar yapılmasına olanak sağlayan ipuçları vermesi yönünden önemli görülmektedir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde okuyan 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 200 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde edebilmek için öncelikle araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan 'Demografik Bilgi Formu' kullanılmıştır. Sonrasında, katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek için, 'İlişki Ölçekleri Anketi' ve katılımcıların öfke durum düzeylerinin ölçülebilmesi için 'Çok Boyutlu Öfke Ölçeğini' doldurmaları istenmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

4 sorudan oluşan demografik bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve yaş durumu soruları sorulmuştur.

3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi-İÖA

Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirdiği İÖA, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma düzeyini ölçmek amaçlanmaktadır. İÖA, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İA ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Daha sonradan yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarıyla ölçeğin 17 maddelik kısa formu yayımlanmıştır. Bu 17 maddelik formda ise güvenli (6 Madde), kaçınan (6 Madde) ve kaygılı (5 Madde) bağlanma alt boyutlarından oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamiyle beni tanımlıyor). Türkçeye adaptasyonu Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek; Güvenli, Kaygılı ve Kaçınan bağlanma alt boyutlarını ölçmektedir. Ayrıca, hem görüşme yöntemiyle hem de kağıt kalem testi kullanılarak bağlanma stillerinin ölçüldüğü bu çalışmada, İÖA'nın İA ile yüksek düzeyde birleşen geçerlik katsayılarına sahip olduğu gösterilmiştir. İÖA'nın alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğinde elde edilen bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .54 ile .78 arasında değişmektedir. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve ilişkilerini ne derece tanımladığını 3 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler.

3.3.3. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

İnsanların öfke konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemek amacıyla Balkaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, öfke düzeyini ölçmek için kullanılmaktadır. Beşli Likert tipi bir ölçek olarak hazırlanan bu yeni ölçeğin ilk boyutunda, "Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?" sorusuyla, 14 maddede öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta, öfkenin oluşmasına neden olan etmenleri tanımlayan toplam 42 madde verilerek, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfkeyle ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, "Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer?" sorusu; dördüncü boyutta da 47 madde ile "Sizi öfkelendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?" soruları bulunmaktadır. Beşinci boyutta ise, öfkeyle başa çıkma yolları

araştırılmaktadır. Bu boyutta “Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır. Bu şekilde beş boyutta toplanan ölçeğe, “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” (ÇBÖÖ) adı verilmiştir. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik katsayılarının $\alpha=0.83$ ve $\alpha=0.93$ arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar bireylerin öfke düzeylerindeki yükselişi ifade etmektedir. Ölçeğin yüksek düzeyde birleşen geçerlik katsayılarına sahip olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada ise bağlanma stilleri ile ilgili olan ölçeğin ilk 4 boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin ilk dört boyutu öfkeyle ilgili kişinin kendi içerisinde olan, başkalarıyla etkileşime geçmeksizin olan durumları araştıran sorular içerir. Beşinci boyut ise bir başka insan faktörüne bağlı olarak gelişen durumları ölçmektedir. Kişilerin öfkeyle ilgili bireysel düşüncelerini araştırmayı hedefleyen bu çalışmada, beşinci boyut; kişilerarası öfke, ilk dört boyut araştırma sorusuna yanıt olabilecek verileri elde etmeyi sağladığından, testin internet ortamında yapılıyor olmasından ötürü, ekrana maruz kalınan süreyi uzatmayıp, internet ortamından yürütülen testlerin ortalama sürelerini aşmamaya gayretiyle, dikkatin dağılmasını sağlayıp cevapların güvenilirliğini artırmak amacıyla çıkarılmıştır. Bu durum, araştırmanın sınırlılıkları içerisinde de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada demografik bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği birleştirilerek bir test bataryası oluşturulmuş aynı sırayı içerecek şekilde ve bir yönerge ile beraber araştırmanın katılımcılarına internet ortamında verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin öfke üzerindeki etkisinin ölçülmesinde ankete katılan kişilerin görüşleri esas alınmıştır. Uygulama tamamlandıktan sonra, anket formları kontrol edilmiş ve kurallara uygun cevaplandırılan formlar değerlendirmeye alınmıştır.

Toplanan veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Güvenirlilik testi olarak Cronbach Alpha testi tercih edilmiş, bulunan alfa değerlerinin yeterli düzeyde değere sahip oldukları görülmüştür. Çıkarım yöntemi olarak temel bileşenler analiz yöntemiyle kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, demografik özelliklerinin frekansı alınarak değerlendirme yapılmıştır. Katılımcıların leklere verdikleri yanıtların frekans, ortalama ve standart sapmaları tespit edilerek değerlendirme yapılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde ilişkiyi ve ilişkinin derecesin ortaya koymak için Anova analizi kullanılmıştır. Değişken sayıları 2 olan değişkenler için t testi kullanılırken, değişken sayıları 3 ve daha fazla olan değişkenler için ise Anova testleri yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Örneklem Grubunun Analizi

Bu bölümde örneklem grubunun cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve yaş durumuna ilişkin bulgular özetlenmiştir.

Tablo 4. 1: Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	114	57
Erkek	86	43
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4. 1’de görülmektedir. Katılımcıların 114’ü (%57) kadınlardan oluşurken, 86’sı da (%43) erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4. 2: Örneklem Grubunun Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Anne Eğitim	n	%
İlkokul Mezunu	30	15
Ortaokul Mezunu	35	17,5
Lise Mezunu	41	20,5
Üniversite Mezunu	71	35,5
Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	23	11,5
Toplam	200	100,0

Tablo 4. 2 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeylerine yönelik vermiş oldukları yanıtlar görülmektedir. Katılımcıların %35,5’inin anne eğitim düzeyinin üniversite olduğu görülürken, %20,5’i lise, %17,5’i

ortaokul, %15'i ilkokul ve %11,5'i de yüksek lisans ve doktora anne mezun durumuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 3: Örneklem Grubunun Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Baba Eğitim	n	%
İlkokul Mezunu	24	12
Ortaokul Mezunu	29	14,5
Lise Mezunu	67	33,5
Üniversite Mezunu	66	33
Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	14	7
Toplam	200	100,0

Tablo 4. 3 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine yönelik vermiş oldukları yanıtlar görülmektedir. Katılımcıların %33,5'inin baba eğitim düzeyinin lise olduğu görülürken, %33'ü üniversite, %14,5'i ortaokul, %12'si ilkokul ve %7'si de yüksek lisans ve doktora baba mezun durumuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 4: Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler

	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Yaş	19	25	21.834	5,9348

Tablo 4. 4 sonuçlarına bakıldığında katılımcıların minimum yaşının 19 maksimum yaşının ise 25 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalaması 21,83 standart sapması ise 5,93'tür.

4.2. Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Kontrolü

Bir araştırmada çalışmanın normallik kontrolünün yapılabilmesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanması etkili olmaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin normallik kontrolünde ortaya çıkan değerler +3 ile -3 arasında yer alması, çalışmanın normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Shao, 2002).

Tablo 4. 5: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikleri, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Bağlanma Genel	5,41	3,349	-,745	-,365
Güvenli Bağlanma	4,64	2,631	-,412	,347
Kaçıngan Bağlanma	4,95	1,074	-,993	,533
Kaygılı Bağlanma	3,17	2,190	,886	-,483
Öfke Belirtileri	2,40	1,361	-,625	-1,009
Öfkeye Yol Açan Durumlar	2,95	1,088	-1,078	,602
Öfkeyle İlişkili Düşünceler	2,71	1,120	-0,964	,678
Öfkeyle İlgili Davranışlar	2,44	1,251	-,098	-1,434

Tablo 4. 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke arasında ortaya çıkan sonuçların normal olarak kabul edilen çarpıklık ve basıklık değerleri içerisinde yer aldığı görülmektedir (+3 ile -3). Alanyazın incelenmesinde ortaya çıkan bu çarpıklık ve basıklık değerleri için genel ve alt boyutlarda normal dağılımla kullanıldığı söylenilebilir. Bu bağlamda araştırma bulguları oluşturulurken parametrik test kriterleri kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkiye yönelik demografik yönelimler üzerindeki etkisini değerlendirmek için ise regresyon analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular 0,95 güven aralığında, 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4.3. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Araştırma için verilerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesinde Cronbach alpha- α değer tespitlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 4. 6: Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları ve Değişken Sayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Bağlanma Genel	,845	17
Güvenli Bağlanma	,714	6
Kaçıngan Bağlanma	,736	6

Kaygılı Bağlanma	,845	5
Öfke Belirtileri	,787	14
Öfkeye Yol Açan Durumlar	,787	41
Öfkeyle İlişkili Düşünceler	,709	30
Öfkeyle İlgili Davranışlar	,804	26

Tablo 4. 6 incelendiğinde araştırma verilerine uygulanan iç tutarlılık değerinin uluslararası standartlarda kabul gören .70 ve üzerinde yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda verilerin iç tutarlılığa sahip ve güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

4.4. Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4. 7: Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

Değişkenler ve									
Alt Boyutları	Ort.	1	2	3	4	5	6	7	8
(N=200)									
1. Bağlanma Genel	5,41	1							
2. Güvenli Bağlanma	4,64	,485**	1						
3. Kaçınan Bağlanma	4,95	-,125*	,412*	1					
4. Kaygılı Bağlanma	3,17	,142*	-,098	,821**	1				
5. Öfke Belirtileri	2,40	,091*	-,214**	,842**	,869**	1			
6. Öfkeye Yol Açan Durumlar	2,95	,458*	-,345	,345**	,365**	,475**	1		
7. Öfkeyle İlişkili Düşünceler	2,71	,274*	-,421*	,324**	,458*	,456*	,231	1	
8. Öfkeyle İlgili Davranışlar	2,44	,064*	-,283**	,814**	,844**	,764*	,378**	,211*	1

** p < 0.01 ve * p < 0.05

Tablo 4. 7’de verilen korelasyonu analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişki incelendiğinde;

Bağlanma ile öfke belirtileri alt boyutu arasında ($r=,091$; $p<0,05$) olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri değiştikçe öfke belirtilerinde de değişikliğe sebep olduğu anlamına gelmektedir.**

Bağlanma ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında ($r=,458$; $p<0,05$) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri değiştikçe öfkeye yol açan durumlarda da değişikliğe sebep olduğu anlamına gelmektedir.**

Bağlanma ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında ($r=,274$; $p<0,05$) olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri değiştikçe öfkeyle ilgili düşüncelerde de değişikliğe sebep olduğu anlamına gelmektedir.**

Bağlanma ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında ($r=,064$; $p<0,05$) olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri değiştikçe öfkeyle ilgili durumlarında da değişikliğe sebep olduğu anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında ($r=-,214$; $p<0,01$) olumsuz, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma puanları arttıkça öfke belirtileri puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında ($r=-,421$; $p<0,05$) olumsuz, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma puanı arttıkça öfke ile ilgili düşünce puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında ($r=-,283$; $p<0,01$) olumsuz, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma puanı arttıkça öfkeyle ilgili davranış puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında ($r=,842$; $p<0,01$) olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma puanı arttıkça öfke belirtileri puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında ($r=,345$; $p<0,01$) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma puanı arttıkça öfkeye yol açan durum puanlarının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında ($r=,324$; $p<0,01$) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma puanları arttıkça öfkeyle ilişkili düşünce puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında ($r=,814$; $p<0,01$) olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma puanı arttıkça öfkeyle ilgili davranış puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında ($r=,869$; $p<0,01$) olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma puanı arttıkça öfke belirtileri puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında ($r=,365$; $p<0,01$) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma puanı arttıkça öfkeye yol açan durum puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında ($r=,458$; $p<0,05$) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. **Bulgu üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma puanı arttıkça öfkeyle ilişkili düşünce puanlarının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Bağlanma stilleri kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında ($r=,844$; $p<0,01$) olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Bulgu **üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma puanı arttıkça öfkeyle ilgili davranış puanının da arttığı anlamına gelmektedir.**

Tablo 4. 8: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfke Belirtileri Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	1,354	,084		16,204	,000
Güvenli	,174	,458	,674	4,314	,000
Kaçıngan	,197	,471	,691	4,294	,001
Kaygılı	,134	,398	,607	2,042	,014
R=,641	R ² =0,582	Düzeltilmiş R ² =0,537			
F=9,612	p<0,05	Bağımlı değişken: Öfke Belirtileri			

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 4. 8’e göre kurulan regresyon modelinde bağlanma alt boyutlarının öfke belirtileri düzeyinin %53,7’sini açıkladığı görülmüştür. **Bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma (p=0,000<0,05), kaçıngan bağlanma (p=0,001<0,05) ve kaygılı bağlanma (p=0,014<0,05) alt boyutlarının öfke belirtileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.**

Tablo 4. 9: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeye Yol Açan Durumlar Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	1,142	,113		11,821	,000
Güvenli	,236	,036	,344	6,643	,000
Kaçıngan	,189	,050	,242	3,750	,124
Kaygılı	,174	,014	,241	2,452	,017
R=,547	R ² =0,511	Düzeltilmiş R ² =0,498			
F=7,374	p<0,05	Bağımlı değişken: Öfkeye Yol Açan Durumlar			

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 4. 9’a göre kurulan regresyon modelinde bağlanma alt boyutlarının öfkeye yol açan durumlar düzeyinin %49,8’ini açıkladığı görülmüştür. **Bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma ($p=0,000<0,05$) ve kaygılı bağlanma ($p=0,017<0,05$) alt boyutlarının öfkeye yol açan durumlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.** Fakat bağlanma stilleri kaçınan bağlanma alt boyutunun ($,05>$) öfkeye yol açan durumlar üzerinde herhangi bir etki oluşturamamıştır.

Tablo 4. 10: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeyle İlişkili Düşünceler Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	,818	,232		3,528	,001
Güvenli	,382	,119	,347	3,195	,002
Kaçınan	,276	,129	,232	2,135	,034
Kaygılı	,414	,136	,345	3,043	,003
R=,555	R ² =0,308	Düzeltilmiş R ² =0,321;			
F=23,892	p<0,05	Bağımlı değişken: Öfkeyle İlişkili Düşünceler			

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 4. 10’a göre kurulan regresyon modelinde bağlanma alt boyutlarının öfkeyle ilişkili düşünceler düzeyinin %32,1’ini açıkladığı görülmüştür. **Bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma ($p=0,002<0,05$), kaçınan bağlanma ($p=0,034<0,05$) ve kaygılı bağlanma ($p=0,003<0,05$) alt boyutlarının öfkeyle ilişkili düşünceler üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.**

Tablo 4. 11: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Öfkeyle İlgili Davranışlar Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	1,249	,863		2,101	,007
Güvenli	,938	,217	,678	2,142	,000
Kaçıngan	,769	,097	,365	4,301	,041
Kaygılı	,198	,214	,109	3,614	,017
R=,607	R ² =0,497	Düzeltilmiş R ² =0,481;			
F=17,371	p<0,05	Bağımlı değişken: Öfkeyle İlgili Davranışlar			

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 4. 11’e göre kurulan regresyon modelinde bağlanma alt boyutlarının öfkeyle ilgili davranışlar düzeyinin %32,1’ini açıkladığı görülmüştür. **Bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanma (p=0,000<0,05), kaçıngan bağlanma (p=0,041<0,05) ve kaygılı bağlanma (p=0,017<0,05) alt boyutlarının öfkeyle ilgili davranışlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.**

4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Araştırma bağlamında yer verilen demografik değişkenler bakımından üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları etkisinin incelendiği çalışmada, uygulanan yöntemler ise Bağımsız örneklem t testi ve Anova testi olarak seçilmiştir. Anlamlılık değeri p=0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 4. 12: Kadın ve Erkek Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	ss	t	p
Bağlanma Genel	Kadın	154	67,45	1,298	3,081	,012
	Erkek	86	64,35	1,413		
Güvenli Bağlanma	Kadın	154	29,75	1,103	1,205	,273
	Erkek	86	31,74	1,036		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	154	30,67	1,213	,758	,384
	Erkek	86	32,24	1,166		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	154	19,02	1,400	2,018	,036
	Erkek	86	21,96	1,307		
Öfke Belirtileri	Kadın	154	48,14	1,133	,328	,567
	Erkek	86	49,35	1,031		
Öfkeye Yol Açan Durumlar	Kadın	154	111,63	1,246	2,247	,045
	Erkek	86	114,96	1,698		
Öfkeyle İlişkili Düşünceler	Kadın	154	90,81	1,246	1,632	,274
	Erkek	86	87,01	1,698		
Öfkeyle İlgili Davranışlar	Kadın	154	77,14	1,246	,856	,641
	Erkek	86	80,61	1,698		

Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Bağımsız Örneklem t Testi” sonuçları Tablo 4. 12’de gösterilmiştir. Tabloya göre **bağlanma düzeyi** cinsiyete göre ($t=3,081$; $p<0,05$), bağlanma stilleri **kaygılı bağlanma alt boyutu** cinsiyete göre ($t=2,018$; $p<0,05$) ve **öfkeye yol açan durumlar alt boyutu cinsiyete göre** ($t=2,247$; $p<0,05$) **anlamli düzeyde farklılaşmaktadır**. Erkeklerin bağlanma stilleri kaygılı bağlanma ve öfke durumları öfkeye yol açan durumlar alt boyutları ortalamaları kadınlardan daha yüksek oldukları görülürken, bağlanma stilleri genel boyutunda ise kadınlar erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Fakat bağlanma stilleri ve öfke durumlarının diğer alt boyutları bakımından kadın ve erkek katılımcılara göre anlamli düzeyde farklılaşmadıkları görülmektedir.

Tablo 4. 13: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Gruplarının Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	n	Ortalama	ss	F	p
Bağlanma Genel	İlkokul	30	69,87	1,51	,663	,652
	Ortaokul	35	69,35	1,41		
	Lise	41	70,47	1,33		
	Üniversite	71	70,48	1,26		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	69,44	1,43		
Güvenli Bağlanma	İlkokul	30	31,10	,31	,249	,940
	Ortaokul	35	31,09	,11		
	Lise	41	31,08	,09		
	Üniversite	71	31,17	,12		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	30,83	,13		
Kaçınan Bağlanma	İlkokul	30	32,20	,33	1,97	,082
	Ortaokul	35	32,15	,11		
	Lise	41	32,21	,10		
	Üniversite	71	31,12	,12		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	33,31	,20		
Kaygılı Bağlanma	İlkokul	30	19,31	,36	,81	,54
	Ortaokul	35	20,32	,13		
	Lise	41	20,34	,11		
	Üniversite	71	19,43	,15		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	20,42	,22		
Öfke Belirtileri	İlkokul	30	48,77	,21	1,49	,19
	Ortaokul	35	50,15	,11		
	Lise	41	49,05	,09		
	Üniversite	71	50,02	,11		

	Yüksek Lisans ve Doktora	23	49,26	,19		
Öfkeye Yol Açan Durumlar	İlkokul	30	119,24	1,36		
	Ortaokul	35	111,70	,01		
	Lise	41	111,37	1,43	1,36	,75
	Üniversite	71	121,97	1,64		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	121,73	,66		
Öfkeyle İlişkili Düşünceler	İlkokul	30	90,34	,96		
	Ortaokul	35	91,14	1,45		
	Lise	41	91,90	1,09	1,07	,75
	Üniversite	71	89,75	,11		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	90,03	,82		
Öfkeyle İlgili Davranışlar	İlkokul	30	77,21	1,69		
	Ortaokul	35	76,87	1,37		
	Lise	41	77,30	1,79	1,14	,75
	Üniversite	71	79,47	,63		
	Yüksek Lisans ve Doktora	23	77,74	,91		

Tablo 4. 13 sonuçlarına bakıldığında anne eğitim düzeyi değişkenine göre oluşturulan grupların bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutları anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p < .05$).

Tablo 4. 14: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Gruplarının Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları İle Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	n	Ortalama	ss	F	p
Bağlanma Genel	İlkokul	24	68,74	1,12	4,038	,006
	Ortaokul	29	68,21	1,22		
	Lise	67	69,82	1,82		
	Üniversite	66	70,83	1,43		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	69,04	1,90		
Güvenli Bağlanma	İlkokul	24	30,47	1,10	,886	,505
	Ortaokul	29	31,24	1,51		
	Lise	67	30,47	1,27		
	Üniversite	66	30,54	1,08		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	30,17	1,49		
Kaçınan Bağlanma	İlkokul	24	29,14	1,65	,972	,629
	Ortaokul	29	31,19	1,74		
	Lise	67	32,24	,96		
	Üniversite	66	31,19	1,11		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	30,63	,77		
Kaygılı Bağlanma	İlkokul	24	19,17	1,40	3,769	,017
	Ortaokul	29	20,35	1,37		
	Lise	67	19,38	1,15		
	Üniversite	66	19,15	1,16		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	19,18	1,03		
Öfke Belirtileri	İlkokul	24	49,74	,99	1,395	,115
	Ortaokul	29	53,82	1,27		
	Lise	67	53,83	1,27		
	Üniversite	66	51,56	1,32		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	50,21	1,55		
Öfkeye Yol Açan Durumlar	İlkokul	24	119,12	1,35	2,412	,038
	Ortaokul	29	119,21	1,27		
	Lise	67	120,11	1,30		
	Üniversite	66	120,24	,75		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	119,20	,91		
	İlkokul	24	94,14	1,62		

Öfkeyle İlişkili Düşünceler	Ortaokul	29	91,05	1,10	1,412	,072
	Lise	67	90,96	1,34		
	Üniversite	66	90,45	,97		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	91,37	1,11		
Öfkeyle İlgili Davranışlar	İlkokul	24	77,31	1,29	1,317	,081
	Ortaokul	29	76,29	1,62		
	Lise	67	77,80	,89		
	Üniversite	66	77,46	1,74		
	Yüksek Lisans ve Doktora	14	76,21	,47		

Tablo 4. 14 sonuçlarına bakıldığında baba eğitim düzeyi değişkenine göre oluşturulan grupların bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre bağlanma düzeyi baba eğitim düzeyi durumuna göre ($f=4,038$; $p<0,05$), bağlanma stili kaygılı bağlanma alt boyutu baba eğitim durumuna göre ($f=3,769$; $p<0,05$) ve öfke durumları öfkeye yol açan durumlar alt boyutu baba eğitim durumuna göre ($f=2,412$; $p<0,05$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat bağlanma stili ve öfke durumları diğer alt boyutları baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4. 14 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öfke durumları ile alt boyutları puanlarının baba eğitim durumuna göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Bağlanma Genel’ boyutu için; ‘Üniversite’ ile ‘Lise’ baba eğitim durumları arasında istatistiksel olarak ($p=0,014^*$; $p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ‘Üniversite’ baba eğitim düzeyine sahip olanların bağlanma ortalamaları lise baba eğitim düzeyine sahip olanlardan daha yüksektir.

‘Bağlanma Stili Kaygılı Bağlanma’ alt boyutu için; ‘Ortaokul’ ile ‘Lise’ baba eğitim durumları arasında istatistiksel olarak ($p=0,026^{**}$; $p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ‘Ortaokul’ baba eğitim düzeyine sahip olanların kaygılı bağlanma alt boyut ortalamaları lise baba eğitim düzeyine sahip olanlardan daha yüksektir.

Son olarak ‘Öfkeye Yol Açan Durumlar’ alt boyutu için; ‘Üniversite’ ile ‘Lise’ baba eğitim durumları arasında istatistiksel olarak ($p=0,041^{**}$; $p<0,05$) düzeyinde

anlamli bir farklılık saptanmıştır. 'Üniversite' baba eğitim düzeyine sahip olanların bağlanma ortalamaları lise baba eğitim düzeyine sahip olanlardan daha yüksektir.



TARTIŞMA

Tezin bu kısmında, araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, psikoloji literatüründe bağlanma stilleri ve öfke durumları ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma düzeyi ile öfke belirtileri alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve son olarak bağlanma ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında olumlu, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları da korelasyon analizi bulgularını destekler niteliktedir. Benzer sonuçlara Akmaz (2009) korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma stiline sahip yöneticilerin sürekli öfke düzeyleri arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aksu (2015) tarafından herhangi bir suç kaydı olmayan yetişkin örnekleme üzerinden yapılan araştırmada korkulu bağlanma ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Lopez ve Thurman (1993), sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin aile yapılarını incelediği çalışmasında; sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin sürekli öfkeleri düşük olanlara kıyasla, aile bireylerinin birbirlerine daha az bağlı olduğunu, aile içinde daha az duygusal paylaşım, daha fazla çatışma ve düzensizliklerin yaşandığını ve güvenli olmayan bağlanma geliştirdiklerini görmüştür. Troisi ve D'Argenio (2004) tarafından 87 yetişkin erkek ile yapılan çalışmada da kaygılı bağlanmanın sürekli öfkeyi artırdığı tespit edilmiştir. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında olumsuz, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında olumsuz, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri güvenli bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında olumsuz, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları da korelasyon analizi bulgularını destekler niteliktedir. Scott ve Day (1996) tarafından yürütülen çalışmada çocukluk çağında

yetiştirme yurdunda kalan yetişkinler incelenmiştir. 32 kadın ile yürütülen çalışmada güvenli bağlanma ve öfke puanları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu bizim çalışmamız ile paraleldir. Burma ve arkadaşları (2016) tarafından çocukluk çağı örselenme yaşantısına sahip erkekler ile yapılan çalışmada da çocukluk çağında ihmal ve istismar edilmemiş çocukların ilişkilerinde güvenli bağlanmayı tercih ettikleri ve öfkelerini ilişkilerine yansıtmadıkları bulunmuştur. Starner ve arkadaşları (2004) 56 yetişkin erkek ile yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerin öfke durumlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Bernstein ve arkadaşları (1994)'nın yürüttüğü bir çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip olmayan çocukların daha fazla yıkıcı öfke davranışlarında bulunduğu gözlenmiştir. İntihar girişimi ve kendine zarar verme davranışlarının öfkenin içe atımı sonucunda, öfkenin bireyin kendisine yönelmesi nedeniyle ortaya çıktığı da araştırmanın bir diğer sonucudur. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları da korelasyon analizi bulgularını destekler niteliktedir. Araştırma bulgumuzla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerden uzak durmayı problemle başa çıkma stratejisi olarak kullanırlar (Kesebir vd., 2011). Olumlu benlik algılarını devam ettirmek için ise bağımsız ve güçlü olmaya çalışırlar (Çalışır, 2009). Bu noktada diğerlerini güvenilmez olarak görme ve bağımsızlık arzusuna bağlı olarak olumsuz durumlar karşısında kaçınmacı bireylerin öfkeyi dışa vurması beklenebilir. Ayyıldız ve Elkin (2016) tarafından yapılan çalışmada kaçınan bağlanmanın dışa dönük öfkeyi artırdığı, güvenli bağlanmanın ise azalttığı belirlenmiştir. Aksu (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bulgumuzu destekleyecek şekilde dışa dönük öfke ile korkulu ve saplantılı bağlanma arasında pozitif, güvenli bağlanma arasında ise negatif yönlü

ilişkiler tespit edilmiştir. Calamari ve Pini (2003)'ün araştırmasında kaçınmacı bağlanmanın öfke kontrolü ile negatif ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalardan farklı olarak Aksu (2015) ile Ayyıldız ve Elkin (2016)'nın araştırmalarında güvenli bağlanma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfke belirtileri alt boyutu arasında olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeye yol açan durumlar alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutu arasında olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma alt boyutu ile öfkeyle ilgili davranışlar alt boyutu arasında olumlu, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları da korelasyon analizi bulgularını destekler niteliktedir. Benzer sonuçlara Ayyıldız ve Elkin (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında kaygılı bağlanmanın öfkenin içe dönüklüğünü artırdığını tespit etmişlerdir. Haspolat-Özcan ve Anafarta-Şendağ (2016) tarafından 17-28 yaş aralığındaki 444 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada da bulgumuza paralel şekilde kaygılı bağlanma ile içe dönük öfke arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. İlişkilerinde kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin kendini değerli hissetme sürecinin negatif kendilik içermesi, daha çok ötekinin kabulüne bağlılık sergileyen, sevilme-reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık barındıran hipervijilantlık barındırması, sürekli bir güvence arayışı içerisinde olması ve sonuç olarak duygularını düzenlemede güçlük çekmesine bağlı olarak öfkenin bastırılması ve içe döndürülmesinin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Kim ve Zane (2004) tarafından Amerikan erkekleri üzerinde yapılan araştırmada bulgumuzu destekleyecek şekilde öfke kontrolü ile kaygılı bağlanma arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bulgumuzu destekleyecek şekilde Calamari ve Pini (2003)'ün araştırmasında kaygılı bağlanmanın öfke kontrolü ile negatif ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalardan farklı olarak Aksu (2015) ile Ayyıldız ve Elkin (2016)'nın araştırmalarında güvenli bağlanma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öfke durumları ile ilişkisine bakıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinde bağlanma düzeyi cinsiyete göre, bağlanma stilleri kaygılı bağlanma alt boyutu cinsiyete göre ve öfke durumları öfkeye yol açan durumlar alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin bağlanma stilleri kaygılı bağlanma ve öfke durumları öfkeye yol açan durumlar alt boyutları ortalamaları kadınlardan daha yüksekken, bağlanma stilleri genel boyutunda ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. İkel boyutlarda öfke, saldırganlık dürtüsünü harekete geçirdiğinden, temelde erkeğe ait bir duygu olarak benimsenir. Genelde erkekler tarafından kullanılan kızgınlık ifadeleri güç, baskı, kontrol, saldırı ve yıkıcılık öğeleri taşır. Bu sert çağrışımları nedeniyle, gerekli durumlarda yaşanması normal olan öfke duygusu kadınlar tarafından bastırılmıştır (Navaro, 2000). Öfkeyi açık olarak ifade etmek kadınsı olmayan bir duygu olarak algılanmakta bu nedenle kadınların çoğu öfkeyi bastırmayı veya dolaylı yollarla açığa vurmaya öğrenmektedirler (Sharkin, 1993). Milovchevich ve arkadaşları (2000) 203'ü kadın ve 158'i erkek toplam 361 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyet, cinsiyet rolü ve öfkenin yöneldiği cinsiyetin; durumluk öfke, dışa yöneltilmiş öfke, içe yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerin öfke ifade düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkelerini daha fazla dışa yöneltme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bir diğer araştırmada Kopper ve Epperson (1991) cinsiyet ve cinsiyet rolü ile öfkenin ifade edilme biçimi arasındaki ilişkiyi 242 kadın ve 213 erkek üniversite öğrencisi üzerinden araştırmıştır. Araştırmada, diğerleri ile ilişkide erkeksi cinsiyet rolü kimliğine sahip bireylerin öfke eğilimi ve öfkeyi dışa yöneltme düzeyleri yüksek, öfkelerini kontrol etme düzeyleri ise düşük bulunmuştur. Elkin ve Karadağlı (2015) tarafından 408 sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırmada da erkeklerin içe dönük ve dışa dönük öfkelerinin kadınlardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. İncelenen araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde öfkenin erkeklerde daha belirgin olduğu ve bulgumuzun literatür ile paralellik taşıdığı söylenebilir. Bağlanma biçimi yaşamın erken dönemlerinde belirlenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen, kişinin diğer insanlarla ilişki kurma şeklini etkileyen bir olgudur (Kesebir vd., 2011). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler eşlerine güven duymazlar, insanların kendilerine bağlanmış olması kaygı yaratır ve ilişkilerine sınırlı derecede yatırım yaparlar

(Solmuş, 2008). Bu şemalara sahip olan kişilerin güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul edilme, saygı duyulma gibi temel evrensel ihtiyaçları karşılanmamıştır ve bu şemalara sahip olan bireyler, ilişki kurdukları insanlara güvenli ve tatmin edici bir şekilde bağlanamazlar (Rafaeli vd., 2012). Bu noktada kadınların duygusal yakınlığı aile bağları kurarak arttırma eğiliminde olmalarının bir sonucu olarak kaçınma odaklı bağlanma eğilimine sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Çalışmamızda da bu görüşü destekler nitelikte kadınların kaçınmacı bağlanma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgumuzu destekleyen araştırmalardan Yaşar (2014) tarafından 20-35 yaş aralığındaki 150 yetişkin ile yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla daha yüksek kaçınmacı bağlanma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Del Giudice (2011)'in yaptığı meta-analiz çalışmasında kadınların erkeklere göre daha kaçınmacı bağlanmaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada bağlanma stillerinin cinsiyet açısından farklılaşmasının toplumlar tarafından cinsiyetlere yüklenen roller ve ilişkilerin toplumsal normlar çerçevesinde şekillenmesine bağlı olarak değişim gösterebileceği vurgulanmıştır. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile öfke durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan Anova testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinde bağlanma düzeyi baba eğitim düzeyi durumuna göre, bağlanma stili kaygılı bağlanma alt boyutu baba eğitim durumuna göre ve öfke durumları öfkeye yol açan durumlar alt boyutu baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat bağlanma stili ve öfke durumları diğer alt boyutları baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Araştırmamızla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmuştur fakat baba eğitim düzeyine bağlanma stilleri ve öfke durumları başlığı altında yer veren çalışmaların sayısı sınırlı bulunmuştur. Araştırma bulgumuzla paralellik gösteren çalışmalardan biri Öngen ve Aytaç (2013), üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin algıları ve yaşam değerlerini araştırmak amacıyla 324 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, baba eğitim düzeyinin bireylerin bağlanma ve öfke durumlarını doğrusal olarak etkilediği bulunmuştur. Eğitim düzeyi artıkça bağlanma ve öfke durumlarının azaldığı görülmüştür. Aynı şekilde Tok (2001), cinsiyet rollerine ilişkin farklı kalıp yargılara sahip 531 üniversite öğrencisinin saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmasında, cinsiyet rolüne ilişkin geleneksel

kalıp yargıya sahip erkek öğrencilerin, diğerlerinden anlamlı derecede daha saldırgan olduklarını görmüştür. Aynı zamanda bu erkeklerde baba eğitim düzeylerinin düşük olduğu diğer bir araştırma bulgusu olarak görülmüştür. Bulgu beklentimize uygun ve literatür ile tutarlıdır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen verilere göre bağlanma stilleri ile öfke belirtileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri değiştikçe öfkeye ilişkin alt boyutlarda da değişiklik gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların öfke düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Kaçınan bağlanma ile öfke ölçeği alt boyutları arasında ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stiline sahip katılımcıların öfke belirtileri yüksek düzeyde bulunmuştur. Benzer şekilde kaygılı bağlanma ile öfke ölçeği alt boyutları arasında da ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stiline sahip katılımcıların öfke ölçeği alt boyutlarındaki belirtileri de yüksek düzeyde bulunmuştur.

Bu çalışmanın örneklemini İstanbul'da öğrenim gören 200 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Konu ile ilgili ileride yapılacak çalışmalarda daha büyük örneklem grubunun incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede sosyokültürel faktörlerin etkisi ortaya konulabilirken, daha genellenebilir sonuçlar elde edilmiş olacaktır.

Üniversite öğrencilerinin evren olarak alındığı çalışmada bağlanma ve öfke durumları değişkenlerinin ve ölçeklerinin çoğaltılması yarar sağlayabilir. Aynı zamanda Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin beşinci boyutu olan kişilerarası öfke de çalışmaya ilave edilebilir. Özellikle çocukluk çağı travma değişkeninin de eklenmesi yararlı olacaktır. Ayrıca araştırmaya ait demografik değişkenlerin genişletilmesi uygun olacaktır.

Günümüzde artan şiddet vakalarının öfkenin yıkıcı dışavurumu ile meydana geldiği göz önünde bulundurulduğunda öfkeyle ilgili yapılan çalışmaların toplumsal düzeyde etki oluşturması beklenmektedir. Bu nedenle şiddetin önlenmesi için bağlanma ilişkisiyle ilgili farkındalık çalışmalarının arttırılması önerilmektedir

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2011). Yaşamın Anlamı ve Amacı. 9. Baskı, İstanbul: Say Yayınları.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Watres, E., and Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akmaz, N.(2009) Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akmaz, N. (2009). Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Aksu, Y. (2015). Şiddet İçeren Suçlardan Kayıtları Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Alberti, R., and Emmons, M. (1998). Atılganlık Hakkınızı Kullanın. Çeviren: Katlan S. 1. basım. HYB Yayıncılık: Ankara.
- Averill, R., J. (1983). Studies on Anger Agression. Implications for Theories of Emotion. American Psychologist. November; 1145-1159.
- Ayyıldız, E., & Elkin, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/The Examination of the Relation Between Attachment Styles and the Trait Anger and Anger Expression of University Students. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 51.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3): 192-202.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.

- Baygöl, E. (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Doç. Dr. Şermin Külahoğlu). Bursa.
- Beck, A. T. (1979). The measurement of pessimism. The hopelessness scale. *J Consult Clinic Psychology*, 42: 861-865
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., ... & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American journal of psychiatry*, 151(8), 1132-1136.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss Separation 2. Separation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment And Loss: Loss, Sadness And Depression*. New York: Basic Books.
- Bozdemir, F., ve Gündüz B. (2016). Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zekâ İle İlişkileri. *International Journal Of Human Sciences*, 13(1), 1797-1814.
- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Burma, R., Akduman, İ., & Çelik, D. (2016). The Anger Expression Patterns and Early Abuse Experiences in Turkish Male Sex Offenders. *Turkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 13(2), 23-34.
- Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38(150), 287- 303.
- Campbell, J. (2004). Statistical comparison of four effect sizes for single-subject design. *Behavior Modification*, 28: 234-246.
- Carver, C., and Scheier, M. (1998). *Perspectives On Psychology*, Cambridge University Press, 281-282.

- Collins, N., and Read S. (1990). Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality İn Dating Couplesl. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58, 644-663.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı Ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Sayı 1, S. 240-255.
- Çelik, H. (2019). Ergenlerde Bağlanma Stillerinin Öfke İfade Tarzı ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Etkisi. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.*
- Çuhadaroğlu, F. (2001). “Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4): 309-314.
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 193–214.
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 21(1), 64-71.
- Ellis, A. (1997). *Reason and emotion in psychotherapy, revised*. NY: Kensington
- Engler B. (2013). *Personality Theories*. Belmont.
- Erkan, M. (2012). Anne Veya Babasında Bipolar Duygudurum Bozukluğu Olan Ergenlerde Bağlanma Örüntüleri Ve Psikopatoloji. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.*
- Feeney, J. (1994). Attachment Style, Communication Patterns, And Satisfaction Across The Life Cycle Of Marriage. *Personal Relationships*, 1(1): 333-348.
- Feeney, J. A. Noller, P. (1994) Attachmentstyle as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 281-291.
- Freud, S. (2000). *Bir Yanılsamanın Geleceği*. (İlhan, H. Çev.). Ankara: Alter Yayınları.

- Fromm, E. (1984), *Sevme Sanatı* (2. Baskı). İzmir: İlya Yayınevi.
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Boston. Simon and Schuster Company.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Griffin, D., and Bartholomew, K. (1994). Models of Self and Others: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3),430-445.
- Gündoğan, M. (2015). “Eşlerin Bağlanma Tarzları ile Çift Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin Araştırılması”. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Gürçam, Ç. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Haspolat-Özcan, A. ve Anafarta-Şendağ, M. (2016). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relationship Between Maternal Rejection and Psychological Problems. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences* 10(6).
- Hazan, C., and Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualizing As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3),511-524.
- Hewstone, M., and Stroebe, W. (2001). Social influence in small groups. *British Journal of Health Psychology*, 10(2): 50-66.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

- Kapçı, E., ve Küçüker S. (2006). Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4): 286-295.
- Karakaş, N. M., ve Dağlı, F. Ş. (2018). Bebeklerde Bağlanmanın Önemi ve Etkileyen Etmenler. *Türk Pediatri Arşivi*, 54(2): 76-81.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*. 24. Basım. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasu, H. (2013). Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri Ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Karataş, Z., ve Yavuzer, Y. (2013).Yaratıcı Drama Temelli Mesleki Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Puanlarına Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15): 87-102.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S., ve Üstündağ, M. (2011), Bağlanma ve Psikopatoloji, *Current Approaches İn Psychiatry*, 3(2): 321-342.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kesen, N., Deniz, M. E., ve Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 17(3): 353-364.
- Kılıç, M. (2019). Evlat Edinilen Çocuklarda Bağlanma. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 9(1): 223-240.
- Kim, I. J., & Zane, N. W. (2004). Ethnic and cultural variations in anger regulation and attachment patterns among Korean American and European American male batterers. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 10(2), 151-168.

- Kopper, B.A ve Epperson, D.L. (1991). Women and Anger; Sex and Sex-Role Comparisons in the Expression of Anger. *Psychology of Women Quarterly*. 15; 7-14.
- Kozalı, E. (2017). Depresyonda Yaşam Kalitesi: Yetişkin Bağlanma Stilleri, Duygulanım Düzenleme Stratejileri Ve Öz Duyarlılığın Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan mutluluğa kişilik. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1999). Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa. 15. basım. Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul, s: 28-29.
- Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1993). High- Trait and Low- Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments. *Journal of Counseling & Development*, 71(5), 524-527.
- Lulofs, R., S. and Cahn, D. (2000). Conflict From Theory to Action. United States of America: Aperson Education Company
- Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N. ve Day, A. (2000). Sex And Gender-Role Differences In Anger: An Australian Community Study. *Personality and Individual differences*. 31; 117-127.
- Navaro, L. (2000). Bir Cadı Masalı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Okçı, B. (2017). Cinsel Yönelimin Bağlanma Stilleri, Cinsel Doyum ve Psikopatoloji Yönünden Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öngen, B. ve Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Sosyoloji Konferanslar*, 48, 1-18.
- Özdemir, M. B. (2015). Etkinlik Temelli Grupla Psikolojik Danışma Müdahale Programının Çocuklarda Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Etkileri. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(10): 40-48.

- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 26-35.
- Özeren, G., ve Akın, S. (2016). Anne-Baba Bağlanma Biçimleri ve Kişilerarası İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Fng & Bilim Tıp Dergisi*, 2(3):222-232.
- Özmen, A. (2006a). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1): 39-56.
- Öztürk, M. O. (2002). Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, 566-570, Ankara.
- Pazvantoğlu, O., Karabekiroğlu, K., Sarısoy, G., Baykal, S., Korkmaz, I., ve Akbaş, S. (2011). Erişkin DEHB ve Bağlanma Biçimi İlişkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry*. 12(3): 274-279.
- Rafaeli, E., Barnstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler. İstanbul: Psikonet Yayınları. Çeviren M. Şaşıoğlu.
- Sala, G. (1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Scott, R. I., & Day, H. D. (1996). Association of Abuse-Related Symptoms and Style of Anger Expression for Female Survivors of Childhood Incest. *Journal of Interpersonal Violence*, 11(2), 208-220.
- Sharkin, S. (1993). Anger and Gender: Theory, Research and Implications. *Journal of Counseling and Development* vol. 71(4):386-390.
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and threatment of client anger in counseling, *Journal of Counselingand Development*, 66(2): 361-365.
- Spielberger, C., D.,Jacobs, G., Russel, S., and Crane, R.,S. (1980). Assessment of Anger: TheState-TraitAngerScale. In J.N. Butcher& C.,D. Spielberger (Eds.), *Advances in PersonalityAssessment Vol:2*: 159-187, Hillsdale, NJ: LEA.

- Stern, D. (1974). Mother And Infant At Play: The Dyadic Interaction Involving Facial, Vocal And Gaze Behaviors. M. Lewis Ve L. Rosenblum (Ed), The Effect Of The Infant On Its Caregiver İçinde. New York: Wiley.
- Sümer, N. (2012). Ana Babalık Ve Bağlanma. Ana Babalık: Kuram Ve Araştırma (Ss.169-190). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Türk Psikoloji Dergisi, 14(43), 71-106.
- Tarhan, N. (2006). Duyguların psikolojisi. 1. basım. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Terakye, G. (1998). Hasta Hemşire İlişkileri. 5. basım. Aydoğdu Ofset: Ankara.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1. basım. Eylül Kitabevi: İstanbul, s: 59-64.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A Psychophysicalstudy of perceivedcauses of anger. Aggressive Behavior, 16(3): 9-26.
- Troisi, A., & D'Argenio, A. (2004). The relationship between anger and depression in a clinical sample of young men: the role of insecure attachment. Journal of affective disorders, 79(1-3), 269-272.
- Türk, B. (2016), Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri Ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkisinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Türker, S. (2010). Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tüzün, O., Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji Düşünen Adam, 19(1): 24-39.

- Yağcı, İ. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Yaşar, ÖS. (2014). Yetişkin Yakın İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Kullanılan Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., ve Gündoğdu, R. (2009). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(5): 50-68.
- Yazıcıoğlu, G. (2011), Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı.

EKLER

EK-A

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız

.....

3. Anne Eğitim Durumunuz

İlköğretim () Lise () Lisans () Yüksek () Lisans- Doktora ()

4. Baba Eğitim Durumunuz

İlköğretim () Lise () Lisans () Yüksek () Lisans- Doktora ()

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Ölçek maddeleri:

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 değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç
tanımlamıyor

Beni kısmen
tanımlıyor

Tamamıyla
beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. (Korkulu)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. (Güvenli)
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yaklaşırsam incitileceğimden korkuyorum. (Korkulu)
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.(Kayıtsız, Saplantılı-t)
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. (Saplantılı)
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. (Güvenli)
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. (Korkulu)
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. (Güvenli)
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.(Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. (Kayıtsız)
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. (Korkulu)
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. (Saplantılı)

26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. (Kayıtsız)
 27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
 28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. (Güvenli-t)
 29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
 30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.
-



ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, insanların öfke konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu kitapçıkta farklı bölümler halinde bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamalara göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için sadece size en uygun olan bir cevabı işaretleyin. Hiç bir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içtenlikle ve dürüst olarak cevap vermeniz çok önem taşımaktadır. Hiç bir şekilde isim ya da kimliğe ait bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Katılarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?

	Hiç Sıklıkla	Nadiren	Arada Her sırada
1. Kendi kendine söylenmek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kontrol kaybı.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kanın beyne fırladığını hissetmek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Yumruklarını sıkma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Dişlerini sıkma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Beynin zonklanması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Elin-ayağın titremesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Hareketlerin hızlanması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Nefesin daralması	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Baş ağrısı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Burnundan soluma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Zihninin allak bullak olması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mantıklı düşünememe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Dudaklarını ısırmaya başlamak.

○ ○ ○ ○ ○ ○

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?

%0 %25 %50 %75
%100

1. Başkalarının önünde eleştirildiğinizde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
2. Eleştirildiğinizde	○ ○ ○ ○ ○ ○
3. Geçmişte sizi öfkeleniren birşeyi hatırladığınızda.	○ ○ ○ ○ ○ ○
4. Bir işi yaparken engellendiğinizde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
5. Tehdit edildiğinizde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
6. Haksızlığa uğradığınızda.	○ ○ ○ ○ ○ ○
7. Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
8. Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
9. Söylediğiniz bir şey yapılmadığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
10. Azarlandığınızda.	○ ○ ○ ○ ○ ○
11. Size hakaret edildiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
12. Aldatıldığınızda.	○ ○ ○ ○ ○ ○
13. Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda.	○ ○ ○ ○ ○ ○
14. Sizin adınıza kararlar verildiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
15. Ailenize hakaret edildiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
16. Size saldırıldığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
17. Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
18. Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
19. Sizinle dalga geçildiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
20. Randevulara sadık kalınmadığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
21. İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
22. Size saygısız davranıldığında.	○ ○ ○ ○ ○ ○
23. Önemsенmediğinizde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
24. Yalan söylendiğinde.	○ ○ ○ ○ ○ ○
25. Arkanızdan konuşulduğunda.	○ ○ ○ ○ ○ ○

26. Sizi sömürmeye çalıştıklarında.	○ ○ ○ ○ ○
27. Sizi görmezden geldiklerinde.	○ ○ ○ ○ ○
28. Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında.	○ ○ ○ ○ ○
29. Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde.	○ ○ ○ ○ ○
30. İnsanlar başınızın etini yediklerinde.	○ ○ ○ ○ ○
31. Size değer verilmediğini hissettiğinizde..	○ ○ ○ ○ ○
32. Düşüncelerinize değer verilmediğinde.	○ ○ ○ ○ ○
33. İnsanlar hadlerini bilmediğinde.	○ ○ ○ ○ ○
34. Kişisel haklarınıza saldırdığında.	○ ○ ○ ○ ○
35. Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında.	○ ○ ○ ○ ○
36. Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde.	○ ○ ○ ○ ○
37. Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda.	○ ○ ○ ○ ○
38. Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda.	○ ○ ○ ○ ○
39. İşler ters gittiğinde.	○ ○ ○ ○ ○
40. Söyledikleriniz ters algılandığında.	○ ○ ○ ○ ○
41. İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında.	○ ○ ○ ○ ○

Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?

**Hiç Nadiren Arada
Sıklıkla Her
sırada
zaman**

1. İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar.	○ ○ ○ ○ ○
2. Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum.	○ ○ ○ ○ ○
3. Bana neler oluyor?	○ ○ ○ ○ ○
4. Kendimden utanıyorum.	○ ○ ○ ○ ○
5. Ailem için yeterince bir şey yapamadım.	○ ○ ○ ○ ○
6. Hemen hemen hergün birşeylere öfkeleniyorum.	○ ○ ○ ○ ○
7. İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyorlar.	○ ○ ○ ○ ○

8. Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim. ○○○○○

9. İstedğim gibi bir hayat sürdüremedim. ○○○○○

10. Düşündüğümde daha da öfkeliyim. ○○○○○

11. Aslında insanların zannettiğinden daha çok öfkeliyim. ○○○○○

12. Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum. ○○○○○

13. Öyle öfkeliyim ki, kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum. ○○○○○

14. İnsanlar bana genellikle patronluk taslıyor. ○○○○○

15. İnsanlar sınırlarımı çok zorluyor. ○○○○○

16. Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum. ○○○○○

17. İçimde öyle çok kin var ki, kimseye anlatamam. ○○○○○

18. Haketmediğim şekilde yaşıyorum. ○○○○○

19. Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum. ○○○○○

20. Başkalarına asla güvenmemeliyim. ○○○○○

21. Patlamaya hazır bir barut gibiyim. ○○○○○

22. Ne kadar çok sevmediğim insan var. ○○○○○

23. Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim? ○○○○○

24. Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor. ○○○○○

25. Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum. ○○○○○

26. Bu yapılan iyi şeylerin altında acaba ne var? ○○○○○

27. Hoşlanmadığım kurallara neden uyayım diye düşünürüm. ○○○○○

28. Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi farkettim. ○○○○○

29. Başarısızlıklarım beni utandırıyor. ○○○○○

30. Herkes benim hiç öfkelenmediğimi sanır. ○○○○○

Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

Hiç Nadiren Arada
Sıklıkla Her

sırada**zaman**

1. Soğukkanlılığımı korurum.	○ ○ ○ ○ ○
2. Sinirimi boşaltmaya çalışırım.	○ ○ ○ ○ ○
3. Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.	○ ○ ○ ○ ○
4. Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.	○ ○ ○ ○ ○
5. Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.	○ ○ ○ ○ ○
6. Ne yapacağımı düşünürüm.	○ ○ ○ ○ ○
7. Sağa-sola vururum.	○ ○ ○ ○ ○
8. Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.	○ ○ ○ ○ ○
9. İnsanlar bana bağırsa ben de onlara bağırırım.	○ ○ ○ ○ ○
10. Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.	○ ○ ○ ○ ○
11. Şiddet gösteririm.	○ ○ ○ ○ ○
12. Gözüme bir şey gözükmmez.	○ ○ ○ ○ ○
13. En iyi savunma saldırdır diye düşünürüm.	○ ○ ○ ○ ○
14. Unutmaya çalışırım.	○ ○ ○ ○ ○
15. Herkes kadar ben de kavga ederim.	○ ○ ○ ○ ○
16. Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.	○ ○ ○ ○ ○
17. Daha da sakinleşmeye çalışırım.	○ ○ ○ ○ ○
18. Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.	○ ○ ○ ○ ○
19. Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.	○ ○ ○ ○ ○
20. Kendi kendine geçmesini beklerim.	○ ○ ○ ○ ○
21. Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	○ ○ ○ ○ ○
22. Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.	○ ○ ○ ○ ○
23. Umutsuzluğa düşerim.	○ ○ ○ ○ ○
24. Kendimden başka bir şey düşünemem.	○ ○ ○ ○ ○
25. Öfkemi göstermem.	○ ○ ○ ○ ○
26. Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.	○ ○ ○ ○ ○



ÖZGEÇMİŞ

1995 doğumlu Bilge Çevik, 2013 yılında A.Ö. Tevfik Fikret Lisesi'nden mezun olduktan sonra, 2019 yılında Bilkent Üniversitesi'nde Psikoloji bölümünü bitirmiştir.

Lisans dönemi boyunca başta Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın Çocuk Hizmetleri Birimi ve Bilkent Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Araştırma Merkezi (Bil-Ge) olmak üzere, çeşitli anaokulları ve psikolojik danışmanlık merkezlerinde staj yapmıştır. Aile-çocuk etkileşimi üzerine yoğunlaşan Çevik, lisans bitirme tezini "Türkiye'de Ortak Ebeveynliğin (Coparenting) İncelenmesi ve Olası Çözümler" başlığıyla sunmuştur. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans programından mezun olmuştur.

Byron Norton onaylı Deneysel Oyun Terapisi uygulayıcısı olan Bilge Çevik, Ankara'da Uzm. Dr. Genco Usta Çocuk Psikiyatri Kliniği'nde psikolog olarak çalışmaktadır. Aynı zamanda kurucusu olduğu Bilge Düşünce Psikolojik Danışma Merkezi'nde aileler, okullar ve eğitimciler için atölye ve webinarlar düzenlemektedir. Fransızca, İngilizce, İtalyanca ve İspanyolca bilmektedir.

Türk Psikologlar Derneği üyesi ve aynı zamanda Sanatta Engel Yok Derneği kurucu üyelerindedir.

UYGULADIĞI PSİKOTERAPİLER: Deneysel Oyun Terapisi, Şema Terapi (Çocuk-Ergen-Yetişkin), Psikodinamik Psikoterapi

MESLEKİ İLGİ ALANLARI

- Hamilelik ve yeni bebeğe alışma süreci
- Ebeveyn-çocuk bağlanması
- Ayrılık kaygısı bozuklukları
- Aile üçgeninde çatışma ve iletişimsizlik
- Olumlu iletişim ve pozitif disiplin
- Ebeveyn tutumları ve ortak ebeveynlik
- Boşanma süreci ve sonrası

- Ebeveyn kaybı ve yas süreci
- Kardeş kıskançlığı
- Sınav ve performans kaygısı
- Çocukluk çağı travmaları
- Gençlik çağı travmaları
- Ergenlikte ilişkisel kriz yönetimi
- Depresyon
- Okul problemleri
- Sosyal iletişim becerileri ve akran ilişkileri
- Akran zorbalığı
- Davranım bozuklukları
- Okula adaptasyon ve uyum süreci
- Korku ve kaygılar
- Genel gelişim takibi

UYGULADIĞI ÇOCUK PSİKOMETRİK TEST VE ENVANTERLERİ

AGTE (Ankara Gelişim Tarama Envanteri)

Portage Gelişim Ölçeği

Frankfurter Dikkat Testi

D2 Dikkat Testi

Burdon Dikkat Testi

Beier Cümle Tamamlama Testi

Gesell Zeka Testi

Louisa Duss Hikaye Tamamlama Testi

Peabody Alıcı Dil Testi

Metropolitan Okul Olgunluğu Testi

Sınav Kaygısı Ölçeği

Frostig Görsel Algı ve Dikkat Testi

Koppitz Bir İnsan Çiz Testi

Porteus Labirent Testi

Benton Görsel Algı ve İdrak Testi

CAT (Çocuklar İçin Tematik Algı Testi)
Okula Hazırlık Testi
Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi
MOXO Dikkat Testi

KATILDIĞI EĞİTİM VE SEMİNERLER

Ocak, 2021 Moxo Dikkat Testi Uygulayıcı Sertifikasyonu
Moxo Türkiye

Kasım, 2020 – halen Kuramsal Seminer
Rorschach ve Projektif Testler Derneği

Ekim, 2020 Deneyimsel Oyun Terapisi II. Düzey
Byron Norton
Psikoloji İstanbul

Haziran, 2020 Deneyimsel Oyun Terapisi I. Düzey
Nilüfer Devecigil
Psikoloji İstanbul

Haziran, 2020 Oyun Yoluyla Bağ Kurma Atölyesi
Uzm. Psk. Merve Onurbilen

Mayıs, 2020 Oyun Terapileri Sempozyumu
Oyun Terapileri Enstitüsü
İstanbul

Nisan, 2020 “Oyun Terapisinde Sık Sorulan Sorular” Atölye Çalışması
Uzm. Psk. İrem Polat
Mita Psikoloji

- Nisan, 2020 “Okulda Pozitif Disiplin”
Klinik Psikolog Bahar akır
- Eylül 2019 - Aralık 2020 Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi
Prof. Dr. Ahmet Ertan Tezcan
Boğaziçi Ruh Sağlığı Derneği
- Ekim, 2019 “How Children Heal from Stress and Trauma?”
Aletha Solter, PhD.
psikolojistambul
- Ağustos, 2019 Okul Öncesi Psikoloğu Olmak
Uzman Klinik Psikolog Bahar akır
Auna Psikoloji, İstanbul
- Haziran, 2019 Duyusal Beyin- Anlama ve Gelişimi Destekleme Stratejileri
Ebru Sidar
Duyusal Akademi Online Eğitim
- Nisan, 2019 Oyun Terapisi Süpervizyon Eğitimi
Drt. Psikolog Çisem Uzun
İstanbul
- Mart, 2019 Çocuk Psikometrik Testleri
Uzm. Klinik Psk. Yasemin Ozan
Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Şubat-Nisan, 2019 Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi
Dr. H. Alp Karaosmanoğlu
Madalyon Akademi, Ankara
- Şubat, 2019 Çocuk ve Ergenlerde Şema Terapi
Dr. Christof Loose
Psikonet - Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, İstanbul

- Ocak, 2019 Çocuk Merkezli Bilişsel-Davranışçı Terapi Yönelimli Oyun Terapisi Eğitimi I. Modül
Doç. Dr. Marina Panfilova
OLGU PDM, Ankara
- Ekim, 2018 Uluslararası IV. Çocuk Gelişimi Kongresi
“50 Yılda Çocuk Gelişiminin İz Bırakan Yolculuğu”
Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Ekim, 2018 Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi
Uzm. Psk. Çisem Uzun
Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Nisan, 2018 Yetişkinlerde Klinik İlk Görüşme Becerileri Geliştirme Workshop’u
Uzm. Psk. Özlem Ataoğlu
Ankara
- Nisan, 2017 Çocuk Gelişimi ve Nörolojisi Sempozyumu
Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Nisan, 2017 2-6 Yaş Çocuklarının Gelişimlerini Oyun Yolu İle Değerlendirme Atölyesi - Çocuk Gelişimi Değerlendirmeleri, Değerlendirmelerde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar
Uzm. Selin Alpanda, Uzm. Selin Sazcı
İstanbul
- Nisan, 2017 Montessori Atölyesi
Uzm. Funda Gürkan
İstanbul
- Mart, 2017 Psikodrama Atölyesi

Psk. Merih Ünsal

Bilkent Psikoloji Topluluğu & Pusula Psikodrama Enstitüsü,
Ankara

Mayıs, 2016 XII. Uluslararası Kognitif Nörobilim Kongresi
Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

Mayıs, 2016 QEEG Kursu
Doç. Dr. Cumhuri Taş
İstanbul

Mayıs, 2016 fMRI Kursu
Doç. Dr. Barış Metin
İstanbul

Mayıs, 2016 Nöromodülasyon Teknikleri Kursu
Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar
İstanbul

Nisan, 2012 Modèle Francophone International des Nations Unies en
Eurasie (MFINUE)
Lahey, HOLLANDA

Aralık, 2011 Modèle Francophone International des Nations Unies en
Eurasie (MFINUE), İstanbul

Bilge ÇEVİK