



T.C
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA İLE ÖFKE DÜZEYİ VE İFADESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayperi HASPOLAT ÖZCAN

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ

ANKARA, 2015

BAĞLANMA İLE ÖFKE DÜZEYİ VE İFADESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ARACI ROLÜ

Ayperi HASPOLAT ÖZCAN

UFUK ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA, 2015

KABUL VE ONAY

Ayperi HASPOLAT ÖZCAN tarafından hazırlanan "Bağlanma ile Öfke Düzeyi ve İfadesi Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü" adlı bu tez, 30.06.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN (Başkan)



Yrd. Doç. Dr. Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Funda KUTLU (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ayperı Haspolat Özcan

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmanın ortaya çıkışından tamamlanma sürecine kadar her aşamasında yapmış olduğu değerli katkılarıyla tezimi daha iyi hale getirmemi sağlayan, akademik desteğinin yanı sıra duygusal desteğini de her zaman hissettiğim danışmanım Yrd. Doç. Dr. Meltem Anafarta Şendağ'a, güler yüzüyle her sorumu sabırla yanıtladığı, pratik ve çözüm odaklı yanıtları ve destekleyici tarzı için en içten teşekkürlerimi sunarım. İyi bir tezin nasıl yazılacağı hakkında yol gösterici olmasının yanı sıra, ihtiyaç duyduğum her anda ulaşılabilir olduğunu bilmenin verdiği güven hissi benim için çok önemliydi ve bu zorlu tez sürecini başarıyla tamamlayabilmemi sağladı.

Yüksek lisansa başlamam konusunda beni destekleyen ve üzerimde emeği çok olan, psikolojiye ve psikolog olmaya dair kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam Prof. Dr. Refia Palabıykoğlu başta olmak üzere, değerli hocalarım Prof. Dr. Orhan Aydın, Doç. Dr. Emel Erdoğan Bakar, Yrd. Doç. Dr. Funda Kutlu, Yrd. Doç. Dr. Eda Karacan, Yrd. Doç. Dr. Rahşan Balamir Bektaş, Yrd. Doç. Dr. Gülistan Zeynep Gülçat ve Dr. E. Burcu Mamak Ekinci'ye yüksek lisans eğitimim boyunca vermiş oldukları değerli bilgiler ve tez sürecinde vermiş oldukları destek için teşekkür ederim. Tez jürime katılımlarıyla yapmış oldukları değerli katkıları, destekleyici tarzları ve olumlu geribildirimleri için Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün'e ve Yrd. Doç. Dr. Funda Kutlu'ya teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin analiz kısmına ilişkin sorularımı sabırla yanıtlayan ve verdiği bilgilerle desteğini esirgemeyen. Yrd. Doç. Dr. Emre Selçuk' a ve Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Alhan'a sonsuz teşekkürler. Veri toplama sürecindeki yardım ve desteğinden dolayı Okt. Sezin Tarhangil Karakılıç'a ve katkı ve paylaşımları ile bu tezin ortaya çıkmasını mümkün kılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Sadece tez sürecine ilişkin değil hayatta ulaşmak istediğim hedeflere dair de her zaman “başarabilirsin” mesajıyla beni motive eden ve destekleyen Deniz Yılmaz başta olmak üzere çalışma arkadaşlarım Özge Özer’e ve en sıkıştığım anda yardımına koşan Tuğba Uyar ve Melisa Ebeoğlu’na bu süreçte bana katlandıkları, destek oldukları ve yardımları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans yolunu birlikte yürüdüğüm Müge Kepenek ve Ebru Ergin, bu yolda kazandığım bilgi ve unvandan daha değerlisi sizin dostluğunuzdur. Yüksek lisans vesilesiyle tanıştık ama çok uzun yıllardır birbirimizi tanıyor gibiydik. Bu süreçte ve yaşamımın her alanında verdiğiniz destek ve paylaştığımız her şey için teşekkür ederim.

Tanıdığım ilk günden beri sevincime ve üzüntüme her zaman ortak olan, bana yalnız olmadığımı hissettiren, her zor zamanımda olduğu gibi tez sürecinde de ihtiyaç duyduğum her an bana destek veren sevgili dostum Begüm Babuşçu’ya, sıkça yaptığımız telefon konuşmalarıyla aramızdaki mesafeyi hiç hissettirmeden bana hep moral ve güç verdiği, benimle birlikte tezime kafa yorduğu, anlayışı, dostluğu ve paylaştığımız/paylaşacağımız tüm güzel anılarımız için teşekkür ederim. Bütün bir gün boyunca telefonda benimle birlikte analizlerime kafa yordun ve en çaresiz hissettiğim, bitirebileceğimden en şüphe duyduğum anda beni desteğinle topladığın o günü hiç unutmayacağım.

Benim için her zaman “güvenli bir üs” ve “güvenli bir sığınak” olan, hayatımın her alanında en önemli şeyin benim iyiliğim olduğunu hissettiren, varlıklarıyla her zaman kendimi daha güçlü hissettiğim canım annem Nilgün Haspolat ve canım babam Mehmet Emin Haspolat’a, sadece tez sürecinde değil hayatım boyunca istediklerime ulaşmamda beni hep destekledikleri, fedakârlıkları, emekleri, bana gösterdikleri sevgi ve anlayış için sonsuz teşekkürler. Son olarak bu zorlu tez süreci boyunca hayatımı kolaylaştırmak için uğraşan ve bana hep destek olan, hayatta yapmak istediğim her şeyde yanımda olacağı mesajını veren ve beni yüreklendiren hem en iyi arkadaşım hem de sevgili eşim Osman Cem Özcan’a “var” olduğu ve bana gösterdiği sevgi, saygı ve anlayış için teşekkür ederim. Seni çok seviyorum.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	ix
TABLoların LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	xiii

1.BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. BAĞLANMA.....	1
1.1.1. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar.....	3
1.1.2. Bağlanma İmplikasyonları	5
1.1.2.1. İçsel Çalışma Modelleri.....	5
1.1.2.2. Duygu ve Davranış Regülasyonu.....	7
1.1.3. Çoklu Bağlanma ve Bağlanma Hiyerarşisi:	
Baba ve Akrana Bağlanma.....	10
1.2. İLİŞKİSEL ŞEMALAR.....	16
1.2.1. Şema Kavramının Ortaya Çıkışı ve Gelişimi.....	16
1.2.2. Şema Kuramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	20
1.2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi.....	22
1.2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları.....	24
1.2.3. Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	33

2.BÖLÜM

YÖNTEM.....68

2.1. KATILIMCILAR.....68

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....70

2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....70

2.2.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu.....70

2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3.....71

2.2.4. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği.....76

2.3. İŞLEM.....78

2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....78

3.BÖLÜM

BULGULAR.....80

3.1. BAĞLANMA, EDUŞ ve ÖFKE BOYUTLARININ CİNSİYET FARKLILIKLARINA İLİŞKİN T-TESTİ.....80

3.2. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON SONUÇLARI.....82

3.2.1. Değişkenler Arası Korelasyon: Kadınlar.....83

3.2.2. Değişkenler Arası Korelasyon: Erkekler.....84

3.3. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ.....88

3.3.1. Kadınlarda Bağlanma ve Öfke İlişkisinde

EDUŞ'ların Aracı Rolü.....90

3.3.1.1. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve Sürekli Öfke Arasında

EDUŞ'ların Aracı Rolü.....90

3.3.1.2. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Sürekli fke Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	93
3.3.1.3. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Sürekli fke Arasında EDUŞ'ın Aracı Rolü.....	95
3.3.1.4. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ın Aracı Rolü.....	97
3.3.1.5. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	99
3.3.1.6. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	101
3.3.1.7. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve fke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	103
3.3.1.8. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve fke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	105
3.3.1.9. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve fke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	107
3.3.1.10. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve fke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	109
3.3.1.11. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve fke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	111
3.3.1.12. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve fke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	113
3.3.2. Erkeklerde Bağlanma ve fke Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	115
3.3.2.1. Erkeklerde Anneye Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	115
3.3.2.2. Erkeklerde Babaya Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	117
3.3.2.3. Erkeklerde Akrana Bağlanma ve fke İe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.....	119

4. BÖLÜM

TARTIŞMA.....	122
4.1. BAĞLANMA, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ÖFKE BOYUTLARINDA CİNSİYET FARKLILIKLARI.....	123
4.2. KADINLARDA DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	126
4.2.1. Kadınlarda Demografik Değişkenler ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	126
4.2.2. Kadınlarda Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler.....	128
4.2.3. Kadınlarda Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	131
4.2.4. Kadınlarda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	133
4.3. ERKEKLERDE DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	134
4.3.1. Erkeklerde Demografik Değişkenler ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	134
4.3.2. Erkeklerde Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler.....	134
4.3.3. Erkeklerde Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	138
4.3.4. Erkeklerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	139
4.4. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN BAĞLANMA VE ÖFKE ARASINDA ARACI ROLÜ.....	141

4.5. GENEL DEĞERLENDİRME.....	147
4.5.1. Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları.....	149
4.5.2. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler.....	152
KAYNAKÇA.....	155
EKLER.....	181

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 1.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Karşılanmayan İhtiyaçlar.....	26
Şekil1.2. Engellenme- Saldırganlık Hipotezi'nin Kavramsallaştırılması.....	40
Şekil 1.3. Engellenme Saldırganlık Hipotezi Revizyonu	40
Şekil 1.4. Berkowitz'in Bilişsel Yeni Çağrışım Modeli'nin Kavramsallaştırılması.....	45
Şekil 1.5. Beck'in Öfkeye İlişkin Görüşlerinin Kavramsallaştırılması.....	49
Şekil 1.6. Novaco'nun Öfke Yaklaşımı.....	50
Şekil 1.7. Bilişsel Değerlendirme Kuramı'nın Kavramsallaştırılması.....	53
Şekil 1.8. Araştırmada İncelenecek Değişkenler Arası İlişkiler.....	67
Şekil 2.1. Young Şema Ölçeği-Kısa Form3 Boyutları.....	72
Şekil 2.2. YSÖ-KF3'ün Ülkemizdeki Geçerlik Güvenirlik Çalışması Sonucunda Bulunan Boyutlar.....	74
Şekil 3.1. Bootstrap ile Yürütülen Aracı Değişken Analizi Modellemesi.....	89
Şekil 3.2. Kadınlarda Anneye Bağlanma Ve Sürekli Öfke Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	92
Şekil 3.3. Kadınlarda Babaya Bağlanma Ve Sürekli Öfke Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	94
Şekil 3.4. Kadınlarda Akrana Bağlanma Ve Sürekli Öfke Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	96

Şekil 3.5. Kadınlarda Anneye Bağlanma Ve Öfke İçerisinde Eduş'ların Aracı Rolü.....	98
Şekil 3.6. Kadınlarda Babaya Bağlanma Ve Öfke İçerisinde Eduş'ların Aracı Rolü.....	100
Şekil 3.7. Kadınlarda Akrana Bağlanma Ve Öfke İçerisinde Eduş'ların Aracı Rolü.....	102
Şekil 3.8. Kadınlarda Anneye Bağlanma Ve Öfke Dışında Eduş'ların Aracı Rolü.....	104
Şekil 3.9. Kadınlarda Babaya Bağlanma Ve Öfke Dışında Eduş'ların Aracı Rolü.....	106
Şekil 3.10. Kadınlarda Akrana Bağlanma Ve Öfke Dışında Eduş'ların Aracı Rolü.....	108
Şekil 3.11. Kadınlarda Anneye Bağlanma Ve Öfke Kontrol Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	110
Şekil 3.12. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Öfke Kontrol Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	112
Şekil 3.13. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Öfke Kontrol Arasında Eduş'ların Aracı Rolü.....	114
Şekil 3.14. Erkeklerde anneye bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü.....	116
Şekil 3.15. Erkeklerde Babaya Bağlanma ve Öfke İçerisinde Eduş'ların Aracı Rolü.....	118
Şekil 3.16. Erkeklerde Akrana Bağlanma ve Öfke İçerisinde Eduş'ların Aracı Rolü.....	120
Şekil 4.1. Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Aracı Modeli: Kadınlar.....	146
Şekil 4.2. Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Aracı Modeli: Erkekler.....	147

TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	69
Tablo 3.1. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	82
Tablo 3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu: Kadınlar.....	86
Tablo 3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu: Erkekler.....	87
Tablo 3.4. Kadınlar ve Erkekler İçin Bağlanma ve Öfke Arasında Aracı Rolü Olan EDUŞ'lar.....	121

ÖZET

HASPOLAT ÖZCAN, Ayperi. Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Öfke Düzeyi ve İfadesi Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2015.

Bu araştırmada öfke düzeyi ve ifadesini açıklamaya yönelik yeni yaklaşımlardan faydalanarak aracı bir model oluşturulması hedeflenmiştir. Buna göre; erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma ile öfke düzeyi ve ifadesi arasındaki aracı rolüne yönelik bir model şekillendirilmiş ve bu modelde cinsiyet ve bağlanma figürü farklılıklarına da yer verilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya 17-28 yaş aralığında 444 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Ebeveyne ve Akran Bağlanma Envanteri, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'ni tamamlamışlardır. Kadın ve erkek farklılıklarının belirgin olarak ortaya çıktığı araştırmada aracı model testi her iki cinsiyet için de ayrı olarak yürütülmüştür. Hem kadın hem de erkek katılımcılar için bağlanma (anne, baba, akran) ile öfke (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol) arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğu doğrulanmıştır. Cinsiyet farklılıklarına ek olarak araştırma modelinde bağlanma figürleri açısından ortaya çıkan farklılıklar dikkat çekmiştir. Buna göre kadınlar ve erkeklerde öfkenin ifade edilmesinde ve düzeyinde farklı şemalar etkili olurken bu şemaların anne, baba veya akrana bağlanma düzeylerinden farklı olarak etkilendikleri bulunmuştur. Sonuçlar hem öfkenin bağlanma ve şemalar aracılığıyla açıklanabilmesi açısından hem de uygulamaya katkıları açısından tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları.

ABSTRACT

HASPOLAT ÖZCAN, Ayperi. The Mediating Role Of Early Maladaptive Schemas in the Relationship Between Attachment and Trait Anger and Anger Expression. Master's Thesis, Ankara, 2015.

This study aimed to establish a mediation model in light of current approaches for understanding trait anger and anger expression. Accordingly, the mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment and trait anger and anger expression was tested, considering gender and attachment figure differences. 444 university students with ages ranging from 17 to 28 participated in the study. Participants filled out Parental and Peer Attachment Scale Short Form, Young Schema Questionnaire - Short Form 3, Trait Anger and Anger Expression Scales and a demographic data form. The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment (mother, father and peer) and anger (trait anger, anger in, anger out and anger control) was found to be significant for both male and female participants. Separate mediation analyses for both genders and different attachment figures have also drawn attention to noticeable differences in results. Consequently, these analyses revealed that different schemas took effect in the expression of anger and trait anger in men and woman, and attachment figures of mother, father and peer influenced these schema scores differently. Results of the study were discussed in terms of anger being explained through attachment and schemas, and contribution to literature and implications of the study were presented.

Keywords: Attachment, Early Maladaptive Schemas, Trait Anger, Anger Expression.

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Yetişkinlikte yaşanan birçok normal ve anormal duygunun kökeni ve gelişimi sayısız araştırmanın odak noktası olmuştur ve olmaktadır. Bu duygulardan biri olan öfke duygusu evrensel, doğal ve belli bir düzeye kadar işlevsel bir duygu olmakla birlikte; kontrol edilmeksizin sürekli ve yoğun olarak yaşandığında ve sağlıklı bir biçimde ifade edilmediğinde hem kişi hem de çevresi için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Dolayısıyla öfke duygusunun hem mizacı özellikler açısından hem de ifade farklılıkları açısından mekanizmasının anlaşılması önem kazanmaktadır. Öfkeye ilişkin pek çok kuramsal yaklaşım olmakla birlikte, öfke duygusunun erken dönemlerde özellikle ebeveynlerle olan yaşantılardan etkilendiği ve bu yaşantılar tarafından şekillenmiş olan şemalar aracılığıyla aktive edildiği bilinmektedir (Deffenbacher,1999). Erken dönem ilişkilerin önemini vurgulayan Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1973) ve son yıllarda sıklıkla vurgulanan Şema Kuramı (Young, 1990) başta olmak üzere çeşitli bilişsel kuramlar öfke gelişimi ve mekanizmalarının anlaşılması için önemli bir kuramsal kaynak sunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın temel hedefi öfke duygusunun bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla açıklanmaya çalışılmasıdır. Bu doğrultuda ilerleyen bölümlerde Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1973), Şema Kuramı (Young, 1990) ve öfke duygusuna açıklama getiren diğer yaklaşımlar kapsamlı olarak aktarılmış ve bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, öfke düzeyi ve ifade biçimleri arasındaki ilişkilere yönelik amprik bulgulara yer verilmiştir.

1.1. BAĞLANMA

Bowlby (1944, 1951) hastanede tedavi gören ve bakım evinde kalan, erken yaşta suçla karışan çocuklarla uzun yıllar yaptığı gözlemler sonucunda, anneden uzun süre ayrı kalmanın çocukların o anki duygulanımında ve gelecekte ruhsal sorunlar geliştirmelerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Bu gözlemleri boyunca, psikanalitik görüşün ve Nesne İlişkileri Kuramı'nın desteklediği, anne ile çocuk arasındaki bağın

temelinde beslenme, oral doyum ve çocuğun anneye bağımlılığının olduğu görüşünün anne – çocuk arasındaki ilişkiyi açıklamada yetersiz kaldığını düşünen Bowlby, o dönemlerde yaygın kabul gören bu görüşleri benimsememiş, bunların yerine psikolojinin farklı alanlarındaki (gelişim, bilişsel) son gelişmelerden, antropoloji ve evrim kuramının da bulgularından faydalanarak anne-çocuk ilişkisi üzerine alternatif bilimsel açıklama yolları aramıştır.

Bowlby (1969/1982); Lorenz (1935)'in yeni doğan kazlarla yaptığı “basımlama” çalışmalarından ve Harlow (1961)'un Resus maymunlarıyla yaptığı çalışmalardan hareketle, anne ile çocuk arasında oluşan bağın temelinde yalnızca beslenmenin ve anne memesinin olmadığı görüşüne varmıştır. Bowlby (1969/1982, 1973, 1980) yapmış olduğu gözlemler ve gözlemlerini destekleyen kuramlar sonucunda bebeklerin kendilerini yaşamda tutabilecek, güvende olmalarını sağlayabilecek davranış repertuarıyla dünyaya geldiklerini, bu davranışların güvenlik temel amaç olmak üzere sistemli bir biçimde organize olduğunu ve güçlü bir figüre (çoğunlukla anne) yönlendirildiğini ileri sürmüştür. Bağlanma bağı olarak adlandırdığı bu ilişkide Bowlby (1969/1982), bebeğin her zaman anneye olan fiziksel mesafesini değerlendirdiğini ve koruduğunu (fiziksel yakınlık arayışı), tehlike anında anneye fiziksel temas sağlayarak ona sığındığını (güvenli sığınak), güven telkin eden figürün etrafta olmaması ile yoğun bir anksiyete yaşayabileceğini (ayrılık anksiyetesi) ve tehlike olmadığı zamanlarda dahi annenin varlığı ile rahatladığını (güvenli üs) ifade etmiştir. Sonuç olarak Bowlby, bebeğin anneye olan bağlılığını sadece beslenmeyle değil bebeğin güvende hissetme ihtiyacıyla da açıklamıştır.

Bebeğin sergilediği bağlanma davranışları, anneye kurduğu bağ ve annenin bakım verme davranışlarında amaç her ne kadar bebeğin güvende hissetmesi olsa da, bu güven hissi sonrasında bebeğin duygusal, davranışsal ve düşünsel gelişiminde bir araç haline gelmektedir. Bu sebeple bağlanma bağı bebeğin sadece o anda değil aynı zamanda gelecekle ilgili de kazanımlar elde etmesinde etkili bir bağ haline gelmektedir.

1.1.1. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar

Yukarıda da vurgulandığı gibi evrimsel olarak her bebek kendisini güvende tutabilecek güçlü bir figüre bağlanma potansiyeli ile dünyaya gelmektedir Ancak, her bağlanma ilişkisinin kalitesi aynı değildir. Her ne kadar ideal koşullar altında bebeğin annenin koruyuculuğuna güvenmesinin önemi vurgulansa da her zaman ideal koşullar sağlanamayabilir ve her bebek aynı güven hissini oluşturamayabilir. Dolayısıyla da farklı davranış stratejileri geliştirebilir.

Bebeğin güvende hissedebilmek amacıyla anneye yakınlık kurması, ona sığınması ve onun varlığından güç alması güvenli bağlanan bebeğe işaret etmekte ve bu güven hissini kaynağı olarak da anne duyarlılığı gösterilmektedir (Ainsworth, 1967; Bowlby 1969, 1973). Buna göre; bir bebeğin tehlike anında anneye güvenebilmesi için annenin doğumdan sonraki ilk günlerden itibaren bebeğinin farklı duygusal sinyallerine açık, tepkili ve bu sinyallerle başa çıkmada etkili olması kısaca “duyarlı” olması önemlidir (Ainsworth, 1967).

Birçok farklı içsel ve dışsal etkene bağlı olarak annelerin aynı düzeyde duyarlılık göstermedikleri dolayısıyla da bazı bebeklerin annelerini tehlike anında etkili olarak kullanamadıkları gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1978). Güvensiz bağlanan bebeklerin tehlike anında annelerinin yanlarında olacaklarına veya etkili tepkiler vereceklerine dair güvenleri azdır. Bu sebeple de güvenli bebeklerin kullandıkları *birincil stratejiler* (anneyle fiziksel yakınlık arama ve anneye sığınma, kolay sakinleşme vb.) yerine anneye olan bağlanma ilişkisiyle tutarlı olarak gelişen ikincil stratejiler kullanabilirler (Cassidy ve Kobak,1988). İkincil stratejiler çocuğun tehlike anında hissettiği olumsuz duyguları, kaygıyı ya görmezden gelerek (deaktivasyon stratejisi) ya da abartarak (hiperaktivasyon stratejisi) düzenlemesi şeklinde (Shaver ve Mikulincer, 2002).

Bebeklerin bağlanma stillerindeki farklılıkları gözlemlemiş olan Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) geliştirmiş oldukları Yabancı Ortam Yönetimi (Strange Situation Management) uygulaması ile bebekleri güvenli, kaygılı-kaçınan ve kaygılı-dirençli olarak 3 gruba ayırmıştır. Daha sonra yapılan çalışmalarda daha nadir olarak, risk gruplarında gözlemlenebilen Dezorganize bağlanma stili de 4. grup olarak eklenmiştir

(Main ve Solomon, 1990). Yabancı Ortam Yönetimi uygulamasına göre; güvenli bebekler meraklı ve aktif, anneyle işbirliği kurabilen, onunla fiziksel temastan keyif alan, bu temasın kopma ihtimalinden rahatsız olduğunu ifade eden, tehlike hissettiğinde anneye sığınarak onun rahatlamak için kullanan ve kolayca sakinleşebilen özellikler gösterir.

Öte yandan; kaygılı-dirençli bebekler anneyle fiziksel temas koptuğunda yoğun stres tepkileri sergilerken, fiziksel temas tekrar sağlandığında kolayca sakinleşemezler ve fiziksel temasa yönelik uyumsuz ve ambivalan tepkiler sergilerler (bir yandan fiziksel temasa öfke ve direnç bir yandan da temasın devamlılığını isteme, anneye yapışma davranışı).

Kaçınan stile sahip bebekler ise anneyle fiziksel temasa yönelik hoşnutsuzluk sergileyen, bu temas koptuğunda ise belirgin bir stres yaşamayıp, anne geri döndüğünde yakınlık ve fiziksel temas arayışı sergilemeyen ve annenin fiziksel temasını reddeden özellikler sergilerler. Dolayısıyla hem kaygılı- dirençli hem de kaygılı-kaçınan bebekler tehlike anında anneyi sığınak olarak ve tehlike olmadığı zamanlarda ise güvenli üs olarak kullanamamakta ve bu durum da çevreyi tanıma gibi keşif davranışlarının ketlenmesine neden olmaktadır (Bowlby, 1973; Ainsworth ve ark., 1978).

Dezorganize bebeklerin ise, anneyle fiziksel temas sağladıklarında önce yaklaşma sonra aniden uzaklaşma gibi çelişkili ve ön görülemez davranışlar sergiledikleri, sallanma, saçlarını yolma gibi streotipik davranışlar ya da dona kalma tepkisi gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu çocukların bağlanma figürünü varlığında tutarsız tepkiler verdiği ve stresle başa çıkmak için organize bir strateji geliştiremedikleri bilinmektedir (Bakermans-Kranenburg ve Van IJzendoorn, 2007).

Bağlanma stillerinde bebeklik döneminden itibaren gözlenebilen bireysel farklılıkların, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de duygusal, davranışsal ve ilişkisel olarak farklı yansımaları olabilmektedir. Örneğin, güvenli bağlananların duygularını sağlıklı yollarla ifade edebildikleri, tehdit potansiyeli olan olayları bilişsel olarak, güvenilir ve iyimser bir tarzda işlemledikleri ve etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları belirtilmektedir. Öte yandan bebeklikte korkulu, öfkeli ve dirençli davranışlarla

karakterize olan kaygılı bağlananların, ergenlik ve yetişkinlikte incitici duygular, kıskançlık, diğer insanların yardım ve desteğe ihtiyaç duydukları anlarda yanlarında olamayacaklarında dair güvensizlikten kaynaklı öfke ve ilişki problemleri yaşadıkları bilinmektedir. Kaçıman bağlananların ise ilerleyen yıllarda ihtiyaç ve duygularını bastırdıkları, diğer insanları güvenilir ve yeterli görmemelerinden kaynaklı öfke yaşadıkları, öfkeli ve kinci olmakla birlikte bu duygularını reddettikleri, diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalık eksikliği ve duygular hakkında iletişim kurmaktan hoşlanmama ya da bundan kaçınmayla karakterize sorunlar yaşayabildikleri bilinmektedir (Shaver, Mikulincer ve Feeney, 2008). Dezorganize bağlanmanın ise ergenlik ve yetişkinlikte dissosiyatif bozukluklar, anksiyete bozuklukları ve antisosyal davranım bozukluğuyla ilişkili olduğu görülür (Carlson, 1998).

Bebeklikte gelişen bağlanma stillerinin yaşamın daha sonraki dönemlerini de etkilemeye devam etmesi, bu ilişkinin mekanizmasının anlaşılmasını kritik kılmaktadır. Bu noktada araştırmalar içsel çalışma modelleri ve duygu/davranış regülasyonuna dikkat çekmektedir.

1.1.2. Bağlanma İmplikasyonları

1.1.2.1. İçsel Çalışma Modelleri

Bowlby (1969, 1973) ve Ainsworth (1967, 1978) yaptıkları öncül çalışmalarla anne-bebek ilişkisine yönelik yazında dramatik bir bakış açısı farklılığı getirmişlerdir. İlk gözlemsel ve ampirik çalışmalar bebeğin tehlike anında anneyi kullanabilme stratejilerine dikkat çekmişler ve annenin bebek için o dönemdeki önemini dramatik bir biçimde ortaya koymuşlardır. Ancak, bebeklikteki bağlanma ilişkisinin sadece bebeklik dönemi ve sadece anneye sınırlı olmadığı vurgulanması bağlanma kuramını psikoloji yazınında başka bir önemli noktaya taşımıştır. Yapılan ampirik çalışmalar bebeklik döneminde anneye kurulan bağlanma bağının *beşikten mezara* devam ettiğini (Bowlby, 1973) ve diğer ilişkilere de genellendiğini (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994) desteklemiştir.

Bağlanmanın değişmezliği ve genellenebilirliğini açıklamak için Bowlby (1973) bilişsel psikolojideki gelişmelerden faydalanmıştır. Buna göre; bağlanma figürüyle yaşanan tekrarlayıcı deneyimler sonucu çocuğun zihninde, bağlanma ilişkisinin içsel temsilleri ve bununla bağlantılı olarak “ben”, “öteki” ve “dünya” hakkındaki bilişsel temsiller oluşmaktadır (Bretherton, 1985). Bowlby (1973) tarafından “içsel çalışan modeller” olarak tanımlanan bu temsiller, Main, Kaplan ve Cassidy (1985)’e göre, bağlanma figürüyle olan erken dönem yaşantılardan temellenmekte, çocuğun güvenlik ve rahatlık arayışlarının ve bağlanma figürünün çocuğun yakınlık arayışına yönelik tepkilerinin bir temsili olan şemalardan oluşmaktadır. Başlangıçta bağlanma figürüyle yaşanan bu deneyimler zamanla, kişinin değerlilik ve sevilebilirliği, diğer insanların güvenilebilirliği ve ihtiyaçlara duyarlılığına ve dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığına ilişkin inanç ve beklentilere genellenmektedir.

Bağlanma figürünün, çocuğun korunma ve bakım görme ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı bir tarzda cevap vermesi, güvenli bağlanmayı ve çocuğun kendisini bakım vermeye ve sevmeye değer biri olarak görmesini; bakım veren kişiyi ve dünyayı da güvenilir ve ihtiyaçlarını karşılayabilir olarak algılamasını sağlamaktadır. İhtiyaçları ve çağrılarına tutarlı olarak cevap bulamayan veya bu ihtiyaçları tutarlı olarak reddedilen çocuk ise güvensiz bir bağlanma örüntüsü geliştirmekte; kendisinin sevmeye ve bakım verilemeye değer biri olmadığı, diğer insanların ihtiyaç anında destek sağlamadığı ve dünyanın güvenilir bir yer olmadığı doğrultusunda bilişsel temsiller oluşturmaktadır. İçsel çalışma modelleri, çocuğun bağlanma figürünün olası davranışlarını yordaması ve kendi davranış ve tepkilerini de buna göre düzenlemesi amacını taşımaktadır (Bretherton,1992). Bu bilişsel modeller bağlanmaya ilişkin olaylarda otomatik olarak aktive olmakta ve bir kere aktive olduklarında dikkat, hafıza, atıflar gibi sosyal bilginin işlenmesine ilişkin yapılar ve duygusal tepki örüntüleri üzerinde etkili olmaktadır. Duygusal ve bilişsel tepkilerin karşılıklı olarak birbirini etkilediği ve davranışsal stratejilerin seçiminde belirleyici olan bu süreç, genelde bilinç düzeyinde değil otomatik ve spontan olarak gelişmektedir (Collins ve Read, 1994). Dolayısıyla bu bilişsel temsiller, kişinin gelecekteki beklentilerini, algılarını, tepkilerini, duygularını ve davranışlarını organize etmekte; diğer ilişkileri için bir prototip oluşturmakta; duygu regülasyonunda belirleyici olmakta; benlik temsiliyi şekillendirmekte ve kişinin

bağlanma stilinin belirleyici bir bileşeni olarak ortaya çıkmaktadır (Collins ve Read, 1994; Collins, 1996; Shaver, Collins ve Clark, 1996).

Bağlanma kuramına göre, bu bilişsel modeller, farklı yaşam deneyimleriyle değişme olanağı olmakla birlikte çoğu zaman değişime dirençlidirler ve kalıcı olma eğilimindedirler (Collins ve Read, 1994). Bowlby (1973)'nin “beşikten mezara” devam ettiğini belirttiği bağlanma örüntüsü, tutarlılık ve süreklilik gösteren, değişime dirençli bu bilişsel yapılar aracılığıyla sürdürülmekte ve bu içsel modeller, yaşamın erken dönemlerindeki bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki duygu ve davranışlar üzerindeki devam eden etkisine aracı olmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby(1980)' e göre bu modellerin kalıcılığı iki nedenden kaynaklanmaktadır. Birincisi bu modeller etkileşimsel olarak oluştuğu, bilinç düzeyinde ulaşılması zorlaşmakta ve daha çok otomatik hale gelmektedir. İkincisi ise “ben” ve “öteki” modelleri birbirleriyle karşılıklı etkileşime girdikleri ve karşılıklı olarak beklentileri besledikleri için modele kalıcılık ve süreklilik sağlamaktadır.

Farklı şekillerde açıklanmaya çalışılan İçsel Çalışma Modelleri birçok bilişsel psikoloğun da ilgisini çekmiş ve farklı şematik yapılarla ilişkisi vurgulanmıştır. Söz gelimi içsel çalışma modellerinin, Beck'in (1964) belirttiği şemalarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (akt; Holmes, 1993). Ayrıca bağlanmanın içsel modellerinin ve çekirdek inançların (core beliefs) kuramsal olarak birbirlerine çok benzediği öne sürülmektedir. Buna göre, her ikisi de önemli diğerleriyle olan ilk ilişkilerden temellenmekte ve sonuçta yetişkinlikte sosyal ilişkiler içinde davranışları yönlendiren rehberler olarak kullanılan bilişsel temsiller haline gelmektedirler (Blissett, Walsh, Harris, Jones, Leung ve Meyer, 2006).

1.1.2.2. Duygu ve Davranış Regülasyonu

Bebeğin bağlanma davranışlarına karşı bağlanma figürünün verdiği tepkiler kendilik, diğerleri ve dünya hakkındaki bilişsel yapıların oluşmasında belirleyici olduğu gibi; bebeğin ihtiyaç duyduğu anlarda bağlanma figürüne karşı yakınlık arayışını ne şekilde organize edeceği, stres ve tehlike anlarında duygularını ve duygusal ve davranışsal tepkilerini nasıl düzenleneceği üzerinde de etkili olmaktadır (Kobak ve Scery, 1988).

Annenin ulaşılabilirliğinin ve duyarlılığının belirleyici olduğu bağlanma stilleri aslında birer duygu regülasyonu stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. Shaver ve Mikulincer (2002)' a göre, bağlanma figürü tutarlı olarak çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebildiğinde, duyarlı ve ulaşılabilir olduğunda yani güvenli bağlanma örüntüsünde görülen, yakınlığı arama ve sürdürme davranışları birincil bağlanma stratejisine (secured base strategies) işaret etmekte ve yeni doğan için bir duygu düzenleme yolu olmaktadır. Güvenli bağlanma örüntüsünde görülen, diğer insanların güvenilir ve öngörülebilir olduğu ve ihtiyaç anlarında onlardan yardım görebileceği inancı, bu örüntüye sahip kişilerin negatif duygulanım yaşadıkları anda olumsuz duygularını kabullenip, destek amacıyla başkalarına yönelebilmelerini sağlamaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar korku ve öfke gibi negatif duyguları deneyimlediklerinde, ebeveynlerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olduklarını ve kendilerini rahatlatacaklarına yönelik inançları doğrultusunda, bu durumu güvensiz bağlananlara göre daha az tehdit edici olarak algılamaktadırlar (Cassidy ve Kobak,1988).

Bağlanma figürü bebeğin ihtiyaç anında duygusal ya da fiziksel olarak ulaşılabilir olmadığına, yani güvenli bağlanmanın birincil stratejileri (yakınlık arayışı, güvenli üs, güvenli sığınak) işlevsel olmadığına ise bebek hayatta kalmak için bağlanma figürüne yakınlığını sürdürmek amacıyla “ikincil bağlanma stratejileri” geliştirecektir. Bağlanma figürü tutarlı olarak, çocuğun yakınlık arayışını görmezden gelip, inkâr ettiğinde ve reddedici davrandığında, yani kaçınan bağlanma örüntüsünde, bebek yakınlık arayışının ulaşılabilir bir seçenek olmadığını kavramsallaştırarak bağlanma sistemini “deaktive” etmektedir. Kaçınan bağlanan bireyler “hareketsiz hale getirici stratejiler / minimize edici stratejiler (deactivating strategies)” kullanarak tutarlı olarak ilgisiz, duyarsız ve reddedici davranan ebeveyni ile ilişkisini sürdürebilmek amacıyla, olumsuz duygularını bastırarak, bağlanma figürü ile yakınlığı koruyabilmeye çalışmaktadır. Bu örüntüde negatif duyguların bastırılması, bağlanma figürü tarafından geri çevrilmeye ve bağlanma figürü tarafından yöneltilecek öfkeye karşı koruyucu olmaktadır (Cassidy, 1994). Böylelikle çocuk negatif duygulanımdan ve ortamdaki tehlikeye ilişkin ipuçlarına dikkat etmekten kaçınarak, bağlanma ile ilgili ipuçlarına karşı uzak ve soğuk durarak kaygılarıyla baş etmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, ihtiyaç anında bağlanma

figüründen ve diğerlerinden destek görmeyeceği yönünde inançları doğrultusunda, Bowlby (1982/1969)'nin “saplantılı kendine güven” olarak adlandırdığı örüntüyü geliştirerek, problemleriyle kendileri baş etmeye çalışmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Dolayısıyla kaçınan bağlananlar, negatif duygulanım yaşadıkları durumlarda olumsuz duygularını kabullenmeyi ve başkalarından destek ve rahatlama arayışlarını sınırlandırmaktadırlar.

Diğer yandan bağlanma figürünün çocuğun sinyallerine yönelik duyarlılığı ve ihtiyaçlarına cevap verirliliği tutarsız bir örüntü sergilediğinde, dirençli bağlanma stilinde, yakınlık arayışı çocuk için hala geçerli bir seçenek olmaktadır. Ancak bağlanma figürü tutarsız bakım verme davranışları sergilediğinden, çocuk bağlanma figürünün dikkatini çekmek amacıyla, yakınlık arayışı işareti olan bağlanma davranışlarını şiddetlendirmekte ve yakınlık arayışı yapışkan ve ısrarcı davranışlarla kendini göstermektedir. Dolayısıyla dirençli bağlanan bebek, bağlanma figürünün dikkatini çekmek için negatif duygulanımını sürdürmek amacıyla ortamdaki tehlikelere ve bağlanma davranışlarıyla ilgili ipuçlarına karşı sürekli alarm halinde olmaktadır. Tüm dikkatlerini direk tehlike sinyallerine ve bağlanma figürüne yöneltmekte ve otonomi ve kendine güven gelişimini engelleyecek şekilde, “aşırı harekete geçirici/maksimize edici (hyperactivating strategies)” aracılığıyla duygularını maksimize etmektedirler (Cassidy 1994).

Bu stratejiler bağlanma figürünün bağlanma davranışlarına karşı tepkilerine göre belirlenmektedir ve amaç tehlike algılandığında bağlanma figürü ile yakınlığın korunması ve böylelikle güvenlik hissinin elde edilmesidir. İkincil bağlanma stratejileri olan minimize ve maksimize edici stratejiler kısa dönemde bağlanma figürü ile yakınlığın korunması açısından işlevsel olmakla birlikte, uzun vadede olumsuz etkileri görülmektedir (Cassidy,1994). Dirençli bağlanma örüntüsünde, maksimize edici stratejiler kullanıldığında çocuk bağlanma figürünün dikkatini çekebilmek için öfke, üzüntü ya da korku gibi negatif duygularını maksimize etmektedir. Bu durum, rahatlama ve sakinleşme amacıyla tutarsız ve güvenilmez bakım verenle yakınlık tehlikeye girdiğinde kronik ve aşırı bir hal alabilmektedir (Cassidy, 1994). Bununla birlikte, bu tür davranışsal stratejiler, bağlanma sistemini sürekli aktive olmasını ve tehtit edici olmayan durumların bile öyleymiş gibi algılanmasına neden olmakta ve

ilişkilerle ilgili kronik obsesyonları ve yapışma davranışlarını yaratabilmektedir. (Mikulincer ve Shaver, 2008; Sahver ve Mikulincer, 2007).

Dolayısıyla öfke, kaygı, üzüntü gibi bağlanmaya ilişkin negatif duyguların ne düzeyde yaşandığı ve nasıl ifade edildiği bir duygu regülasyon biçimi olan bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Literatürde de buna ilişkin bulgular mevcuttur. Örneğin, Kobak, Cole, Gillies, Flemming ve Gamble (1993), ergenleri ve annelerini problem çözümü sırasında gözlemlemiş ve güvenli bağlananların daha az maksimizasyon veya minimizasyon stratejileri kullandıklarını ve daha az işlevsel olmayan öfke sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Cooper, Shaver ve Collins (1998) güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin güvensizlere göre düşük kaygı ve düşmanlık duygularına; kaçınan bağlanan ergenlerin yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve düşmanca duygulara sahip olduklarını; dirençlilerin, kaçınanlara ve güvenli bağlananlara göre daha fazla kızgınlık, düşmanlık ve negatif duygulanım sergilediklerini ortaya koymuşlardır. Collins (1996) bağlanma stilinin duygusal tepkilerle hem doğrudan ilişkili olduğunu hem de bu ilişkide, bağlanmaya ilişkin şemalardan etkilenen olaylara yapılan atıfların aracı olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre dirençli bağlananlar, güvenli ve kaçınan bağlananlara göre daha yüksek negatif duygulanım yaşamaktayken; güvenli bağlananların sıkıntı yaratan yaşantılarını kabullendiği, kaçınanların ise inkâr ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Güvensiz bağlananların, daha fazla düzeyde olumsuz duygulanım deneyimlemelerinin, karşısındaki kişinin davranışlarını kendileri ve ilişkileri için negatif olarak görme eğilimlerinden kaynaklandığını belirtilmektedir. Kochanska (2001) ise yaptığı boylamsal çalışmada güvensiz bağlanan çocukların, zaman geçtikçe korku ve öfke gibi negatif duygularının arttığını ve yüksek düzeyde bağlanma güvenliğinin, çocukların daha az düzeyde korku, öfke ve huzursuzluk göstermelerinde tek yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.1.3. Çoklu Bağlanma ve Bağlanma Hiyerarşisi: Baba ve Akranla Bağlanma

Daha önce de belirtildiği gibi bağlanma bağı en çok zaman geçirilen ve duygusal yatırımı en çok yapan kişiyle kurulmakta ve bu kişi özellikle bebeklik dönemi söz konusu olduğunda anne olmaktadır. Ancak, Bowlby'nin (1969) de belirttiği gibi

bebekler yalnızca annelerine değil, ayrıca kendileriyle düzenli olarak etkileşime girdikleri ve koruyucu olan diğer bakım verenlere yönelik de bağlanma bağı geliştirirler. Bowlby (1969, 1968)'e göre çocuk bakım verenlerle olan bu çoklu bağlanma ilişkilerini bir “bağlanma hiyerarşisi” içerisinde düzenlemektedir. Buna göre bağlanma sistemi aktive olduğunda çocuk yakınlık arayışına girmek ve güvenli sığınak olarak kullanmak için bir bakım vereni diğerine tercih eder. Bu öncelikli ve en çok tercih edilen figür bağlanma hiyerarşisi içerisinde birincil (principal/primary) bağlanma figürü olarak, diğer bakım verenler ise ikincil (subsidiary/secondery) bağlanma figürü olarak adlandırılırlar (Cassidy, 1999).

Bağlanma bağının çoklu kurulabileceği fikrinin ortaya atılmasından sonra bu yapı alan yazında farklı açıklamalar ve yorumlarla dile getirilmiştir. Buna göre, bağlanma monotropik yapı (Howes, Rodning, Galluzzo ve Myers, 1988), hiyerarşik organizasyon (Bretherton,1985), çoklu bağlanmada bağımsız organizasyon (Bretherton,1985) ve integratif modeller (Van IJzendoorn ve ark., 1992) olarak farklı bakış açıları ile ele alınmaktadır. Monotropi yaklaşımına göre bağlanma ilişkisinde sadece tek bir figür seçiminin yaşamsal önemi vurgulanmaktadır (Howes ve ark., 1988). Bağlanma ilişkisinde hiyerarşik bir organizasyon olduğunu öneren kuramcılar ise (Bretherton,1985), çocuğun ben ve diğerleri temsilinde en etkili olan figürün birincil bağlanma figürü olduğunu ve ancak birincil figür ulaşılabilir olmadığında ikincil figürün güvenli bir üs olarak işlev görebileceğini ifade etmektedir. Bunun aksine çoklu bağlanmada bağımsız bir organizasyon olduğunu ifade eden kuramcılar ise her bir bağlanma figürünün çocuğun gelişiminde farklı bir alana etki ettiğini ve farklı bağlanma ilişkilerinin farklı alanlarda etkili olduğunu savunmaktadır (Bretherton,1985). Son olarak integratif model ise (Van IJzendoorn ve ark., 1992) çocuğun kendisini ve diğerlerini anlamasında çoklu bağlanma ilişkilerinin bütünleşik önemini irdeler. Buna göre, çocuğun bağlanma stili ve şemaları tek bir ilişkiden şekillenmez ancak, birbirini telafi eden ilişkiler bütünüyle oluşur. Dolayısıyla, eğer bir ilişki güvensiz ise güvenli olan bir ilişki onu telafi edebilir ve böylelikle çocuğun bütün bağlanma ağının kalitesi çocuğun işlevselliğinin yordayıcısı olabilir. Bu modeller de dikkat alınarak yapılan çoklu bağlanma çalışmaları özellikle de çoklu bağlanmada bağımsız organizasyon ve integratif modelleri destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları hiyerarşide birincil figür olarak çoğunlukla annenin yer aldığını göstermektedir (Collins, 1996). Anneden sonra en çok etkileşime girilen figür olan baba ise genellikle hiyerarşide ikincil figür olarak yer almaktadır. Kobak, Rosenthal ve Serwik (2005), orta çocukluk dönemindeki çocuklarla yaptıkları çalışmada örneklemin %73'ünün kendi biyolojik annelerini, %14'ünün babalarını, %13'ünün de biyolojik ebeveynleri dışında başka birini (genellikle bir akrabalarını) birincil figür olarak seçtiğini göstermiştir. İkincil figür olarak ise, örneklemin %48'i babalarını; %16'sı annelerini; %36'sı başka bir bireyi tanımlamıştır. Ayrıca annelerini birincil figür olarak seçen çocukların %63'ü biyolojik babalarını ikincil figür olarak; biyolojik babası birincil figür olanların %82'si de annelerini ikincil figür olarak seçmiştir. Bu bulgular bağlanma ile ilgili iki önemli önergeyi desteklemektedir. Birinci olarak, bağlanma bir hiyerarşik yapı gösterir ve sadece anneye bağlanma hiçbir zaman söz konusu değildir. İkinci olarak ise, bağlanma hiyerarşisinde ilk sıralarda olan figürler çocukla en çok vakit geçiren, duygusal yatırımı yapan kişilerdir. Dolayısıyla, özellikle erken çocukluk döneminde hiyerarşinin ilk sıralarında her zaman aile üyelerinin bulunduğu görülür.

Bağlanmanın hiyerarşik bir yapıda olduğu fikrinin desteklenmesi ile bu hiyerarşide bulunan diğer figürlerin de çocuğun psikolojik gelişimi üzerindeki etkileri ilgi odağı haline gelmiştir. Özellikle de bebeklik döneminden sonra annenin çocuğun üzerindeki baskın etkisi azalmakta, sosyalleşmekte olan çocuk, özellikle cinsiyetine de bağlı olarak, babasıyla ve hatta geniş ailedeki diğer üyelerle de (büyük anne ve babalar, dayı ve halalar, teyzeler gibi) etkileşime girmekte ve onlardan etkilenmektedir. Bu doğrultuda babayla kurulan bağlanma bağının, özellikle orta çocukluk dönemiyle birlikte baba ve çocuk arasındaki etkileşimin artmasına paralel olarak, çocuğun gelişimindeki farklı alanlardaki öneminin arttığı belirtilmektedir (K. Grossmann ve ark., 2002). Örneğin, Sümer ve Anafarta Şendağ (2009) orta çocukluk dönemindeki çocuklarda akademik yeterlilik, atletik yeterlilik, davranıştan hoşnut olma ve kaygı değişkenleri üzerinde babaya bağlanmanın etkisinin anneye bağlanmanın etkisinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Erken ergenlik döneminde ise babadan algılanan desteğin, akranları tarafından kurban veya reddedilmiş olarak algılanma olasılığını düşürdüğü; benlik değeri, algılanan sosyal yeterlilik ve içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarıyla ilişkili olduğu (Rubin ve ark., 2004) ve babanın bağlanma

hiyerarşisinde yer almamasının veya alt sıralarda yer almasının ise içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri riskini arttırdığı bulunmuştur (Rosenthal ve Kobak ,2010).

Araştırmalar orta çocukluk dönemine kadar bağlanma hiyerarşisinin başlarında bulunan anne ve babanın, orta çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde sosyal ilişkilerin artması, akranlarla daha fazla, ebeveynlerle ise daha az vakit geçirilmesi ve özellikle ergenlik döneminde otonominin artması gibi gelişimsel değişimlere paralel olarak hiyerarşide geri sıralara düşebileceklerine ve bu figürlerin yerine akranların hiyerarşide ön sıralarda yer almaya başladıklarına dikkat çekmektedirler (Bee ve Boyd, 2007/2009; Kobak, Rosenthal, Zajac ve Madsen, 2007). Hazan ve Shaver' a (1994) göre akranlar, anne babanın, bebeklik ve çocukluk sırasında sağladığı güvende hissetme ve duygusal destek gibi ihtiyaçları karşılamaya başladığında bağlanma figürü anne-babadan akranlara kayacaktır. Böylelikle bağlanmanın tanımlayıcı özellikleri (yakınlık arayışı, güvenli üs, güvenli sığınak ve ayrılık anksiyetesi) yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlere yönelik görülmeyle birlikte, ilerleyen yıllarda çocuğun hayatına arkadaşlar, öğretmen, sevgili gibi farklı figürler girmeye başladıkça zamanla bu figürlere transfer olmaktadır (Hazan ve Zeifman, 1994).

Bağlanmanın akrana transferini irdeleyen çalışmalar (Fraley ve Davis, 1997; Hazan ve Zeifman, 1994; Hazan ve Zeifman, 2000) bağlanma transferinin bir süreç olduğuna dikkat çekmektedirler. Buna göre akrana transfer olan ilk bağlanma boyutu fiziksel yakınlık arayışı olarak belirtilmiştir. Çocuklar 3 yaşından itibaren akranlarıyla fiziksel yakınlık arayışına girmeye, akranlarıyla bir arada olmaktan keyif almaya başlamaktadırlar. Akranlarının olduğu yerlerde çocuklar ebeveynleriyle olduğu kadar akranlarıyla da vakit geçirmeyi tercih edebilmeye başlamaktadırlar. Yaklaşık 7 ila 10 yaşlarında fiziksel yakınlık arayışında akranlar hiyerarşide önemli bir yere gelmektedirler. Çocuk ancak 10-15 yaşları arasındayken bağlanmanın “güvenli sığınak” boyutunda akranlar hiyerarşide yer almaya başlarlar. Diğer bir değişle 10 yaş sonrasında bir çocuk artık başı derde girdiğinde, bir sırrını paylaşmak istediğinde de arkadaşlarını dâhil etmeye başlamaktadır. Ancak araştırmalar bir çocuk 15 yaşına geldiğinde bağlanmanın “güvenli üs” ve “ayrılık anksiyetesi” boyutlarında hala ebeveynlerini hiyerarşinin ilk sırasına koyduklarını belirtmektedir. Buna göre 15 yaşında bir ergen hala başı derde girerse arkasında en çok anne ve babasının desteğini arzulamakta ve en

çok anne ve babasından ayrı düşmekten dolayı endişe duymaktadır. Araştırmalar bağlanmada bu iki boyutun en son transfer olan boyutlar olduğuna dikkat çekmekte ve bu transferin 15-18 yaş arasında başladığını, çoğunlukla da bu boyutların romantik partnere transfer olduğunu belirtmektedirler.

Bağlanma boyutlarının akranlara transfer olması sürecinin sonunda akranlar, çoğunlukla da romantik partnerler, bağlanma hiyerarşisinde üst sıralarda yer almaya başlamaktadır. Freeman ve Brown (2001), 16 il 18 yaş arasındaki ergenlerle yaptığı çalışmada ebeveyn ve akranların birincil bağlanma figürü olarak tanımlandığını; ancak sıralamada bağlanma stillerine bağlı bireysel farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Buna göre güvenli bağlananların anne ve babayı en yakın arkadaş veya kız/erkek arkadaşına tercih ettikleri; romantik ilişkisi olan güvenlilerin ise anneyi hiyerarşide daha düşük sıralara koysalar da kız/erkek arkadaşını birincil bağlanma figürü olarak sınıflandırmadıkları görülmüştür. Bunun tersine güvensiz bağlananların ise güçlü bir şekilde kız/erkek arkadaşını birincil bağlanma figürü olarak tercih ettikleri dikkat çekmiştir.

Nickerson ve Nagle (2005), ebeveyn ve akrana bağlanma bulgularında gelişimsel dönemlere bağlı bazı farklılıkları ortaya koymuştur. Buna göre çocukluk (4.sınıf) döneminde, geç çocukluk (6.sınıf) ve ergenlik (8.sınıf) dönemine kıyasla ebeveynlere yönelik güven ve iletişim boyutlarında daha yüksek puanlar ortaya konmakta ve ergenlik dönemine kıyasla ebeveyne güvenli bağlanma oranı artmaktadır. Geç çocukluk döneminde ise, ergenlik dönemine göre ebeveynlere daha fazla güven sergilendiği bulunmuştur. Ebeveyne yabancılaşma boyutunda ise dönemler arası herhangi bir fark olmadığı dikkat çekmiştir. Sonuçlar ergenlik dönemindeki bireylerin geç çocukluk ve çocukluk dönemleriyle kıyaslandığında, ebeveynlerle daha düşük iletişim ve güven belirttiklerini, yakınlık arayışı ve güvenli sığınak gibi bağlanma ihtiyaçlarının karşılanması için akrana dönmeye başladıklarına; bununla birlikte ebeveynlerin ergenlerin diğer ilişkileri keşfinde hala güvenli üs görevi görmeye devam ettiğini belirtmektedir.

Rosenthal ve Kobak (2010) ise, lise ve üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada örneklemin çoğunun (%53) anneyi; %13'nün akranları, %12'nin romantik partneri, %11'in babayı ve %7'nin kardeşi birincil bağlanma figürü olarak sınıflandırdığını

belirtmiş ve ebeveynlerin bağlanma figürü olarak sınıflandırılmasının ebeveynin ulaşılabilir ve duyarlı olarak algılanmasıyla ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Ayrıca ilerleyen gelişimsel dönemlerde babanın hiyerarşide altlara düştüğü romantik partnerin ise yükseldiği, annenin hiyerarşideki yerinin ise gelişimsel dönemlerden etkilenmediğini vurgulanmıştır.

Ebeveyne bağlanma ile akrana bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde ise, genellikle ebeveynlere bağlanmanın akrana bağlanma üzerinde yordayıcı olduğuna dair bulgular mevcuttur (Günaydın ve Yöndem, 2007). Ebeveynleriyle güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan ergenlerin, güvensiz bağlananlara göre, arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olduğu ve daha fazla sosyal yeterlilik hissettikleri (Sümer ve Güngör, 1999); hem anneye hem de babaya güvensiz bağlanan ergenlerin arkadaşlarına daha düşmanca ve saldırgan davrandıkları (Zimmermann, Maier, Winter ve Grossmann, 2001) bilinmektedir. Ebeveyne bağlanmanın içsel çalışan modelleri aracılığıyla akrana bağlanmayı yordadığına dair alan yazında yaygın bir kabul olmakla birlikte, bunun tam tersi sonuçların elde edildiği çalışmalar da dikkat çekmektedir. Buna göre, ebeveynlerine daha az güvenli bağlananların yakınlık arayışı, güvenli üs ve güvenli sığınak gibi bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için akranlarına dönmelerinin daha muhtemel olduğu ve ebeveynlerine güvensiz bağlananların söz konusu karşılanmayan bağlanma ihtiyaçlarını telafi edebilmek amacıyla akranlarıyla güvenli ilişkiler kurduklarına dair çalışma bulguları da mevcuttur (Furman, Simon, Shaffer ve Bouchy, 2002; Freeman ve Brown, 2001; Nickerson ve Nagle, 2005; Schneider ve Younger, 1996). Rosenthal ve Kobak (2010) da bu konuya ilişkin olarak akranların hiyerarşide başlarda olmasının düşük ebeveyn kabulüyle ilişkili olabileceğini ve ebeveynler veya romantik partnerle kurulan zayıf ilişkileri telafi edebileceğini; ancak bir yandan da akranların erken dönemlerde hiyerarşinin başlarında yer almasının içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri riskini arttırabileceğini belirtmektedir.

Özetle, bebekler yalnızca annelerine değil, kendileriyle düzenli olarak etkileşime girdikleri ve koruyucu olan diğer bakım verenlere yönelik de bağlanma bağı geliştirmektedirler. Bu farklı bağlanma figürleri yaşamın ilerleyen yıllarında dönemsel olarak farklı önem ve etkiler göstermektedir. Bu sebeple farklı bağlanma kaynaklarının etkilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. İLİŞKİSEL ŞEMALAR

1.2.1. Şema Kavramının Ortaya Çıkışı ve Gelişimi

Şema kavramı ilk kez Barlett (1932) tarafından kullanılmış ve dünyanın algılanması ve anlamlandırılması, yeni bilgilerin öğrenilmesi ve geçmiş anıların geri çağrılmasındaki rolü vurgulanmıştır. Buna göre, şemalar zaman zaman hatırlamada ve algılamada bozulmalar (Winfrey ve Goldfried, 1986) ve önyargılara (James, 2003) neden olsa da genel olarak geçmiş davranışların ve deneyimlerin zihinde temsil edilmesi ve yeni deneyimlerin anlamlandırılmasında rehber işlevi görmekte ve kolaylık sağlamaktadır. Şema kavramı ilk kullanıldığı tarih itibariyle bilişsel, gelişimsel, sosyal ve klinik psikoloji alanlarında ilgi odağı olmuştur. Kişinin kendi ve diğerleriyle olan yaşantısında bir düzen oluşturmasında da fayda sağladığı düşünülen şemalar (ilişkisel, kişisel şemalar) üzerine ve bu şemaların tanımı, gelişimi, işleyişi ve etkilerine yönelik birçok farklı fikir ve kuram sunulmuştur (Piaget, 1952; Tulving, 1983,1986; Baldwin, 1992; Beck, 1964; Safran, 1990; Young,1999; James, Southam ve Blackburn, 2004).

Gelişimsel açıdan irdelendiğinde şemaların dünyaya gelen bireylerde nasıl oluştuğu bir merak konusu olmuş ve bu alanda Piaget (1952)'nin katkıları büyük bir etki bırakmıştır. Piaget (1952)'nin bilişsel gelişim yaklaşımına göre; yaşamın ilk yılındaki ilkel şemalar duyular aracılığıyla oluşmaktadır. Buna göre dünya bebek için yenilebilir-yenilemez (tat duyusu), yumuşak-sert (dokunma duyusu), aydınlık-karanlık (görme duyusu), sessiz-gürültülü (duyma) şeklinde ikili temel şematik yapılar olarak şekillenir. Nesne devamlılığı ve dil gelişimi ile karmaşılaşmaya başlayan şemalar bu dönemde esnekliğini korur. Çocuk yeni bir bilgiyle karşılaştığında ya karşılaştığı şemayı zihninde var olan şemaya uydurur, özümser (assimilation) ya da şemasında değişiklik yaratır (accomodation). Böylece çocuk hayatı tecrübe ettikçe yetişkinlikte temel olarak kullanacağı şemalar şekillenir.

Şemaların gelişimine olan merakla birlikte oluşmuş olan şemaların yapıları, tipleri de alan yazının üzerinde durduğu bir konu olmuştur. Bu doğrultuda bilişsel psikoloji alanında Tulving (1972, 1983,1986)'in uzun süreli belleği, semantik (anlamsal) ve epizodik (anısal) bellek olarak iki farklı bellek tipi olarak sınıflandırması ve semantik

belleği kişinin sahip olduğu kavramlar dizini olarak tanımlaması şemalara ilişkin ilk açıklamalara temel oluşturmuştur. Buna göre semantik bellekte bilgi kavramsal temsiller olan şemalar biçiminde depolanmakta; yeni bilginin işlenmesi ve bilginin geri çağırılması süreci de yine söz konusu bellek yapılarına göre gerçekleşmektedir.

Dünyanın algılanması ve anlamlandırılmasında zemin oluşturan şemalar ebetteki sadece nesnelere ya da olaylarla değil aynı zamanda insan ilişkileri ve dünyanın işleyişiyle de ilgilidir. Dolayısıyla ilişkiler içerisinde kendimizi, diğerini ve ilişkinin işleyişini anlamlandırmak için de şemaları kullanırız. Bu noktada Bowlby (1973)'nin, Bağlanma Kuramı çerçevesindeki içsel çalışma modelleri, bağlanma ilişkilerine özgün şemalar olarak bu alanda ifade edilmiş ilk kuramlardan biridir. Daha öncede belirtildiği gibi dünyaya gelen çocuk ilk kurduğu bağlanma ilişkisiyle kendilik değeri, diğerlerinin güvenilirliği hakkında temel bir bilişsel model oluşturur ve bu model çevresel şartlar dramatik olarak değişmedikçe sabit kalır. Böylece bebeğin zihninde daha sonraki bağlanma ilişkilerinde referans olarak kullanacağı bir harita oluşur. Bowlby'nin katkıları ve gelişen bilişsel psikolojiden faydalanan Safran ve Segal (1990), şemaların yapıları ve işleyişine odaklanan bilişsel kuramların oluşumunda kişisel ilişkilerin öneminin vurgulanmadığına dikkat çekerek, “kişilerarası şema” kavramını alan yazına sunmuşlardır. Buna göre kişilerarası şemalar ben ve diğerinin etkileşimini içermekte ve iki insanın karşılıklı olarak davranışlarını etkilediğinden bir döngü olarak devam etmektedir. Böylelikle diğer insanlardan düşmanlık beklentisi içinde olan bir kişi karşısındakinin nötr davranışlarına bile düşmanca atıfta bulunacak ve bu doğrultuda davranışlar sergileyecek ve sonunda da karşısındakinden düşmanca tepkilerle karşılık görecektir. Bu da başlangıçta olan düşmanlık beklentisini pekiştirecektir. Bu süreç “bilişsel kişilerarası döngü” olarak adlandırılmakta ve var olan şemaların sürdürülmesinde rol oynamaktadır. Yaşamın erken dönemlerinde şekillenmiş olan kişilerarası şemalar başlangıçta uyuma yönelik olsa da, etkileşime girilen her kişiyle ve her bağlamda tekrarlanmaya devam ettikçe yeni durumlarda uyum bozucu olabilmektedirler.

Baldwin (1992) de erken dönemde önemli diğerleriyle yaşanan deneyimlerin hem kişinin kendini algılayışı ve değerlendirmesi hem de daha sonraları yeni ilişkiye girilen kişilerin algılanışı, kişilerarası deneyimlerde hangi bilginin algılanacağı, nasıl

yorumlanacağı, kodlanacağı ve hatırlanacağı konusunda belirleyici olduğunu belirtmektedir. Baldwin (1992) literatürde kişilerarası şemalar (Safran, 1990), içsel çalışma modelleri (Bowlby, 1969) gibi benzer yapıları tanımlayan terimler arasından, daha genel ve geniş uygulanabilirliği açısından Planalp (1987) de önerdiği “ilişkisel şemalar (relational schema)” kavramını seçmiştir. İlişkisel şemalar kişilerarası deneyimlere ilişkin beklentiler ve bu deneyimlerin anlamlandırılmasına ilişkin bilişsel temsilleri ifade etmektedir. “Ben” ve “diğerleri” modellerini içeren kişilerarası şemalar, tekrarlayan kişilerarası deneyimler sonucu oluşan senaryolar doğrultusunda oluşmaktadır. Kişiler, her biri sosyal dünyalarını yönlendirmeye yardımcı bilişsel haritalar olan ilişkilerin içsel modellerini geliştirmektedir.

Bu alanda bir başka önemli katkı Beck (1964) tarafından sağlanmıştır. Beck (1964) şemaları bireyin karşılaştığı uyaranları değerlendiren, eleyen ve kodlayan bilişsel bir yapı olarak tanımlamakta ve şemaların bireye deneyimlerini kategorize etme ve anlamlandırma imkânı verdiğini vurgulamaktadır. Beck’in daha sonraki tanımlamalarında ise şemaları, çocuklukta gelişen ben, diğerleri ve dünyaya ilişkin çekirdek inançlar (ben kötüyüm) olarak tanımladığı; bilgi işleme ve davranışları yönetmeye yönelik özel kurallar sağlayan ve geçmiş deneyimlerin temsili olan bir “sabit bilişsel model (stable, cognitive model)” olarak ele aldığı görülmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Beck, Freeman ve ark., 1990) .

Beck (1967) Bilişsel Terapi kapsamında şemaların kişilerin deneyimlerini anlamlandırma üzerindeki etkisine de vurgu yapmaktadır. Buna göre kişi erken dönem yaşantıların etkisiyle kendisi, dünya ve diğer insanlara yönelik oluşan şemaları doğrultusunda yeni yaşantılara anlam yükleyecek ve olayları yorumlama biçimi duygu ve davranışları üzerinde de etkili olacaktır. Örneğin, yaşamının ilk yıllarında istismar, reddedilme gibi olumsuz yaşam deneyimleri yaşayan birinin “ben kötüyüm (benlik)”, “insanlar güvenilmez (diğerleri)” ve “hiçbir şey için çabalamaya değmez (dünya)” ile ilgili temel şemaları oluşabilmektedir. Bu tür işlevsel olmayan şemalar aktive olduklarında yeni yaşam deneyimlerinin de benzer şekilde algılanmasına ve yorumlanmasına neden olacak ve bu da fonksiyonel olmayan duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkilerle patolojiye neden olan ve patolojiyi sürdürücü bir faktör olarak ortaya çıkacaktır (Padesky, 1994).

Beck ve ark. (1990) çekirdek inançlar (core beliefs- Ben kötüyüm) ve koşullu inançları (conditional beliefs- “Eğer” insanlar bana yaklaşırlarsa gerçek beni keşfederler ve beni reddederler) ayırtmışlar, ancak hem çekirdek hem de koşullu inançlar ile “şemalara” gönderme yaptıklarını belirtmişlerdir. Padesky (1994) de çekirdek inanç kavramını “şema” anlamında kullanmaktadır. Ayrıca şemalar (core beliefs), altta yatan koşullu inançlar ile otomatik düşüncelerin birbirinden ayıştırılmasının klinik amaçlara daha uygun olduğunu belirterek, Bilişsel Terapi kapsamında çekirdek inançların ve koşullu inançların birbirine benzer olduğunu ve her ikisinin de otomatik düşüncelerden daha derin bilişsel yapılar olduğunu vurgulamaktadır.

James, Southam ve Blackburn (2004)’ göre kişilerarası şemalar (Safran, 1990), kişi ve benlik şeması (Horowitz, 1991), erken dönem uyumsuz şemalar (Young, 1994), çekirdek inançlar (Beck ve ark, 1990) gibi literatürde birbiri yerine ve şemaları tanımlamada kullanılan pek çok kavram olduğunu ve bu durumun karışıklığa yol açarak şemaların kimi zaman koşullu inançlar, kimi zaman koşulsuz inançlar (Ben yetersizim) kimi zaman davranış kuralları (Her zaman en iyisini yapmalıyım) olarak tanımlandığını belirtmektedir. Bu düşünceden hareketle James ve ark. (2004) şemalar ile çekirdek inançları yeniden ele alarak, şemaları bilişsel psikoloji perspektifinden uzun süreli hafızanın bir alt birimi ve bilinç ya da bilinç dışı düzeyde aktive edilebilen geçmiş anılar olarak; çekirdek inançları ise genellikle terapi ya da yansıtma yoluyla bilinçli farkındalık düzeyine getirilen şemaların alt birimleri ve şemaların sözel temsili (verbal representation) olan kapsayıcı bir kavram olarak tanımlamaktadırlar. Araştırmacılara göre hem koşullu hem de koşulsuz inançlar çekirdek inançlar olarak sınıflandırılabilir. Ayrıca Safran, Vallis, Segal ve Shaw (1986)’ın görüşlerine benzer olarak tüm inançların çekirdek inançlar gibi temelde yatan inançlar olmayabileceği, bir inancın ne kadar derin ve temel bir inanç olduğunun aktive olduğunda ortaya çıkan duygu yoğunluğuna ve ne kadar sık ve kolay aktive olduğuna göre belirleneceğini vurgulamaktadırlar. Dolayısıyla çekirdek inançlar bir kişiyi güçlü bir biçimde tanımlayan ve sık, kolay aktive olan şemaların sözel/fiili temsilidir ve aktive olduklarında fazla miktarda duygulanım ortaya çıkarabilmektedirler.

James ve ark. (2004) çekirdek inançların literatürde genellikle “ben” ile başlayan cümlelerle (Ben kötüyüm) temsil edilmekle birlikte, “ben” e yönelik inançların yanı sıra

kültürel ve dini inançların da çekirdek inanç denilen kapsayıcı yapının içerisinde yer alacağını belirtmektedir. Çekirdek inançların kişinin kendini algılayışına yönelik olan tipi, kişinin geçmiş, bugün ve gelecekte kendini değerlendirmesini içeren kendine dayalı inanış (self-referent beliefs) olarak adlandırılmaktadır (Haaga, Dyck ve Ernst, 1991). Örneğin demans olan eşinin öfke nöbetleriyle karşı karşıya kalan bir kişide, kendine dayalı inanç (Bu durumla kendim baş etmeliyim), dini inanç (“Benim dinim hastalıkta ve sağlıkta eşimin yanında olmamı önerir.”) ve kültürel inanç (“Agresyona agresyonla cevap verilmeli”) olmak üzere farklı alt boyutlarda çekirdek inançlar ortaya çıkabilmektedir (James ve ark.,2004).

Özetle; şema kavramına yönelik literatür aynı kavramı çok farklı tanımlarla ve farklı kuramsal çerçevelerle sunmaktadır. Ancak buna rağmen tüm şema kavramlarının ortak vurguladığı noktalar da bulunmaktadır. Buna göre:

- 1.Şemalar yaşamın erken dönemlerindeki ilişkiler aracılığıyla gelişir.
2. Çevresel şartlar değişmedikçe sabit kalır.
3. Kişinin kendini ve diğerlerini değerlendirmesinde zemin oluşturur.
4. Beklentileri şekillendirir.
5. Duygusal tepkileri şekillendirir.
6. Farklı bilinç düzeylerinde depolanabilir. Buna göre erken dönemlere ait şemalar ulaşılması güç, bilinçdışı ve daha merkezi bir rodedir. Öte yanda, bilince açık daha yüzeysel, ikincil düzey şemaları da bugünkü olayları yorumlayış biçiminde kolaylıkla algılamak mümkündür.

1.2.2. Şema Kuramı Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Yukarıda açıklanan bir çok şema kuramına ek olarak son yıllarda alan yazında dikkat çeken ve bu araştırmanın temel yapısını oluşturan bir yaklaşım da Şema Terapi'nin öncüsü Young (1999) tarafından oluşturulan Şema Kuramı'dır. Şema Kuramı bilişsel davranışçı yaklaşımın genişletilmiş hali olmakla birlikte, öncelikle bağlanma kuramı ve ayrıca psikanalitik kuram, nesne ilişkileri kuramı, Gestalt yaklaşımları gibi birçok

yaklaşımdan izler taşımaktadır (Rafaeli, Bernstein, Young, 2011). Şema Kuramı geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımından farklı olarak yaşantısal teknikleri ve erken dönem çocukluk yaşantılarını da katarak, BDT'nin yetersiz kaldığı durumlar, özellikle kronik rahatsızlıklar ve kişilik bozukluklarına yönelik oluşturulmuş bir model olarak sunulmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema Kuramı'nın temelinde karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar ve buna bağlı olarak gelişen uyum bozucu şemalar vardır. Diğer bilişsel kuramlara benzer olarak çocukluk döneminde 'önemli diğerleri' ile yaşanan olumsuz deneyimler sonucu gelişen *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar* (EDUŞ) adı verilen bu zihinsel yapılar yaşamın ilerleyen yıllarında düşünce, davranış ve duygular üzerinde etkili olmaktadır.

Young, Klosko ve Weishaar (2003)' a göre erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk veya gençlikte ortaya çıkan ve yaşam boyu ayrıntılanarak gelişmeye devam eden, kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisine yönelik olan, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan, belli bir düzeyde işlevselliği bozan, genel ve yayılgı bilişsel temalar ya da örüntülerdir. Kişinin uyumsuz davranışları da bu şemalar sonucu gelişmekte ve bu şemalar tarafından sürdürülmektedir. Burayı çıkar: Ancak bu davranışların şemalarla karıştırılmaması gerektiği, bu tür uyumsuz davranışların *başta çıkma biçimleri* olarak kavramsallaştırılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Young ve ark. (2003) erken dönem şemaların bazı özelliklerini vurgulamıştır. Buna göre bu zihinsel yapılar kişinin yaşantısında ve diğer insanlarla ilişkilerinde kullanılan, gerçek olarak kabul edilen koşulsuz ve katı inançlardır. Dolayısıyla bir şema aktive olduğunda kişi kaçınılmaz olarak şemaya ilişkin durumu veya duyguyu yaşayacağına dair güçlü bir inanç duymaktadır. Şemaların bir diğer özelliği ise otomatik olarak tetiklenmesi ve tekrarlayıcı, sürdürücü olmasıdır. Bu özellik kişilerin, insanın tutarlı olma eğiliminin etkisiyle, şemaya tutarsız bir bilgiyle karşılaştığında bu bilgiyi şemayı doğrulayacak biçimde çarpıtarak örüntünün dirençli ve sürekli hale gelmesine neden olmasından kaynaklanmaktadır. Şemalar bilişsel tutarlılık algısı sağlamakta ve bu algının sürdürülebilmesi için şemaya uygun bilgilere dikkat etmemize, şemaya uygun yaşantıları hatırlamamıza ve davranışsal olarak da şemayla uyumlu yani tanıdık olaylar içine çekilmememize neden olmaktadır. Dolayısıyla şemalar ön kabuller niteliğinde

olduklarından kişinin kendisini tanımlama biçimini, ikili ilişkilerini, duygu ve davranışlarını etkilemekte ve kişinin şimdiki yaşantısı içinde çocukluk deneyimlerinin tekrar tekrar yaratılmasına neden olmaktadır. Şemalar başlangıçta, oluştukları erken dönemlerde yaşanan deneyimleri anlamlandırmak bakımında işlevsel olmalarına rağmen, süreklilik sergilemeleri ve değişime dirençli yapıları nedeniyle daha sonraki yıllarda uyum bozucu hale gelmekte, geçmiş deneyimlerden farklı olan yeni durumlara dahi uygulanarak, kişiyi farklı deneyimler yaşayabilecekken bile aynı örüntünün içine çekmektedir.

Bunların yanı sıra şemalar, şemaya ilişkin belli çevresel durum ve uyarılarla otomatik olarak tetiklenmektedir. Şemalara bir kez tetiklendiğinde ise, kişi şimdiki olay ve durumu bilinç düzeyinde olmaksızın erken dönemdeki şemaya ilişkin olumsuz yaşantıya benzer olarak algılanmakta ve bu da kişide öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguların yoğun bir şekilde yaşanmasına, kendine ve başkasına zarar verici sonuçlar ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Son olarak şemalar boyutsaldır ve şiddet ve yaygınlıkları bakımından derecelendirilebilmektedir. Bir şemanın şiddetli olması, daha kolay ve daha fazla durum tarafından tetiklendiği ve ortaya çıkan olumsuz duyguların daha yoğun olduğu anlamına gelmektedir. Örneğin bir kişi erken dönemde her iki ebeveyni tarafından terkedilme ve reddedilme yaşadığında geliştirdiği şema birçok durumda tetiklenirken ve ortaya çıkan duygu çok daha yıkıcı olurken; tek bir ebeveyn tarafından ve görece daha hafif reddedilme yaşayan birinin geliştirmiş olduğu şema daha spesifik olaylar (örneğin reddeden ebeveynin hemcinsi bir otorite figürü tarafından eleştirilme) tarafından tetiklenecek ve yaşadığı olumsuz duygunun yoğunluğu görece daha az olacaktır (Rafaeli ve ark., 2011).

1.2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi

Erken dönem uyumsuz şemaların, evrensel olarak her insan için geçerli olan temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması veya bazılarının da gereğinden fazla karşılanması sonucu geliştiği belirtilmektedir (Young, 1990; Young ve ark., 2003). Bu temel duygusal ihtiyaçların başında güvenli bağlanma gelmekte; her çocuğun güvenlik ve

sıcaklık hissi, bakım ve kabul görme ihtiyacının olduğu ve bunların tutarlı bir şekilde karşılanması gerektiği vurgulanmaktadır. Diğer temel duygusal ihtiyaçlar ise, otonomi, yeterlilik ve kimlik algısı, gerçekçi sınırlar ve özdenetim, gereksinim ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun olarak ortaya konmuştur.

Karşılanmayan duygusal ihtiyaçların yanı sıra ebeveynlerle olan erken dönem olumsuz yaşantılar şema kuramın ve uyumsuz şemaların temelinde yer almaktadır. Uyumsuz şemaların gelişimine neden olan, *Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, İstismar Edici, Cezalandırıcı, Aşırı İzin Verici* gibi bir takım farklı ebeveynlik biçimlerinin olduğu ve şemalar tetiklendiğinde çocuklukta ebeveynlerle yaşanan yaşantıların bir tekrarının yaşandığı bilinmektedir (Young ve Klosko, 1994). Rafeeli ve ark., (2011) ve Young ve ark. (2003)'na göre şemaların kazanılmasını hızlandıran, ebeveynlerle yaşanan 4 çeşit erken dönem yaşantı tespit edilmiştir. Bunlardan ilki "*gereksinimlerin karşılanmasının zarar verici biçimde engellenmesi*"dir. Çocuk güvenli bağlanma, sıcaklık, anlayış, istikrar gibi gereksinimlerinden yoksun kaldığında ya da bu gereksinimleri yetersiz bir şekilde karşılandığında duygusal yoksunluk, terkedilme gibi temel inançlar geliştirecektir. Şemaların oluşmasına neden olan bir diğer erken dönem yaşantı ise çocuğu "*travmatize etme, örseleme veya kurbanlaştırma*"dır. Bu tür yaşantılarda da çocuğun en temel duygusal ihtiyacı olan güven karşılanmamıştır ve çocuk zarar görür, mağdur edilir. Bunun sonucunda da diğer insanlara güvenilemeyeceğine, tehlike ve tehdit algısına yönelik şemalar geliştirecektir. "*Gereksinimlerin gereğinden fazla karşılanması*" da şema kazanımına neden olan başka bir erken dönem yaşantı olarak ortaya çıkmaktadır. Aşırı koruma, müdahaleci olma, şımartma, aşırı tolerans gibi tutum ve yaklaşımlar sonucu çocuk gerçekçi sınırlar oluşturma, özdenetim ve özerklik kazanma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamamaktadır. "*Seçici içselleştirme veya önemli diğerleri ile seçici özdeşim kurma*" erken dönem şemaların oluşmasına neden olan başka bir erken dönem yaşantıdır. Çocuklar model alma yoluyla ebeveynlerinin duygu, davranış ve düşüncelerini içselleştirmekte ve onlarla seçici olarak özdeşim kurmaktadır. Örneğin ebeveyninden şiddet gören bir çocuk kurban rolünü benimseyebileceği gibi; şiddet uygulayan ebeveyninin öfke ve saldırganlık gibi özelliklerini de içselleştirebilmektedir (Young ve ark., 2003). Kuramsal olarak ebeveynlerin tüm davranışlarının içselleştirilmediği vurgulanmakta, bazılarının *seçici*

olarak içselleştirilerek şemalar haline geldiği bazılarının baş etme stilleri olarak içselleştirildiği belirtilmektedir.

Ebeveynlerle olan erken dönem yaşantılar en temelde yer alan ve güçlü şemaların oluşmasında etkin rol oynamakla birlikte; ilerleyen yıllarda kardeşler, akranlarla ilişkiler, okul ve diğer sosyal çevrede yaşanan deneyimler de şemaların oluşumunda rol oynayabildiği belirtilmektedir. Ancak sosyal izolasyon şeması gibi daha ilerleyen yıllarda, ağırlıklı olarak akranlarla ve sosyal gruplar içindeki yaşantıların etkisiyle oluşan şemalar, ebeveynlerle olan erken yaşantılardan temellenen şemalar kadar güçlü ve şiddetli olmayabilmektedir (Young ve ark., 2003).

Erken dönem yaşantıların, sonrasında kardeş ve akranlarla yaşanan deneyimlerin yanı sıra mizaç özellikleri ve içinde yaşanan kültür de şemaların oluşumunda etkili olmaktadır. Çocuk doğuştan getirdiği bir takım özellikler doğrultusunda davranışlar sergilemekte, bu ebeveynlerinin de davranışlarını etkileyerek, karşılıklı etkileşimle çocuğun çevresini biçimlendirmektedir. Dolayısıyla mizaç, hem çocuğun çevresi, yaşam deneyimleri hem de bu yaşantılardan ne şekilde ve ne kadar etkileneceği, ebeveynlerinin ne tür davranışlarını içselleştireceği gibi bir takım faktörlerin üzerinde etkili olmaktadır. Çocuğun doğuştan getirdiği mizacı olumsuz yaşantılarla başa çıkmasını kolaylaştırabileceği gibi, duygusal düzensizlik, olumsuz duygusallık, aşırı hassasiyet, ket vurma kaygı (Kagan, 1994; Bee ve Boyd, 2007/2009) gibi mizacı yatkınlıklar olumsuz yaşam olaylarından etkilenmesini de kolaylaştırabilmektedir. Sonuç olarak, erken dönem şemaların mizaç, çocukluk dönemindeki çevre ve özellikle de bakım verenlerle olan etkileşimler arasındaki etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir (Young ve ark., 2003).

1.2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Young ve ark., (2003) Şema Modeli'nde her biri karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlara karşılık gelen 18 erken dönem uyum bozucu şema tanımlamış ve bunları beş "şema alanı" altında sınıflandırmıştır (Şema boyutları dahil oldukları şema alanları ile her birine karşılık gelen duygusal gereksinim Şekil 1.1'de gösterilmiştir).

A)Kopukluk/Ayrılama ve Reddedilme Şema Alanı (Disconnection and Rejection)

Her bireyin en temel ihtiyaçlarından olan güvenli bağlanma, güvenlik hissi, bakım ve kabul görme, sıcaklık gibi ihtiyaçlardan yoksun bırakılma veya bu ihtiyaçların yeteri kadar karşılanmamasına ilişkin şemalar bu alanda yer almaktadır. Bu tür şemalara sahip kişilerin ebeveynleriyle ve yakın çevresiyle olan yaşantıları genellikle reddedici, tutarsız, dışlayıcı, soğuk, tacizkâr ve şiddet içeriklidir. Bu kişilerin çoğu travmatik bir çocukluk geçirmişlerdir ve yakın ilişkilerinde güvenlik, aidiyet, istikrar, kabul görme, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlara sahiptirler. Bu şemaları doğrultusunda yetişkin yaşamlarında da çocukluk dönemlerine benzer örseleyici ilişkileri sürdürmeye devam etmekte ya da yakın ilişkilerden tamamıyla kaçınabilmektedirler.

A.1 Terk Edilme/İstikrarsızlık

Ebeveynlerle olan uzun ayrılıklar, terk edilme, ebeveynin ölümü veya ebeveynin tutarsız davranışları bu şemanın gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu şemaya sahip kişiler, kalıcı yakın ilişkiler kuramayacaklarına, ilişkide buldukları kişilerin dengesiz ve güvenilirmez olduklarına veya ölüm ya da başka birisi için kendilerini terk edeceğine inanırlar. Terkedilecekleri endişesiyle yakın ilişkiden kaçındıkları gibi, terkedilme kaygıları arttığında bu durumu “kontrol” altına almaya çalışarak yakın ilişkide buldukları kişilere yönelik bağımlı, kıskanç ve aşırı sahiplenici davranışlar sergileyebilirler. Terkedilme ve ihtiyaçlarının karşılanmayacağı inançlarına karşın “şema kimyası” nedeniyle sürekli olarak terkedileceği veya duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayacağı kişileri (evli, ayrı şehirde yaşayan veya şiddet uygulayan) seçme eğilimindedirler

ŞEMA ALANI ve KARŞILANMAYAN İHTİYAÇ	ŞEMA BOYUTLARI
Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı (Diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacı)	Terk Edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/ Suiistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utandırma Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı (Otonomi, yeterlilik, kimlik algısı ihtiyacı)	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık İçİçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı (Gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyacı)	Hak Görme/Büyüklük Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik Alanı (Gereksinim ve duygularını ifade özgürlüğü ihtiyacı)	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Alanı (Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı)	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Asırı Eleştiricilik Cezalandırılma
<i>Şekil 1.1. Şema alanları ve erken dönem uyum bozucu şemalar ve karşılanmayan ihtiyaçlar.</i>	

A.2 Güvensizlik /Suiistimal Edilme-Kötüye Kullanılma (Mistrust/Abuse)

Bu şemaya sahip kişiler diğerleri tarafından genellikle kasıtlı olarak, zarar göreceğine, aldatılacağına, küçük düşürüleceğine, kötüye kullanılacağına inanmaktadırlar. Bu şemanın kökeninde istismar edici ebeveynler olabildiği gibi, aşırı şüpheli ebeveynlerin varlığı ve ebeveyninin kuşkucu tutumları ile özdeşim kurulmuş olabileceği de belirtilmektedir.

A.3 Duygusal Yoksunluk (Emotional Deprivation)

Kişinin duygusal ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanmayacağına ve kimse için “özel” olamayacağına yönelik inançları vardır. Yoksunluk; *bakım yoksunluğu* (şefkat, sevgi ve sıcaklık yoksunluğu), *empati yoksunluğu* (anlayış, kendinin açma, duyguları paylaşma yoksunluğu) ve *koruma yoksunluğu* (güç, yön ve rehberlik yoksunluğu) olmak üzere üç biçimdedir. Bu şemaya sahip kişilerin erken dönem yaşantılarında ebeveynlerin genelde şefkat ve ilgi göstermedikleri, çocuğa bir yön bulmasına yardımcı olacak biçimde yönlendirmedikleri ve genellikle duyguların ifade edilmediği aile ortamlarında yetiştikleri belirtilmektedir.

A.4 Kusurluluk/Utanç (Defectiveness/Shame)

Kişinin kötü, istenmeyen, kusurlu olduğu ve gerçek benliği ortaya çıkarsa diğer insanlar tarafından sevilmeceği ve kabul görmeyeceğine yönelik inancıdır. Bu kusurları öfke dürtüleri, kabul edilemez cinsel arzular gibi gizli olabileceği gibi, fiziksel görünüm gibi açık da olabilir. Eleştirel, aşağılayıcı, suçlayıcı, kıyaslayıcı ve cezalandırıcı erken dönem deneyimler bu şemanın oluşmasında rol oynamaktadır. Bu kişiler eleştiriye ve suçlamaya karşı aşırı duyarlı, kendilerini başkalarıyla kıyaslayan ve hatalarına yönelik utanç duygusu yaşayan kişiler olmaktadır.

A.5 Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma (Social Isolation/Alienation)

Kişinin aile dışındaki sosyal dünyadan yalıtılmış olduğu, diğer insanlardan farklı olduğu ve herhangi bir gruba ait olmadığına yönelik hisleri içerir. Bu şema açısından

kalabalıklar ve grup tehdit edicidir. Bir grup içerisinde kişinin zihni sürekli farklı olduğu ve bu yüzden istenmeyeceği düşüncesiyle meşguldür. Bu şemanın kökeninde dış dünyadan izole bir aileye sahip olma, kişinin ebeveynlerini akranlarının ebeveynlerinden farklı algılaması, aileyle ilgili duyulan utanç, ailenin çocuğu sosyalleşme için desteklememesi gibi aileye ilişkin yaşantılar yer almakla birlikte daha çok akranlar tarafından dışlanma gibi sosyal ortamlarda yaşanan deneyimler etkilidir.

B) Zedelenmiş Otonomi (Özerklik) ve Kendini Ortaya Koyma Alanı (Impaired Otonomi)

Çocuğun becerileri konusunda kendini sınımasının engellendiği, aşırı koruyucu, çocuğun yapması gereken görev ve becerilerin aileler tarafından yapıldığı geçmiş yaşantılar; kısmen de çocuğun görevler karşısında kendisini yetersiz, çaresiz hissedecek kadar ilgisiz ebeveynlerle olan geçmiş yaşantılar aracılığıyla; çocuğun özerklik ve kendinin ortaya koyma ihtiyacının engellenmesi sonucu gelişen şemalardır.

B.1 Bağımlılık/Yetersizlik (Dependence/Incompetence)

Bu şemaya sahip kişiler, bir başkasının yardımı olmaksızın basit şeyler hakkında karar verme gibi gündelik sorunların üstesinden gelemeyeceğine ilişkin inançlara sahiptirler. Yeni görevler, para yönetimi, muhakemede bulunma gibi konularda ya da eş seçimi, iş yaşamı hakkında verilen kararlar gibi spesifik durumlarda kendilerini çaresiz ve yetersiz hissederler. Çocuğun becerileri doğrultusunda kendi kararlarını almasının engellendiği, aile dışındaki yaşamın öğretilmesinde ve çocuğun ailenin rehberliğine ihtiyaç duyduğu anlarda ailenin yetersiz kaldığı geçmiş yaşantılar bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır.

B.2 Zarar Görme veya Hastalıklar/Tehtitler Karşısında Dayanaksızlık (Vulnerability to Harm or Illness)

Her an kişinin başına bir felaket geleceği ve kişinin bunu önleyemeyeceği inancını içerir. Beklenen felaketler *tıbbi* (kalp krizi, AIDS), *akli* (aklını kaçırma, delirme),

çevresel felaketler (uçak düşmesi, saldırı, deprem) ve maddi(para kaybetme, iflas etme) olabilir. Bu şemaya sahip kişiler ya erken dönem yaşantılarında bu felaketlerden bir veya daha fazlasını yaşamış ve travmatize olmuş ya da tehlike sinyallerine aşırı duyarlı ve çocuğa sürekli başına bir tehlike gelebileceği mesajı veren ebeveynlere sahip kişilerdir.

B.3 İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik (Enmeshment / Undeveloped Self)

Bireyleşme ve sosyal gelişimi engelleyecek şekilde diğer önemli kişiler(genelde ebeveynler) ile aşırı yakınlık içinde olma ve o kişinin desteği olmaksızın yaşayamayacağına ya da mutlu olamayacağına yönelik inancı içerir. Bu tür şemalara sahip bireylerin genelde ebeveynleri de iç içe geçme şemasına sahiptir ve bu şemaları doğrultusunda çocuğun bireyselleşmesini ve sosyal gelişimini engellemişlerdir.

B.4 Başarısızlık (Failure)

Kişinin eğitim, meslek, spor v.s alanlarda akranlarına kıyasla daha “yetersiz olduğu için başarısız olduğu” na dair inancı içermektedir. Başarıların önemsenmediği, başarısızlıkların cezalandırıldığı ve kıyaslamının olduğu erken dönem yaşantılar bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır.

C. Zedelenmiş Sınırlar Alanı (Impaired Limits)

Bu alan başkalarına karşı sorumluluklar, sınırlar, engellenmeye tahammül ve ileriye dönük hedef belirleme ve bunları gerçekleştirmede eksikliklerle ilgili şemaları içermektedir. Aşırı hoş görülme ve izin verici, başkalarının hak ve özgürlüklerini göz önünde bulundurmeyen, sınır koyma, sorumluluk alma, çocuğa rehberlik etmek gibi konularda yetersiz ebeveynlerle olan geçmiş yaşantılar bu şemaların kökeninde yer almaktadır.

C.1 Hak Görme / Büyüklük (Entitlement / Grandiosity)

Bu şemaya sahip kişiler, diğer insanlardan farklı oldukları ve diğer insanlar için geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığına yönelik inanca sahiptirler. Özel ve ayrıcalıklı olduklarına inanırlar ve sosyal norm ve kuralları umursamaksızın kendi istedikleri gibi davranma eğilimindedirler. Çocuğun aşırı şımartıldığı aile yaşantıları ya da her iki ebeveynin birbirinden tutarsız (örneğin, anne şımartıcı; baba eleştirel ve cezalandırıcı) mesajlar verdiği erken dönem yaşantılar bu şemaya temel oluşturmaktadır.

C.2 Yetersiz Özdenetim (Insufficient Self-Control / Self-Discipline)

Bu şemaya sahip kişiler ileriye dönük plan yapma veya hedeflerini gerçekleştirmek için öz denetim sağlamada sorun yaşamaktadırlar. Engellenme düzeyleri düşüktür ve duygu ve düşüncelerini genelde dürtüsel bir biçimde ortaya koymaktadırlar. Aşırı çaba ve sorumluluk gerektiren durumlardan kaçınma eğilimindedirler.

D. Diğerleri Yönelimlilik Alanı (Other-Directedness)

Bu alan kişinin kendi gereksinim ve duygularını açıkça ifade edebilme ihtiyacının karşılanmaması sonucu ortaya çıkan şemaları içermektedir. Çocukların koşullu sevgi ve kabul ortamında yetiştiği; çocuğun sevgi, ilgi ve onay almak uğruna benliğinin bazı yönlerini bastırmak zorunda kaldığı erken dönem yaşantılar bu tür şemaların kökeninde yer almaktadır. Bu yaşantılar sonucu kişi sevgi, ilgi, onay ve aidiyet hissi kazanmak amacıyla kendi ihtiyaç, ilgi, duygu ve isteklerinden ziyade karşısındakinin ilgi ve ihtiyaçlarına odaklanmaktadır. Bu durum da kişinin başta öfke olmak üzere kendi duygularına ve isteklerine yönelik bastırmaya veya bunlara yönelik farkındalıkta eksikliklere neden olmaktadır.

D.1 Boyun Eğicilik (Subjugation)

Kişinin reddedilme, cezalandırılma, öfke ve terkedilmekten kaçınmak amacıyla diğerlerinin kontrolüne boyun eğmesini içermektedir. Boyun eğicilik *ihtiyaçları bastırma* (tercih, karar ve isteklerin bastırılması) ve *duyguları bastırma* (özellikle öfke olmak üzere duygu ifadesinin bastırılması) olarak iki ayrı şekilde görülebilir. Bu şemaya sahip kişiler kendi fikir, duygu ve isteklerinin diğerleri için önemsiz olduğuna inanmaktadırlar. Bu şema kapana kısılmışlık hissiyle birlikte artan bir duyarlılık ve itaat şeklinde aşırı bir uyum ile kendini gösterebilir. Bu durum öfkeye neden olmakta, ancak kişinin duygusal tepkilerini bastırması nedeniyle pasif agresif davranışlar, öfke patlamaları, madde kullanımı gibi uyum bozucu davranışlarla kendini göstermektedir.

D.2 Fedakârlık (Self-Sacrifice)

Kişinin kendi çıkarları ve mutluluğundan çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı ön planda tutmasını ve bunun üzerine aşırı odaklanmasını içermektedir. Bu tutum ve davranışların temelinde, kişinin “bencil duruma düşmek ya da başkalarında üzüntü/acıya neden olmak cezalandırılır” inancından doğan bencillik hissinin ve başkalarında acıya neden olabilecek davranışların yol açtığı suçluluktan ve cezalandırılmaktan kaçınma ile öz saygıyı korumak amacıyla yardıma muhtaç kişilerle ilişkiyi sürdürme gibi motivasyonlar yatmaktadır. Ayrıca çocukları ve çevreleri için kendi istek ve ihtiyaçlarını geri plana iten, aşırı verici ebeveynlerle seçici özdeşim kurulması da bu şemanın oluşmasında rol oynamaktadır.

D.3 Onay/Kabul Arayıcılık (Approval Seeking)

Bu şemaya sahip kişilerin benlik algıları ve benlik saygıları diğerlerinin onay, kabul ve ilgilerine bağlıdır. Bu tür kişiler güç ve kontrol elde etmek için diğerlerinin ilgi, onay ve kabulünü kazanmak adına statü, dış görünüş, zenginlik ve başarıyla aşırı meşguldürler. Ebeveynlerinin ilgi ve sevgisini yalnızca iyi bir şey yaptığında elde ettiği koşullu sevginin olduğu aile ortamları bu şemanın kökeninde yer almaktadır.

E) Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı (Overvigilance – İnhibition)

Her çocuğun temel ihtiyaçlarından olan kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmaması ya da yetersiz karşılanmasına ilişkin şemaları içermektedir. Aşırı talepkâr, cezalandırıcı ve mükemmeliyetçi aile ortamlarında çocuklar kendiliğindenlik, eğlence ve oyun yerine kendilik kontrolü, katı ahlaki değerlerin içselleştirilmesi, hatadan kaçınma, duyguların bastırılmasına yoğunlaşmaktadırlar. Bunun sonucunda kişide, her zaman dikkatli, tetikte ve kontrollü olmazsa her şeyin dağılacağı veya kötüye gideceğine yönelik kötümserlik ve endişe ortaya çıkmaktadır.

E.1 Karamsarlık/Kötümserlik (Negativity/Pessimism)

Yaşamın tümüne yayılmış şekilde, yaşamın olumlu yönlerini küçümseme ve görmezden gelme, olumsuz yönlerine (hatalar, kayıplar, ölüm, çözülmemiş sorunlar, ters gidebilecek işler) odaklanmayı ve olayların kaçınılmaz bir biçimde kötüye gideceğine yönelik inancı içermektedir. Kişinin hayatının iyi gidiyormuş gibi görünen yönlerinin bile eninde sonunda kötüye gideceğine ve kişinin yapacağı ufak bir hatanın çok ciddi olumsuz sonuçlara neden olacağına yönelik abartılı bir inanç vardır.

E. 2 Duyguları Bastırma(Emotional İnhibition)

Bu şema eleştiriden ve kontrolü kaybetmeden kaçınma nedeniyle doğal davranışların ve duyguların aşırı biçimde bastırılmasıyla karakterizedir. En sık *öfke ve agresyonun bastırılması* olmakla birlikte, neşe, heyecan, cinsel dürtüler gibi *olumlu dürtülerin bastırılması*; kişinin kırgınlıklarının özgürce ifadesi gibi *incinebilirliklerinin bastırılması* ve duyguları bastırırken yapılan *rasyonelleştirmeyi* içermektedir.

E. 3 Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik (Unrelenting Standarts/ Hyper Criticalness)

Kişinin onaylanmamaktan ve utançtan kaçınmak amacıyla içselleştirdiği yüksek standartlarını karşılamak için aşırı çaba sarf etmesi gerektiği inancını içermektedir. Bu

şema *mükemmeliyetçilik*, kendine ve başkalarına yönelik eleştirelilik, ayrıntılara aşırı dikkat, kendi performansını küçümseme, hayatın pek çok alanında gerçekçi olmayacak kadar *katı kurallar* ve sürekli daha fazlasını başarabilmek amacıyla *zaman ve verimlilikle aşırı uğraş* ile kendini göstermektedir.

E. 4 Cezalandırıcılık (Punitiveness)

Bu şema kişinin kendisi de dâhil olmak üzere tüm insanların yaptıkları hatalardan dolayı cezalandırılmaları gerektiği inancını içermektedir. Bu kişiler beklentilerini ve standartlarını karşılamayan insanlara karşı öfkeli ve tahammülsüzdürler. Bu şemaya sahip kişiler, erken dönem yaşantılarında sıklıkla ebeveynleri tarafından cezalandırılmışlardır ve empati yapma, kusurları mazur görme, kendi hataları da dahil olmak üzere insanların hatalarını bağışlamada güçlük yaşamaktadırlar.

1.2.3. Bağlanma ve Erken Dönem Şemalar

Young ve ark. (2003) Bowlby' nin önerdiği içsel çalışma modelleri ile erken dönem şemalarının birbiriyle örtüştüğünü belirtmektedir. Buna göre her ikisi de bebek ve birincil bağlanma figürü ile girilen etkileşimler sonucu gelişip zamanla katı ve değişime dirençli hale gelmektedirler. İçsel çalışma modelleri çocukların bağlanma figürünün davranışlarını yordamalarını ve kendi davranışlarını da buna göre düzenlemelerini sağlamaktadır. Bu bakımdan erken dönem uyumsuz şemaların fonksiyonel olmayan içsel çalışma modelleri olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir.

Bağlanma kuramının (Bowlby, 1973) temel bir kavramı olarak vurguladığı içsel çalışma modellerinin ne olduğu ve nasıl ele alınması gerektiğiyle ilgili yazında pek çok tartışma olduğu görülmektedir. Bunlar incelendiğinde, daha önce belirtildiği gibi, içsel çalışma modelleri ve bilişsel şemaların birbirine benzer olduğu ve içsel çalışma modellerinin bir bilişsel şema olarak ele alınabileceğine dair çalışmalar dikkat çekmektedir. Rothbard ve Shaver (1994) içsel çalışma modellerinin otobiyografik bellek, inançlar ve tutumlar, amaçlar ve güdüler ve davranış stratejileri olmak üzere 4 ögesinin olduğunu belirtmektedir. Bilişsel kuram kapsamında bu özelliklerin “şema” kavramının da

içeriğini oluşturduğu ve bu bakımdan içsel çalışma modelleri ve şema kavramının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Çeri, 2009). İçsel çalışma modelleri kişinin kendisi ve çevresi hakkında bilişsel bir harita, şema ya da seneryo (script) olarak özetlenmektedir. Bunun yanı sıra içsel çalışma modellerinin bilgi işleme sürecinde bilginin algılanması, yorumlanması, kodlanması, geri çağırılması gibi şemalara benzer fonksiyonlara sahip olduğu (Bosmans, De Readet ve Braet, 2007) ve her ikisinin de erken dönemlerde önemli diğerleriyle olan ilk ilişkilerden temellenerek daha sonraları yetişkinlikte sosyal ilişkiler içinde davranışları yönlendiren rehberler olarak kullanılan bilişsel temsiller haline geldikleri vurgulanmaktadır (Blissett, Walsh, Harris, Jones, Leung ve Meyer, 2006; Mason, Platts ve Tyson, 2005). Ayrıca Bosmans, Braet ve Vlierberghe (2010) erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma sisteminin altında yatan uyumsuz bilişleri açıklamaya yardımcı olabileceğini ve erken dönem şemalar ile içsel çalışma modellerinin daha somut olarak ele alınabileceğini belirtmektedir. Ayrıca araştırmacılar içsel çalışma modellerini şema olarak kavramsallaştırmanın bağlanmanın sürekliliği ve değişkenliği ile ilgili tartışmaları, şemaların şema tetikleyici bir uyarana karşılana kadar kişilerin duygu ve davranışlarını etkilemeksizin gizli olma özelliği ile açıklamaya da yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Fraley, 2007; Sroufe, Egeland ve Kreutzer, 1990).

Platts, Tyson ve Mason (2002) benzer şekilde, Beck ve ark.(1964) tarafından tanımlanan bilişsel şemalarla Bowlby (1973)'nin belirttiği içsel çalışma modelleri arasında paralellik olduğunu belirtmekte ve bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların kişilerin kendileri ve diğerlerine ilişkin inançlarındaki farklılıklardan yola çıkarak kavramsallaştırılabileceğini önermektedir. Bağlanmanın içsel temsilleri çocukluk döneminde bakım verenle yaşanan deneyimlerle şekillenmekte ve daha sonraları yakınlık ve destek arama ya da yakınlıktan kaçınma gibi bağlanma davranışlarıyla sürdürülen kişiler arası deneyimleri ve bağlanmaya ilişkin kaygı, öfke, hostilite gibi duygusal çıktıları etkilemektedir. Dolayısıyla içsel çalışma modelleri ilişkiler için bir bilişsel şema olarak kavramsallaştırılabilmektedir (Wearden, Peters, Berry, Barrowclough ve Liversidge, 2008). Mason, Platts ve Tyson (2005) bağlanma stillerinin erken dönem deneyimlerle şema gelişimi arasında kavramsal bir köprü görevi görebileceğini belirtirken; Wearden ve ark. (2008) ise bağlanma temsillerinin gelişimi

ve bağlanma davranışlarının gözlenmesinin konuşma öncesi (preverbal) dönemde başladığını ve bu sebeple ben ve diğerlerine ilişkin inançlardan önce geliştiğini belirtmektedir.

Simard, Moss ve Pascuzzo (2011) bağlanmanın içsel çalışma modelleri ile erken dönem uyumsuz şemaların (Young ve ark., 2003) benzer olduğunu ancak erken dönem şemaların içsel çalışma modellerinin, bağlanmadaki bireysel farklılıkları açıklayabilecek özel bir ögesi olabileceğini belirtmektedir. Buna göre, Platts ve ark., (2002) da belirttiği üzere, erken dönem uyumsuz şemalar gibi çekirdek inançlar bağlanma stillerindeki farklılıkların bir temsili olarak kavramsallaştırılabilir.

Alan yazında bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki kuramsal yakınlıktan yola çıkarak yapılan ampirik çalışmalar, hem korelasyonel hem de hiyerarşik modellerle bu ilişkiyi test etmişlerdir. Bağlanma ve EDUŞ ilişkisini ele alan çalışmalara ek olarak, bu kavramların psikopatoloji ile ilişkisi de vurgulanmıştır. Ayrıca bağlanma ve EDUŞ'ların birbirlerini yordamalarına ilişkin farklı sonuçlar ortaya çıktığı dikkat çekmektedir.

Yazında bağlanma ve EDUŞ ilişkisini irdeleyen araştırmalar beklenti doğrultusunda tutarlı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin Mason, Platts ve Tyson (2005) çalışmalarında, klinik örnekleme bağlanma ve EDUŞ ilişkisini incelemiş ve güvenli bağlananların bütün EDUŞ boyutlarında, güvensiz bağlananlara göre en düşük puanları aldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca güvensiz bağlananların *duyguları bastırma, güvensizlik/suiistimal, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, bağımlılık yetersizlik* (korkulu bağlanma ile); *duygusal yoksunluk, boyun eğcilik ve terkedilme* (kaygılı bağlanma ile) şema boyutlarında yüksek puanlar sergiledikleri ortaya konmuştur. Ayrıca Çeri (2009)'nin vajinismus tanısı alan ve almayan kadınlar ve eşlerini bağlanma ve erken dönem şemalar açısından ele aldığı çalışmada da güvensiz (korkulu, kaygılı, kaçınan) bağlananların güvenli bağlananlara göre EDUŞ puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Buna göre vajinismus tanısı almış kadınlar ve eşlerinin tanı almayanlara göre güvensiz bağlanma (kaygı ve kaçınma) puanlarının daha yüksek olduğu ve güvensiz bağlananların güvenli bağlananlara göre *güvensizlik/suiistimal edilme, istenilmeme / yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında incinebilirlik, iç içe geçme,*

bağımlılık, duyguların bastırılması, fedakârlık, katı standartlar ve yetersiz öz denetim şema boyutlarından daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Yaka (2011) depresyon, anksiyete ve yeme bozukluğu tanısı almış kişilerde bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, öz yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Buna göre erken dönem uyumsuz şemalar güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınan) ve psikolojik belirtilerle pozitif yönde; güvenli bağlanma ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Simard ve ark., (2011), erken dönem şemalarla bağlanma ilişkisinin yetişkin bağlanma değerlendirilmesinden çok çocukluk döneminde bağlanmanın değerlendirilmesi ile daha net ortaya konacağı düşüncesiyle boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Buna göre 5-7 yaş arası çocukların bağlanma davranışları YOY ile gözlenmiş ve 15 yıl sonra ise romantik ilişkide bağlanma ve erken dönem uyumsuz şema ölçümleri yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, hem yetişkinlikte yapılan ölçümler hem de çocuklukta bağlanma ölçümlerinde, çocukluklarında güvensiz (kaygılı) olarak sınıflandırılan genç yetişkinlerin güvenilirliğe göre özellikle *terkedilme, kusurluluk, başarısızlık ve bağımlılık* gibi şemalara ilişkin EDUŞ puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. McLean, Bailey ve Lumley (2014), yine yazında bağlanmanın içsel modelleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki kuramsal yakınlığa dikkat çekmekle birlikte aralarındaki ilişkiye dair az sayıda çalışma olduğunu belirterek, güvenli üs senaryo bilgisi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçlamışlardır. Sonuçlar ön gördükleri gibi güvenli üs senaryo bilgisi skorlarının kopukluk ve reddedilmişlik şema alanındaki çoğu EDUŞ ile negatif ilişkili olduğu ve yakın ilişkilerinde güvenli üs senaryo bilgisi yüksek olan kişilerin, kusurluluk, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk gibi şemalara daha az eğilimli oldukları yönündedir.

Bu alandaki diğer araştırmalar bu kavramların birbirlerinin yordama gücüyle ilgilenmişlerdir. Bu noktada kimi araştırmalar bağlanmanın erken dönem uyumsuz şemaları kimileri de erken dönem uyumsuz şemaların bağlanmayı yordayabileceği fikriyle araştırmalarını modellemişlerdir. Örneğin, Cecero, Nelson ve Gillie (2004) EDUŞ'ların bağlanmayı yordayabileceği fikriyle yetişkinlikte yakın ilişkilerde bağlanma ve EDUŞ ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, hiçbir erken dönem uyumsuz şemanın güvenli bağlanmayı pozitif yönde yordamadığını sadece *duygularını bastırma ve*

duygusal yoksunluk şema boyutlarının negatif yönde güvenli bağlanmayı yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca *terkedilme/istikrarsızlık*, *sosyal izolasyon*, *duygusal yoksunluk*, *güvensizlik/suiistimal* ve *duyguları bastırma* şema alanlarının romantik ilişkilerde güvensiz bağlanmayı (korkulu, kaygılı, kaçınan) yordadığı ortaya konmuştur. Blissett, Walsh, Harris, Jones, Leung ve Meyer (2006) üniversite öğrencisi genç kadınların, ebeveyne bağlanmaları ile EDUŞ arasındaki ilişkiyi ele almışlar ve anne ve babaya bağlanmanın EDUŞ'lara ilişkin farklı sonuçlar ortaya çıkardığını göstermişlerdir. Buna göre *güvensizlik/suiistimal edilme*, *duygusal yoksunluk*, *terkedilme*, *sosyal izolasyon*, *yetersiz öz denetim* ve *iç içe geçme* anneye ilişkinin işlevselliğini yordarken; *güvensizlik/suiistimal edilme*, *duygusal yoksunluk* ve *terkedilme* babayla ilişkinin kalitesini yordamaktadır. Anlamli derecede ebeveyne bağlanmayı yordayan şemaların *kopukluk* ve *reddedilmişlik* alanına dâhil oldukları dikkat çekmektedir. Rayner (2008), yetişkinlerin çocuklukta anne ve babalarıyla olan ilişkilerine yönelik algılarını ve bunun EDUŞ boyutları ile arasındaki ilişkisini incelemiştir. Buna göre araştırmanın genel sonuçları hem anne hem de baba için güvensiz bağlanma örüntülerinin EDUŞ'lar ile pozitif yönde; güvenli bağlanma örüntülerinin ise EDUŞ boyutları ile ters yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ilişki örüntülerinin şema boyutlarını yordadığı; anneye ilişkin örüntülerin babaya göre daha büyük bir yordayıcı güce sahip olduğu bulgusu edinilmiştir.

Bu alanda son dönem araştırmalar bağlanma ve çeşitli duygusal belirtiler arasındaki ilişkide EDUŞ'ların rolünü vurgulamışlardır. Örneğin, Harris ve Curtin (2002), algılanan ebeveynlik (anne babaya bağlanma ölçeği) ile depresif semptomlar arasında EDUŞ'ların aracı rolünü incelemiştirlerdir. Buna göre ebeveynden algılanan düşük ilgi *kusurluluk/utanç*, *yetersiz öz kontrol*, *dayanıklılık*, *bağımlılık/yetersizlik* ile algılanan aşırı kontrol/koruma *kusurluluk/utanç*, *yetersiz öz kontrol*, *dayanıklılık* şema alanları ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bu dört erken dönem uyumsuz şemanın da algılanan ebeveynlik biçimi ve depresif semptomlar arasında aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bosmans, Braet ve Vlierberghe (2010), güvensiz bağlanmanın (kaygı ve kaçınma) erken dönem şemalarla ilişki olduğu ve erken dönem şemaların bağlanma ve patoloji arasındaki ilişki de aracı olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Buna göre bütün şema alanları güvensiz bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Güvensiz bağlanmanın kaygı

boyutu ve patoloji arasındaki ilişkide *kopukluk ve reddedilmişlik ve diğeri yönelimlilik* şema alanları aracıyken; kaçınma boyutu ve patoloji arasındaki ilişkide *kopukluk ve reddedilmişlik* boyutu kısmi olarak aracı roledir. Roelofs, Onckels ve Muris (2013) yaşları 12 ila 18 arasında değişen ergenlerde ebeveyne ve akrana bağlanma ile dikkat, akran problemleri ve duygusal problemler arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolünü araştırmışlar ve *Kopukluk ve Reddedilme* şema alanının güvensiz bağlanma ile akran problemleri ve duygusal problemler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre, *Zedelenmiş Sınırlar* şema alanı ebeveyne güven eksikliği ile dikkat problemleri arasında; *Kopukluk ve Reddedilmişlik* şema alanı ve bu alana ait *sosyal izolasyon* şema boyutu akranlara güven eksikliği ve akran problemleri arasında; *Kopukluk ve Reddedilmişlik* şema alanı ve bu alana ait *terkedilme/istikrarsızlık* şema alt boyutu ise akrana yabancılaşma ve duygusal problemler arasında aracı çıkmıştır. Benzer şekilde Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbestael (2011) yine ergenlerde ebeveyne ve akrana bağlanma ile depresyon semptomları arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları *güvensizlik/suiistimal* ve *sosyal izolasyon* şema alt boyutlarının ebeveyne güven boyutu ve depresif semptomlar arasında; *sosyal izolasyon* ve *kendini feda* şema alt boyutlarının ise akrana yabancılaşma ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu ortaya koymuştur. Buna göre *Kopukluk ve Reddedilmişlik* şema alanı bağlanma ve depresif semptomlar arasında en önemli aracı şema alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

Özet olarak, özellikle son yıllarda alan yazın bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisine dikkat çekmekte ve bu ilişkiyi birçok duygusal problemle tutarlı olarak ilişkilendirebilmektedir. Öfke duygusunun bu model içerisinde çok fazla odak olmadığı dikkat çekmektedir. Öfke duygusunun farklı boyutlarıyla açıklanabilmesi için bağlanma ve EDUŞ'ların etkisinin anlaşılmasının önemli bir katkı olacağı düşünülmektedir.

1.3.ÖFKE

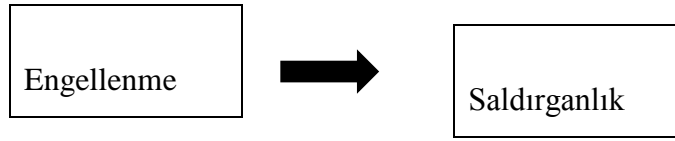
1.3.1. Öfke ile İlişkili Kuramlar

Temel duygulardan biri olan öfke duygusu birçok farklı disiplinin konusu olduğu gibi psikoloji yazında da uzun yıllardır farklı yaklaşımlar tarafından ele alınmaktadır. Evrimsel, fizyolojik, içgüdüsel, davranışsal, bilişsel, sosyal ve kültürel birçok farklı yönü bulunan öfke duygusunun kavramsallaştırılmasına ve altında yatan psikolojik mekanizmaların anlaşılmasına ilişkin bu farklı öğeler doğrultusunda farklı açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır.

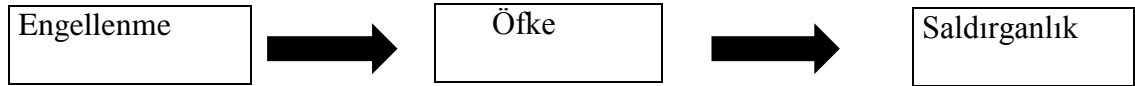
1.3.1.1. Engellenme Saldırganlık Hipotezi (Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears, 1939)

Öfke ve saldırganlığa yönelik ilk temel kuram Engellenme- Saldırganlık Hipotezi (Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears,1939; akt; Power ve Dalgleish, 2008) ile ortaya atılmıştır. Bu hipotez basitçe iki temel önerge sunmaktadır: 1) Saldırganlığın öncüsü engellenmedir. 2) Engellenme her zaman saldırganlığa neden olur (Bkz., Şekil 1.2).

Alan yazında ilk önerge niteliği taşıyan bu hipotez sonrasında birçok yaklaşıma esin kaynağı olmuştur. Bu hipotez ilk haliyle öfkeye yönelik bir önergede bulunmamaktadır. Ancak, Berkowitz'in (1962; akt; Power ve Dalgleish, 2008) revizyonu bu konuda daha detaylı bir açıklama sunmuştur. Buna göre engellenmişlik öncelikle öfkeye sebep olmaktadır. Öfke de saldırganlık ihtimalini arttırmaktadır (Bkz., Şekil 1.3.). Berkowitz (1990; 1999) daha



Şekil 1.2. Engellenme- Saldırganlık Hipotezi'nin (Dollard ve ark., 1939) kavramsallaştırılması.



Şekil 1.3. Engellenme Saldırganlık Hipotezi revizyonu (Berkowitz, 1962).

1.3.1.2. Evrimsel Yaklaşım

Öfke duygusuna açıklama getirmeye çalışan bir diğer yaklaşım olan evrimsel yaklaşım, öfke duygusunun biyolojik yönünü vurgulamış ve bu duyguyu organizmayı tehdit ve tehlikelere karşı uyarıcı bir görevi olan ve dolayısıyla hayatta kalabilme adına işlevsel, doğuştan gelen ve evrensel bir duygu olarak tanımlamıştır. Örneğin Ekman (1973) öfkenin hayatta kalma mücadelesinde tehlikeli olarak algılanan bir tehdide karşı organizmanın otomatik bir reaksiyonu olduğunu öne sürmekte ve bu reaksiyonun kültürden kültüre değişmediğine dikkat çekerek, öfkeyi doğuştan gelen ilkel ve evrensel bir duygu olarak ele almıştır.

1.3.1.3. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik Kuram öfke ve saldırganlığın doğuştan gelen biyolojik bir özellik olduğunu belirterek, öfkenin içgüdüsel yönünü vurgulamaktadır. Freud (1940/2011)'un ortaya koyduğu “ikili içgüdü kuramı (dual-instinct theory) ‘nda insanların doğuştan getirdiği, cinsellik kadar güçlü başka bir içgüdüsel dürtüyü “saldırganlık” dürtüsünü ortaya koyar. Freud, öfke ve saldırganlığın bireyin doğuştan getirdiği *ölüm içgüdüsünden* kaynaklandığını savunur. Buna göre her insanda bilinç düzeyinde olmayan bir ölüm isteği vardır ve ölüm içgüdüsü, başlangıçtaki inorganik forma dönmeyi ve bu nedenle organizmayı tahribi amaçlamaktadır. Buna göre insanlar yaşam içgüdüsünden kaynaklı cinsellik/libido kadar, ölüm içgüdüsünden kaynaklı güçlü bir saldırganlık ve yıkıcılık eğilimine de sahiptir. Freud’a göre yaşam içgüdüsünden kaynaklı libidonun amacı “bir araya getirmek” iken; saldırganlığın amaçları ise “bağlantıları bozmak”tır. Başlangıçta kişinin kendine dönük bu yıkıcı eğilimleri zamanla dış dünyaya yöneltilmektedir Daha sonraları psikanaltik kuramcılar arasında saldırganlık dürtüsüne ilişkin farklı açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır. Örneğin Jacobson (1964; akt; Mitchell ve Black,1995/2014) yeniden gözden geçirdiği dürtü kuramında Freud (1940/2011) tarafından dürtülere üzerine yapılan biyolojik/yapısal vurguyu çevresel ve erken dönem yaşantıların etkileriyle birleştirmeye çalışmıştır. Buna göre saldırganlık gibi içgüdüsel dürtüler biyolojik olarak önceden belirlenmiş “potansiyeller” olmakla birlikte, bu “potansiyeller”in nitelikleri erken dönem yaşantıların bağlamında belirlenmektedir.

Freud sonrası Psikodinamik kuramcılardan Kernberg (1992/2010) de saldırganlık dürtüsünün etkinleşmesi sonucu öfke duygusunun yaşandığını belirtmekle birlikte öfkeyi saf bir ilkel duygu olarak değil, kendilikle önemli bir nesnenin bir parçası arasında özgül bir ilişkiyi içeren bilinçli ya da bilinçdışı yaşantıların bir yansıması olarak açıklamaktadır. Ona göre öfke duygusu yaşamın erken dönemlerinde, acı ya da huzursuzluk kaynağını yok etmek üzere ortaya çıkmaktadır. Burada öfke bakım veren kişiyi acı ya da huzursuzluk verici durumu ortadan kaldırması için uyarmak ve bakım veren kişinin yeniden doyum durumunu oluşturması için uyarıcıdır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde de öfke tepkileri engellenme durumlarında özerkliği yeniden kazanmak,

doyumunu engelleyen durumu ortadan kaldırmak ya da yoğun acı veya hayal kırıklığı yaratan kaynağı yok etmek amacıyla ortaya çıkabilmektedir.

Psikodinamik Kuram çerçevesinde öfkeyi saldırganlık dürtüsünden kaynaklanan bir duygu olarak ele alan açıklamaların yanı sıra, Freud (1940/ 2011)'un depresif eğilimlere ilişkin açıklamalarında “içe yöneltilmiş” öfke kavramını ortaya koyduğu görülür. Freud (1940/ 2011) erken dönemde hayal kırıklığı, sevgi nesnesinin kaybı veya sevgi nesnesi tarafından terkedilme yaşamış kişilerin, terkedilme ve kaybın yarattığı öfkeyle başa çıkabilmek için bu öfkeyi kendilerine yönelttiklerini ve bu “içe döndürülmüş öfke “ veya başka bir ifadeyle “içe yöneltilmiş saldırganlık” ın ise depresif eğilimlere neden olduğunu belirtmiştir.

Sonraları Freud (1917)'un Yas ve Melankoli (akt. McWilliams, 1994/2014) adlı makalesinde ise “içe yöneltilmiş öfke” açıklaması yerini, “kaybedilmiş sevgi nesnesiyle özdeşim” olarak tanımlanan içselleştirme sürecinin depresif eğilimlere neden olduğu şeklindeki görüşe bırakmıştır. Buna göre erken dönemde yaşanan kayıp deneyimi veya travmatik yaşantı sonucunda çocuk kaybedilen nesneyi idealize etmekte ve ona yönelik tüm olumsuz duygularını da kendilik duygusuna yöneltmektedir. Böylelikle, “içe yöneltilmiş öfke” modelinde olduğu gibi, kaybedilen sevgi nesnesine yönelik düşmanca duygularıyla başa çıkabilmektedir (McWilliams, 1994/2014).

1.3.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1973)

Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1973), öfkenin yaşanması ve ifade edilmesinde gözlem yoluyla öğrenme ve model alma'nın önemini vurgular. Buna göre bireyler çocukluktan itibaren anne ve babasının davranışlarını gözlemleyerek ve onlardan kendi davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenmekte ve çevresinde gördüğü onaylanan davranışları da taklit yoluyla içselleştirmektedir. Dolayısıyla kişi davranışsal gözlemler ve çoğunlukla ebeveynleri rol model alma yoluyla, içinde bulunduğu aile, kültür ve çevresel faktörler dâhilinde neye öfkelenip öfkelenmemesi gerektiğini öğrendiği gibi bu öfkesini ne şekilde ifade edeceğini de öğrenmektedir. Öğrenilmiş olan öfke ve

saldırganlık içeren bir davranışın sergilenmesi ise yine bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir.

1.3.1.5. Bilişsel Yaklaşımlar

Bu çalışmada ayrıntılı irdelenecek olan bilişsel yaklaşımlar ise olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmelerin, beklentilerin, olayların algılanış ve yorumlanış biçiminin, geçmiş yaşantıların öfke duygusunun ortaya çıkışında ve bu duygunun ne şekilde yaşanacağına etkili olduğunu öne sürer (Ellis, 1962; 1994; Beck, 1976; Edmanson ve Conger, 1996). Tüm bilişsel yaklaşımlarda ortak nokta bir olayın belirli bir sonuca sebep olmasında çeşitli bilişsel süreçlerin etkili olduğudur. Bu bilişsel süreçlerin içeriği kuramlarla farklılaşmaktadır.

1.3.1.5.1. Bilişsel Yeni Çağırışım Modeli (Cognitive Neo- Association, Berkowitz, 1990; 1999)

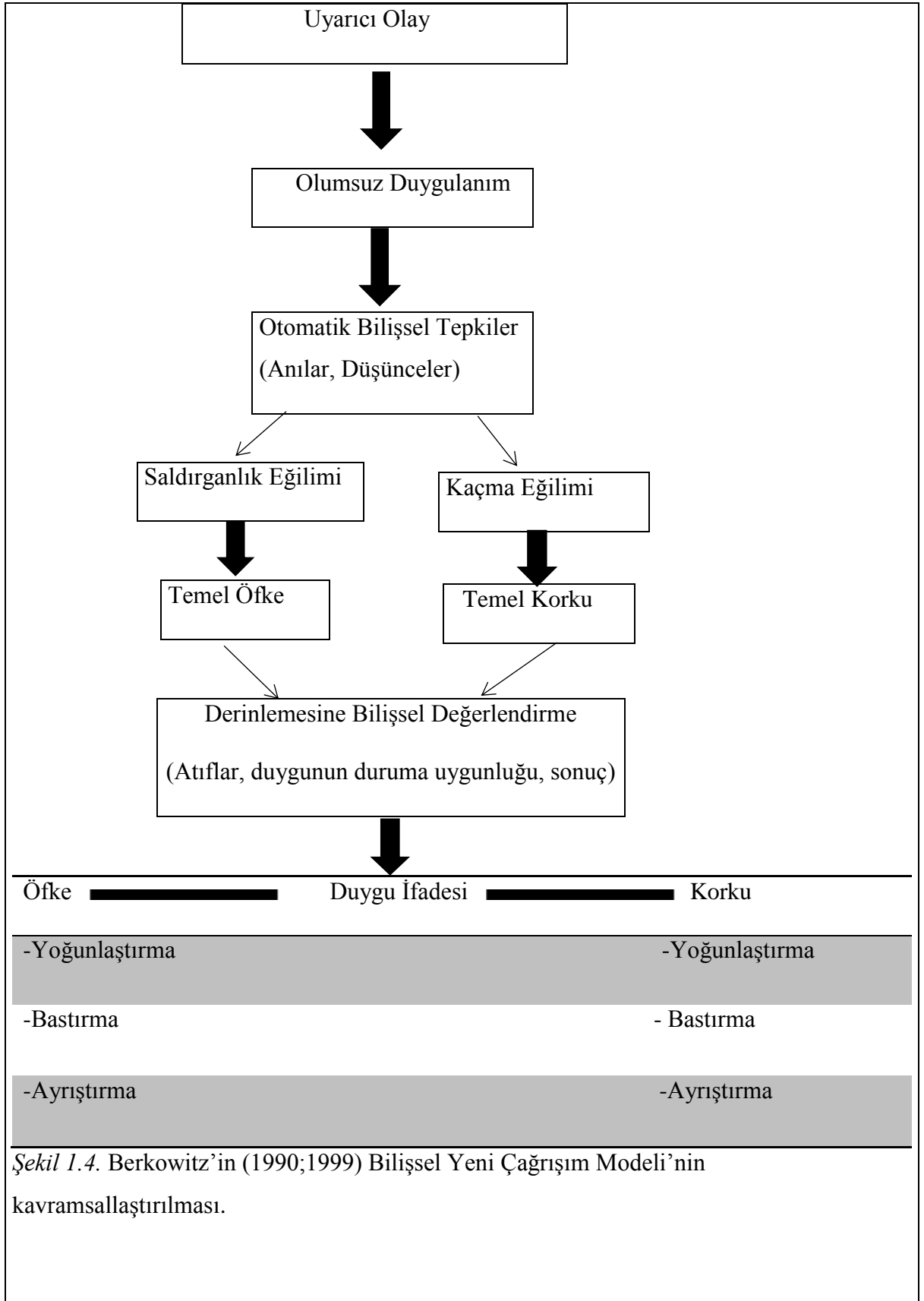
İlgili kısımda daha önce de belirtildiği gibi Engellenme Saldırganlık Hipotezi ilgili yazında çok temel önermeler sunmuş, bu önermeler daha sonra gelişen bilişsel kuramlara ilham kaynağı olmuştur. Berkowitz 'in (1962, 1990, 1999) kuramı buna bir örnektir. Engellenme Saldırganlık hipotezinden esinlenerek Berkowitz (1990, 1999) Bilişsel Yeni Çağırışım Modelini sunmuş ve engellenmenin nasıl saldırganlığa neden olduğunu açıklamaya çalışmıştır.

Buna göre insanı kötü hissettirebilecek olan uyarıcı olaylar (fiziksel ağrı, yüksek sıcaklık, aşırı soğuk, kalabalık, rahatsız edici kokular, engellenmişlik, depresif duygular) negatif/olumsuz duygulanım yaratırlar. Bu negatif duygulanım basit düzeyde bir bilişsel işleme sonucu saldırganlık eğilimi (aggression related-tendencies) veya kaçma eğilimi (escape related tendencies) olmak üzere ilgili iki duygusal sendrom/tepki ortaya çıkarır. Ortaya çıkan saldırganlık eğiliminin farkındalığı sonucu temel/ham öfke (rudimentary anger- karmaşık duygular, huzursuzluk, kızgınlık, sıkıntı); kaçma eğiliminin farkındalığı ise temel/ ham korkuyu (rudimentary fear) ortaya çıkarır. Bu temel/ham öfke veya korkunun daha sonra daha üst, derin bir bilişsel işleme ve atıflarla duruma uygunluğu ve olası sonuçları değerlendirilir. Bu değerlendirme ilk

temel duygunun nasıl ifade edileceğini biçimlendirir; ilk temel duygu yoğunlaşır, bastırılır ya da ayrıştırılır (Bkz., Şekil 1.4.).

1.3.1.5.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (Ellis, 1962, 1977, 1994)

Duygu mekanizmalarını bilişsel kaynaklarla açıklayan klinik perspektifler de bulunmaktadır. Bunların ilklerinden olan Ellis (1962, 1977, 1994)'in Akılcı- Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) kuramının temel varsayımı duyguların esas olarak olaylara yönelik inançlarımızdan, değerlendirmelerimizden ve yorumlamalarımızdan kaynaklandığıdır. Buna göre, belirli tetikleyici olaylar rasyonel olan veya olmayan inançlar aracılığıyla bilişsel, duygusal ve davranışsal belli sonuçlar doğurmaktadır (Ellis, 1962, 1977, 1994). Rasyonel olan inançlar fonksiyonel duyguları ortaya çıkarırken; rasyonel olmayan (irrasyonel) inançlar fonksiyonel olmayan duyguları, yoğun ve yıkıcı olarak ortaya çıkarabilir. Örneğin; Ellis'e göre "yaptığım şeyler başkaları tarafından mutlaka beğenilmeli" ifadesi bir irrasyonel inançtır. Bu inanca sahip bir öğrenci çabalayarak yaptığı ödevin öğretmen tarafından hiç beğenilmediğini görürse öğretmenine yoğun bir şekilde öfkelenebilir. Ancak, böyle bir inanca sahip olmayan biri çabasının öğretmen tarafından fark edilmemiş olmasına içerleyebilir ya da kızabilir. Ancak, bu duygu irrasyonel inançlarla tetiklenen kadar yoğun değildir. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere, fonksiyonel olmayan duygular (örn, öfke) ve fonksiyonel duygular (örn, kızgınlık) arasındaki fark niceliksel değil nitelikselidir. Yani aradaki farkı yaratan duygunun yoğunluğu değil altta yatan bilişsel içeriktir ve bu bilişsel içerik insanların yatkın olduğu bir içeriktir. Diğer bir deyişle ADDT irrasyonel inançların doğuştan gelen bir potansiyel olduğunu öne sürer. Bu potansiyel çocukluk yaşantıları ile ortaya çıkmaktadır.



Alan yazında ADDT'nin öfkeyle ilişkili önergelerini destekleyen birçok amprik bulgu bulunmaktadır. Söz konusu araştırmalar Jones (1969)'un Ellis'in rasyonel olmayan inançlar sistematiğine dayanarak oluşturduğu Rasyonel Olmayan İnançlar Ölçeği (The Irrational Beliefs Test) kullanılarak yapılmıştır. Bu ölçeğe göre rasyonel olmayan inançlar mükemmeliyetçilik, kaygılı ilgili (anxious over concern), felaketleştirme, diğerlerini suçlama eğilimi, bağımlılık, duygusal sorumsuzluk, çaresizlik ve onay alma talebidir. Araştırma sonuçları bu inanç boyutları ile öfke düzeyinin ilişkisini tutarlı olarak ortaya koymuşlardır (Hazaleus ve Deffenbacher, 1985; Hogg ve Defenbacher,1986; Zwemer ve Deffenbacher, 1984).

Benzer şekilde irrasyonel inançlar durumluluk ve sürekli öfke, öfkenin saldırganca ifade edilmesi ve öfkenin kontrol edilebilmesi yetisi ile ilişkili bulunmuştur (Bernard,1998; David, Schnur ve Belloiu, 2002; Eckhardt ve Kassinove, 1998; Martin ve Dahlen, 2004; Martin ve Dahlen, 2005; Stuckless, Douglas ve Vitelli, 1995; Önem, 2010).

1.3.1.5.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım (Beck, 1976)

Son yıllarda yaygın olarak kabul gören Bilişsel Davranışçı Terapi (Beck,1976) yaklaşımında da duyguların ortaya çıkışına ve öfke yaşantısına ilişkin kapsamlı açıklamalar bulmak mümkündür. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımında Beck (1976) de duyguyu ortaya çıkarmanın olayın kendisi değil olayların nasıl yorumlandığı ve olaylara yüklenen anlam olduğu görüşünü temel almaktadır. Dolayısıyla aynı olaya yüklenen farklı kişisel anlamlar farklı duygular ortaya çıkardığı gibi, yüklenen anlama bağlı olarak ortaya çıkan duygunun yoğunluğu da değişmektedir. Olaylara yüklenen anlamlar ise geçmiş yaşantılardan temellenen kişisel düşünce ve bilişsel imajlardan temellenmektedir.

Beck (1976)' e göre, kişi olay karşısında birincil olarak olayın zararlı mı zararsız mı olduğuna ilişkin nitelendirici ve tanımlayıcı bir değerlendirme yapmakta; ikincil olarak bu zararlı uyararla baş edip edemeyeceğine yönelik kaynaklarını değerlendirmektedir. Bu değerlendirme süreci sonunda zarar verici olduğuna karar verdiği uyararla baş edip edemeyeceğine yönelik değerlendirmesine bağlı olarak ise öfke veya kaygı ortaya

çıkacaktır. Buna göre baş edebileceği bir tehdit öfke ortaya çıkarırken; uyararla baş edemeyeceğine yönelik bir çıkarım yapması ise kaygı/endişe/ankisyete ortaya çıkarabilmektedir.

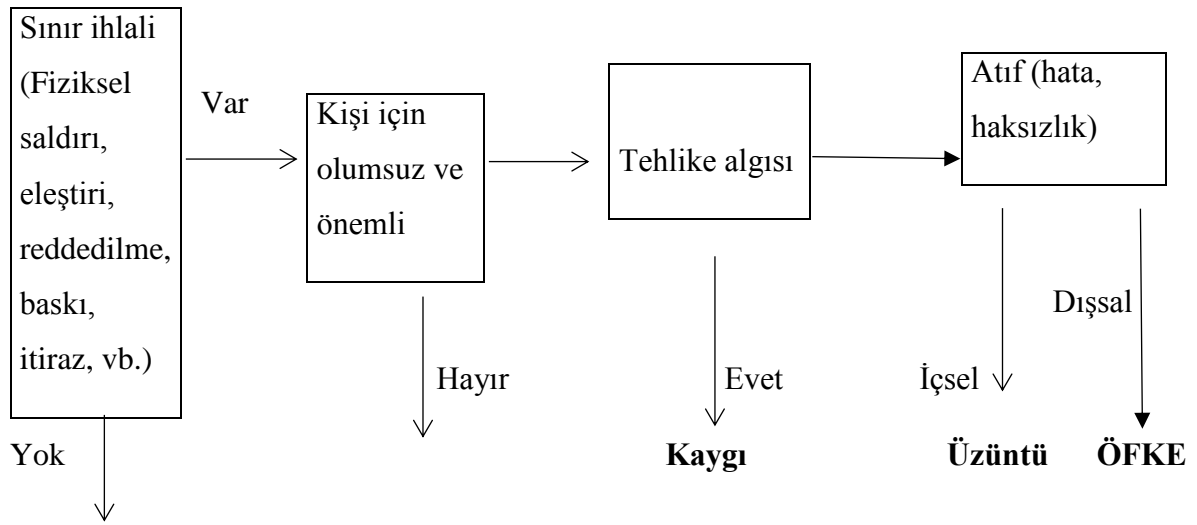
Beck (1976)'in öfke duygusuna ilişkin daha derinlemesine açıklamalarına bakıldığında *sınır ihlallerinin* öfke duygusunu ortaya çıkardığı görüşü dikkat çeker. Buna göre, “kasıtlı” bir fiziksel saldırı, eleştiri, reddedilme, engellenme, baskı veya itiraz durumları öfke yaratmaktadır. Çünkü bu durumlar kişinin güvenlik hissine, arzu ve isteklerine, öz saygısına saldırı; benliğe ya da kişisel alana müdahale olarak algılanmaktadır. Benzer şekilde kısıtlama ve yasakların da kişinin haklarına saldırı olarak algılandığında öfke yarattığı öne sürülmektedir. Bu sınır ihlalleri kasıtlı ve doğrudan olabileceği gibi, dolaylı veya varsayımsal da olabilir. Varsayımsal sınır ihlalleri genellikle kişinin benliği ve kişisel alanı için koruyucu kalkan işlevi gören kişisel kurallar, sosyal normlar, ahlak kuralları gibi kuralların ihlallerini içermektedir (çünkü bu kuralların çiğnenmesi kişinin gelecekteki güvenliği için bir tehdit oluşturmaktadır). Örneğin bir yaya kırmızı ışıkta hızla geçen bir arabayı görünce sinirlenir, çünkü “o sırada karşıdan karşıya geçen ben olabilirdim” diye düşünür ve bu ihlal kendini incinebilir görmesine yol açar (Beck, 1976). Örnek olayda da görüldüğü gibi varsayımsal ihlal veya saldırılarda kişinin alanına direk bir saldırı olmamakla birlikte, olabilecek şeyler gerçekleşmiş gibi değerlendirilmektedir.

Beck (1976) öfke duygusunun oluşumunda olayın kişisel alana yönelik saldırı olarak değerlendirilmesinin gerekli ama yeterli olmadığını altını çizer. Buna göre, öfkenin açığa çıkması için saldırı değerlendirmesine ek olarak, kişinin bu saldırıyı ciddiye alması ve olumsuz olarak değerlendirmesi gereklidir. Örneğin bir çocuğun babasına attığı kartopu öfkeye neden olmamaktadır (Beck, 1976). Bunların yanı sıra öfkenin açığa çıkması için kişi zarar verici durumu bir tehlike olarak görmemelidir, çünkü olayın kişinin kendi güvenliğine yönelik bir tehlike olarak algılanması öfke değil kaygı ortaya çıkaracaktır. Başka bir deyişle kişi güvenliğinden endişelenmediği sürece saldırı kişi de öfke, aksi takdirde endişe-kaygı yaratmaktadır. Öfke açığa çıkması için son olarak kişi, öfkeye yol açan olayın veya kişinin (saldırı veya saldırganın) hatasına odaklanmalıdır. Başka bir deyişle, kişinin benlik değerine yönelik bir saldırı olarak algılanan olay veya buna sebep olan kişinin haksızlık yaptığına dair olumsuz bir atf

yapıldığı takdirde öfke ortaya çıkmaktadır. Aksi takdirde kişi eğer bu benlik değerine yönelik saldırının yarattığı ‘değer kaybı’nın doğru, mantıklı ve haklı olduğunu kabul ederse öfke değil üzüntü ortaya çıkacaktır (Bkz., Şekil 1.5.).

Bunların yanı sıra Beck (1999) yüksek düzey öfkenin altında yatan mekanizmanın, kişilerin kendilerine yönelik negatif benlik değerlendirmelerini diğer insanlara yansıtma eğilimleri olduğunu belirtmektedir. Beck (1999)’a göre örneğin, kişinin temel benlik inancı “ben güçsüz biriyim” ise, bunu diğer insanlara yansıtacak ve diğer insanların da kendisini “zayıf ve güçsüz” bir insan olarak gördüğüne inanacaktır. Bu “zayıflık ve güçsüzlük” algısının aksini ispatlamak ve bunu çürütmek amacıyla ise öfke açığa çıkacaktır. Beck ‘in bu açıklamalarıyla tutarlı olarak Jones ve Trower (2004), öfke problemi yaşayan erkeklerin kendilerine yönelik negatif benlik değerlendirmelerine sahip olduklarını ve diğer insanlar tarafından da benzer şekilde negatif tarzda algılandıklarına inandıklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca öfke problemi yaşayan insanların diğer kişilere yönelik negatif inançlara sahip olmalarından ziyade kendilerine yönelik negatif inançlara sahip oldukları bulgusu edinilmiştir.

Beck’in öğrencilerinden ve bilişsel-davranışçı kuramın temsilcilerinden Burns (1980/2014) de haksızlık ve adaletsizlik algısının çoğunlukla öfkenin altında yatan neden olduğunu belirtir. Ancak evrensel bir “haksızlık ve adaletsizlik” kavramı olmadığını, kişisel değer sistemlerine göre bu algının değişebileceğini öne sürer. Ona göre öfke çoğunlukla düşünce hatalarından kaynaklanmaktadır. Buna göre, öfkeli olduğunuzda en sık ortaya çıkan düşünce hatalarından biri etiketlemedir. Etiketleme sonucunda, diğer kişiyi tamamen “kötü” olarak değerlendirmek, karşımızdaki kişiyi suçlama konumuna geçmemize ve bir savaş ortamı oluşturmamıza neden olur. Öfke duygusunun ortaya çıkmasında katkısı olan bir başka düşünce hatası akıl okumadır. Burada söz edilen diğer kişinin neyi niçin yaptığını kendimize göre yorumlamamızdır ve bu düşünceler genellikle karşımızdaki kişinin düşüncelerini yansıtmamaktadır. Öfkeyi besleyen üçüncü düşünce hatası büyütmedir. Olumsuz olayın önemini abartmak, duygusal tepkinin yoğunluğunun ve süresinin de artması anlamına gelir.

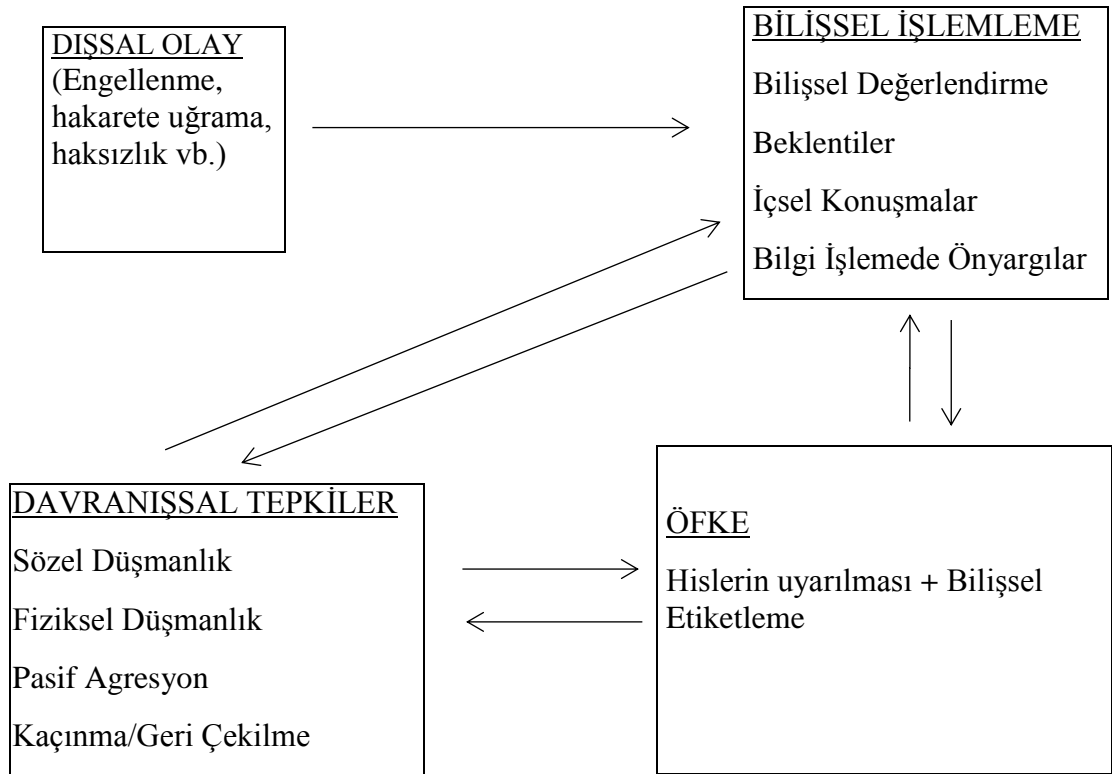


Şekil 1.5. Beck (1976)'in öfkeye ilişkin görüşlerinin kavramsallaştırılması.

İlgili yazın incelendiğinde bilişsel- davranışçı formülasyon kapsamındaki inançların ve otomatik düşüncelerin, öfkeyi ve öfkeye ilişkin bozuklukları yordadığı görülmekle birlikte (Lohr, Hamberger ve Bonge, 1988; Yavuzer ve Karataş, 2012); öfkeyle başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımların etkinliği de birçok çalışmada ortaya konmuştur (Beck ve Fernandez, 1998; Sukhodolsky, Kassinove ve Gorman, 2004).

1.3.1.5.4. Novaco'nun Bilişsel- Klinik Yaklaşımı

Öfkeye ilişkin bilişsel yaklaşımlardan biri diğeri de Novaco (1975; 1979; akt; Power ve Dalgleish, 2008)'nin bilişsel-klinik yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre dışsal olay bilişsel olarak işlenmekte ve bu işleme belirli hislerin uyarılma durumuna sebep olmaktadır. Bu uyarılma, kişinin ortaya çıkarıcı durumu yorumlamasına ve bağlamsal ipuçlarına bağlı olarak, farklı şekillerde etiketlenebilecek olan genel fizyolojik bir tepkidir. Novaco (1975; 1979; akt; Power ve Dalgleish, 2008)'ya göre, öfke duygusu bir defa uyarıldığında ise bu duyguyu fiziksel ya da sözel düşmanlık (antagonism), pasif agresyon ve kaçınma/geri çekilme (avoidance, withdrawal) davranışsal tepkilerinden biri takip eder. Bu tepkilerden hangisinin ortaya çıkacağı ise, diğer bilişsel yaklaşımlarda olduğu gibi, kişinin olayı nasıl gördüğüne, geçmiş deneyimlerine ve davranışın öngörülen sonuçlarıyla ilişkili olarak belirlenmektedir (Bkz., Şekil 1.6.).



Şekil 1.6. Novaco'nun öfke yaklaşımı (akt; Power ve Dalglesih, 1997).

1.3.1.5.5. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Appraisal Theory, Lazarus, 1991)

Duygulara ilişkin açıklamaları yaygın kabul gören Bilişsel Değerlendirme Teorisi (Appraisal Theory) (Lazarus, 1991; akt; David, Schnur ve Belloiu, 2002)'ne göre duygular olayın/durumun zararlı, yararlı, tehlikeli ya da zorlu olup olmadığının değerlendirilmesine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu teoriye göre birbiriyle bağlantılı şekilde işleyen birincil (primary appraisal) ve ikincil değerlendirme (secondary appraisal) süreçleri duyguları yaratmaktadır. Birincil değerlendirmede çevresel durum/uyaranın kişisel iyilik hali ve kişisel amaçlarıyla ilişkili olup olmadığı (goal relevance) ile kişisel amaçlarla tutarlılığı (goal congruency) olmak üzere 2 bileşen değerlendirilmektedir. İkincil değerlendirme olarak adlandırılan süreçte ise kişinin olay/durumla başa çıkma kaynakları değerlendirilmektedir. İkincil değerlendirmede olayın sonuçlarına ilişkin sorumluluk alabilmesi (accountability); kişinin durumla direkt başa çıkabilme potansiyeli anlamına gelen problem odaklı başa çıkma potansiyeli; kişinin duruma psikolojik uyumuna işaret eden duygu odaklı başa çıkma potansiyeli ve mevcut durumda değişiklik yapabilme imkânı anlamına gelen gelecek beklentisi (future expectancy) olmak üzere başa çıkmayla ilişkili 4 bileşen bulunmaktadır. Bu birincil ve ikincil değerlendirmeler sonucunda belli yoğunluğu olan bir duygu ortaya çıkarken, bu duygu kişi- çevre etkileşimini değiştirecek olan başa çıkma mekanizmasını etkilemektedir. Başa çıkma mekanizmasının tetiklenmesi sonucu değişen kişi-çevre etkileşimi ise yeniden değerlendirme (reappraisal) süreci olarak adlandırılmakta ve bu süreç duygunun yoğunluğu veya niteliğinde değişime neden olmaktadır (Bkz., Şekil 1.7.).

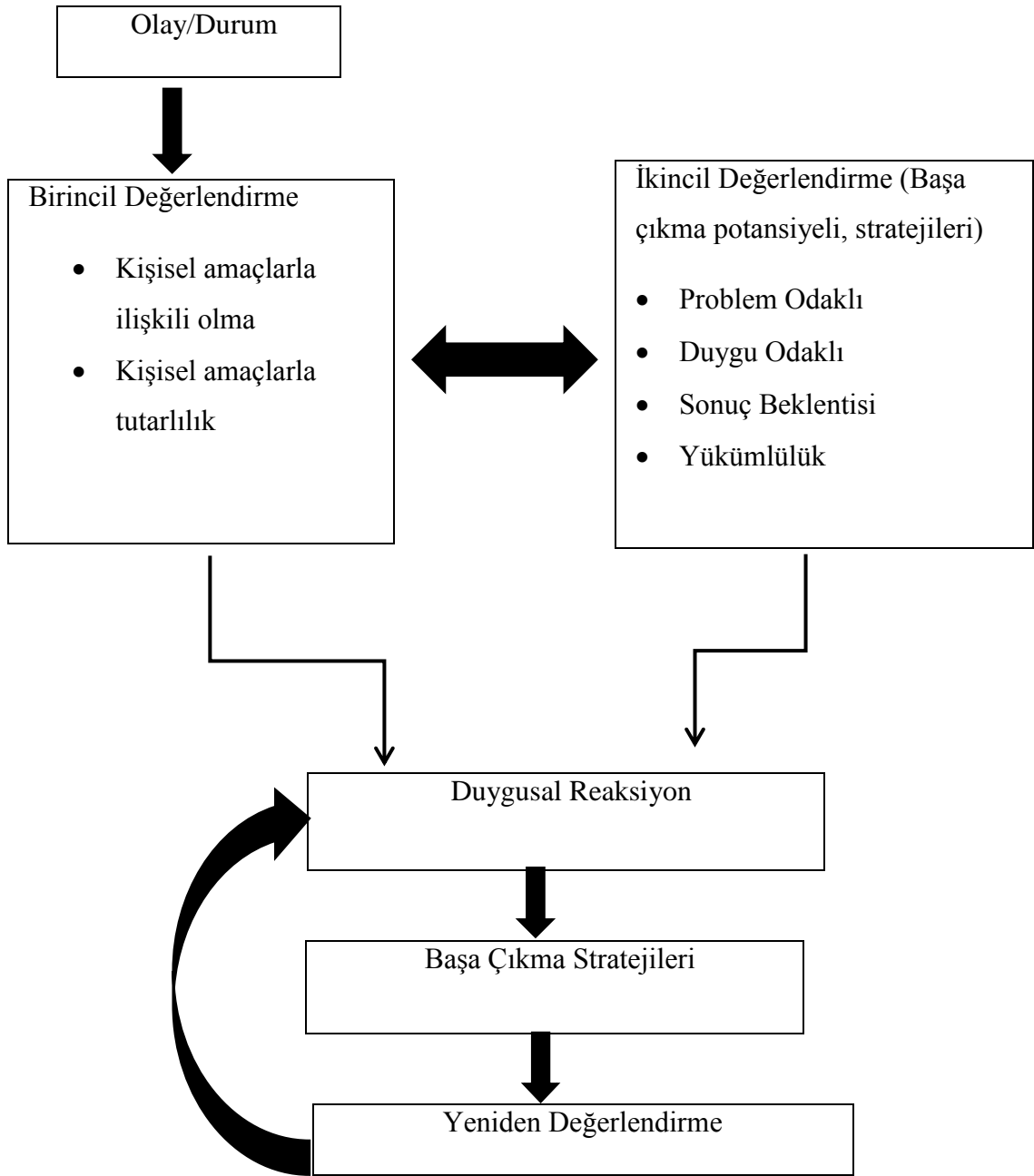
Lazarus (1991; akt Power ve Dalgleish, 2008), her duyguya özgü bir kişi-çevre değerlendirmesi veya “temel ilişkisel bir tema (core relational theme)” olduğunu söyler. Birincil ve ikincil düzey değerlendirmelerin farklı kombinasyonları duyguların merkezinde yatan daha temel (core) ilişkisel temalara işaret etmekte ve bu temaları tetikleyen belirli olaylar belirli duyguları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin; kaygıyı tetikleyen “tehlike” teması; yüksek düzeyde kişisel amaçlarla ilişkili olma, düşük düzeyde kişisel amaçlarla tutarlılık ve düşük düzeyde duygusal odaklı başa çıkma potansiyelinin olduğu bir kombinasyon sonucu ortaya çıkmaktadır. Öte yandan, öfke duygusunu tetikleyen “diğerlerini suçlama” teması yüksek düzeyde kişisel amaçlarla

ilişkili olma, yüksek düzeyde kişisel amaçlarla tutarsızlık ve yükümlülüğü kabul etmeme diğerlerini yükümlü görme (other accountability) bileşenlerinin kombinasyonuyla karakterizedir (Smith, Haynes, Lazarus ve Pope, 1993).

1.3.1.5.6. SPAARS (Şematik, Çağrışımsal, Anlamsal ve İlişkisel Sistemler)

Son olarak, Power ve Dalgleish (1997) ise duygulara ilişkin bilişsel değerlendirme yaklaşımı kapsamındaki önceki varsayımları bütünleştirerek, SPAARS (Schematic, Propositional, Analogical, and Associative Systems) modeli olarak isimlendirdikleri çok düzeyli, güncel bir kavramsallaştırma öne sürmüşlerdir. Duygulara ilişkin görece kapsamlı bir açıklama sunan bu modele göre öfkeye yol açabilecek içsel (fizyolojik öfke göstergeleri) veya engellenme(frustration) yaratan olaylar gibi dışsal uyaranlar çağrışımsal düzey (analogical level), şematik düzey (schematic level), anlamsal düzey (propositional level) ve ilişkisel düzey (associative level) olmak üzere 4 düzey ya da alt sistemde işleme tabi tutulur. Çağrışımsal düzey öfkeyi açığa çıkaran olay veya kişiye ilişkin tekrarlanan olumsuz çocukluk deneyimleri gibi önceki imajları; şematik düzeydeki işleme kişisel amaçlara yönelik bir tehdit olup olmadığını ve durumun kasıtlı, önlenbilir veya ihmalkârlık kaynaklı olup olmadığını dair bir üst ahlaki (moral) değerlendirmeyi; anlamsal düzey ise olayın sonucuna yönelik çıkarımları içermektedir. Bu düzeylerin birbiriyle ilişkisini vurgulayan ilişkisel (associative level) düzeydeki işleme, yani bütün diğer alt sistemlerin birbiriyle ilişkisi sonucu ise duygu/öfke açığa çıkmaktadır. Bu alt sistemler daha üst bilişsel bir değerlendirmeye işaret etmektedir.

Sonuç olarak genelde duyguları, bu araştırmaya özgü olarak da öfkeyi, açıklamaya çalışan tüm bilişsel yaklaşımlar olayların ya da durumların nasıl değerlendirildiğinin ve yorumlandığının öfke duygusunun açığa çıkışında etkili olduğunu istikrarlı bir şekilde sunmaktadırlar. Diğer bir deyişle birçok farklı bilişsel kuram olmakla birlikte hepsi olay ve sonuç ilişkisinde bilişsel değerlendirmenin aracı olduğudur. Bu kuramların arasındaki temel fark ise bu bilişlerin tanımlanması ve işleyiş biçimleridir.



Şekil 1.7. Bilişsel Değerlendirme Kuramı'nın (Lazarus, 1991) kavramsallaştırılması.

Psikoloji yazınındaki en yoğun çalışılan konulardan olan duyguların anlaşılabilmesi, açıklanabilmesi ve kontrol edilebilmesi için her geçen gün yeni modeller sunulmaktadır. Çok farklı kuramlar çerçevesinde açıklanmaya çalışılmışsa da son yıllarda bütünleştirici ve bilişsel öğeler temelinde oluşan modeller dikkat çekicidir.

Bu kısımda, bu kuram ve modellere ilişkin genel bir tanıtım yapılmış olmakla birlikte, tüm modelleri ele almak mümkün olmamıştır ancak, alan yazına yön veren temel kuramlar vurgulanmıştır.

1.3.2. Öfkeye İlişkin Ampirik Bulgular

Öfke duygusunun farklı yönlerini vurgulayan farklı yaklaşımlar olmakla birlikte, yazın incelendiğinde neyin öfkeye neden olduğuna dair genel bir kabul olduğu görülmüştür. Bu yaygın kabule göre, diğer insanların negatif davranışları, haksızlığa uğrama, adaletsizlik ve aşağılanma algısı, kasıtlı engellenme, kişisel istek ve beklentilere karşı saygısızlık, sosyal kuralların ihlali ve benlik saygısını zedeleyecek durumların gibi olaylar öfke yaratır. Özellikle diğer insanların davranışlarına yönelik kişisel, kontrol edilebilir ve durağan şeklindeki atıfların ve olayların önlenemez, ihmalkârlık ve dikkatsizlik sonucu ortaya çıktığına yönelik algılamaların öfke ortaya çıkardığı bilinmektedir (Averill, 1982; Edmanson ve Conger, 1996).

Wickless ve Kirsch (1988) ise amaca müdahale, benlik değeri veya fiziksel bütünlüğe yönelik tehdit, çevre ile beklentiler ya da değerler arasındaki tutarsızlık ve kasıtlı olarak kötü davranılması gibi uyarıcı durumları takiben yaşanan duygunun öfke olarak tanımlandığını belirtir. Buna ek olarak kişinin, amaca müdahale eden kaynağı bertaraf etme, benlik değeri ya da fiziksel bütünlüğe yönelik tehdide karşı savunma, çevreyle beklenti ya da değerleri uyumlu hale getirme ve kötü davranılmayı önleme ya da kötü davrananlara karşı intikam arayışı motivasyonu yüksekse de yaşanan duygu öfke olarak adlandırılmaktadır.

Snell, Mc Donald ve Koch (1991), psikoloji öğrencilerinden oluşan katılımcılarda öfke açığa çıkarıcı durumların doğasını incelemiş ve sonuçta 48 kategoriyi 3 boyutta toplamıştır. Bunlar: kişisel hayal kırıklıkları (dissapointment), yetersizlik ve

başarısızlıkla ilişkili ulaşılamamış amaç ve hedefler; sosyal hayata ilişkin engellenmeler (frustrating) ve kişisel istismar ve sömürülmeye ilişkin olaylardır.

Deffenbacher (1999), öfkenin dışsal olaylar, kişinin öfke ortaya çıkarıcı olaydan önceki durumu ve durumun bilişsel değerlendirmesi gibi 3 faktörün birbiriyle ilişkisi sonucu ortaya çıktığını belirtir. Buna göre öfke dışsal olaylardan (örn; trafikte bekleme); diğer insanlar tarafından (örn; başkaları tarafından eleştirilme); nesnelere (örn; çalışmayan bilgisayar-araba) veya kişinin kendi davranışlarından (örn; çok uyuduğu için önemli bir toplantıyı kaçırmak, aşırı kilo alma gibi) tetiklenebilir. Kişinin önceki durumu ise, geçmiş yaşantılarını ve bilişsel şemalarının yapısı ve doğası gibi kalıcı bilişsel karakteristik özelliklerini ve içselleştirilmiş kültürel kurallar ve normları içermektedir.

Power ve Dalgleish (2008) ihmalkârlık kaynaklı, kasti, önemsiz ya da büyük suçlar şeklindeki değerlendirmelerin öfkeyle sonuçlandığını, öfkenin ahlaki yargılar da içerdiğini ve çoğunlukla bir diğer insana yönelik cezalandırma isteği ya da yanlış olan bir şeyi düzeltme arzusuyla ilişkili olduğunu belirtir. Ayrıca, öfkenin ahlaki yargılar da içermesinin öfkeyi ortaya çıkarıcı olaylar üzerindeki yorumlama ve değerlendirmenin önemini vurguladığını belirtirler.

1.3.3. Öfke ve İfade Biçimleri

Genel kabul olarak kişisel arzu ve ihtiyaçların engellenmesi, haksızlığa uğrama ve adaletsizlik gibi algılanan durumların öfke uyandırdığı görülmekle birlikte öfke duygusunun yoğunluğu, ne şekilde yaşanacağı ve nasıl ifade edileceği kişiden kişiye değişmektedir. Ayrıca öfkeyle yakından ilişkili kavramlardan olan düşmanlık ve saldırganlık (agresyon) arasındaki farkların belirtilmesi de yararlı olacaktır. Spielberger, Krasner ve Solomon (1988) öfkeyi şiddeti hafiften yoğun ve bir durumdan diğerine değişen temel duygusal durum olarak tanımlamışlardır. Buna göre; öfke duygusal bir durumken, düşmanlık (hostilite) bir özellik veya tutum olarak, saldırganlık (agresyon) ise bu ikisinin davranışsal bir ifadesi olarak ayrıştırılmıştır. Öfke saldırganlığı tetikleyici bir faktör olarak yer alır, ancak saldırganlık öfkenin kaçınılmaz bir sonucu değildir ve her öfke durumunda saldırganlık açığa çıkmaz. Dolayısıyla kişiler, öfke yaşasalar bile buna her zaman ve her kişide saldırganlık ya da düşmanlık eşlik etmemektedir.

Spielberger (1988) ve Spielberger ve ark., (1988) durumluluk- süreklilik kişilik özelliğini öfkeye uyarlayarak, bir duygu durum olarak öfkeyi *durumsal (state)* ve *sürekli (trait)* olarak ayırır. Buna göre, *durumsal öfke* duyguyu açığa çıkarıcı duruma özgü, kısa süreli, yoğunluğu zaman içerisinde değişken olarak tanımlanırken; *sürekli öfke* ise bunun tersi olarak bireylerde öfkelenmeye eğilimli olma gibi bir kişilik özelliği şeklinde daha kalıcı bir öfke eğilimine işaret eder. Sürekli öfkesi yüksek olan kişiler, daha sık öfkelenmekte, daha uzun süreli ve daha yoğun öfke hissi deneyimlemektedirler.

Yaşanılan öfke duygusunun nasıl ifade edileceği ise *öfke içe*, *öfke dışı* ve *öfke kontrol* olmak üzere *öfke ifade biçimleri* şeklinde sınıflandırılmıştır (Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983). *Öfke içe* öfkenin bireyin kendisine yöneltilmesi ya da bastırılması anlamını taşırken; *öfke dışı* öfkenin fiziksel veya sözel olarak, öfkeye sebep olan kişi, obje veya o durumun sembolik temsillerine yönelik doğrudan ifadesidir. *Öfke dışı*'ya çoğunlukla durumluluk öfkenin eşlik ettiği belirtilir. *Öfke kontrol* ise kişinin öfkesini dışardan gözlemlenebilecek bir biçimde ifade etmesine yönelik kontrol anlamını taşımaktadır. *Öfke kontrollünün düşük olması kadar aşırı kontrolün de olumsuz sonuçlara neden olacağı bilinmektedir.*

Durumsallık- Süreklilik modeli 5 önerge ortaya koyar. Buna göre, yüksek sürekli öfke daha kolay ve sık öfkelenmeye, daha yoğun öfke tepkilerine neden olmakta; bu yoğunluk ve sıklık ise öfkeyle daha az oranda baş edilmesine ve daha az yapıcı ve fonksiyonel tarzda ifade edilmesine neden olmaktadır. *Öfkenin yoğun ve sık deneyimlenmesi ve bununla daha az olumlu baş edilmesi nedeniyle sürekli öfke düzeyi yüksek kişiler öfkeye ilişkin (anger-related) olumsuz sonuçları daha fazla deneyimleme eğilimindedirler.*

Deffenbacher ve arkadaşları (1996) durumsal- sürekli öfkenin yukarıda söz edilen 5 önergesini test etmişler ve tüm önergelerin doğrulandığını belirtmişlerdir. Buna göre sürekli öfke düzeyi yüksek olanların haftalık ve aylık zaman dilimlerinde daha sık öfkelenedikleri ve daha yoğun öfke yaşadıkları; öfke düzeyi yüksek katılımcıların fiziksel ve sözel olarak daha kötü, düşmanca (antagonist) davrandıkları ve öfke düzeyi yüksek kişilerin daha fazla durumluluk öfke yaşadıkları ve daha fazla yapıcı ve

fonksiyonel olmayan dışa yöneltilmiş öfke deneyimledikleri bir kez daha kanıtlanmıştır. Ayrıca sürekli öfke, öfkenin bastırılmasıyla ilişkili olduğundan çok, düşük öfke kontrolü ve negatif tarzda dışa vurumla ilişkili bulunmuştur. Öfkenin bastırılması ise daha ziyade sürekli kaygı (trait anksiyete) ile ilişkili çıkmıştır. Sürekli öfke diğer duygu, davranış ve semptomlardan ziyade düşmanca semptomlar (anger-hostil semptomlarla) ilişkili çıkmıştır. Araştırmacılar tüm bu bulgularda, cinsiyetin öfkeyle ilişkili yordayıcı bir etkisinin olmadığını, kadın ve erkeklerin aynı uyarılara aynı oranlarda sinirlendiklerini belirtmiştir.

Alcazar, Deffenbacher, Guzman ve Wilson (2011), yüksek sürekli öfkeye düzeyine sahip, kişilerarası öfke problemi olan kişiler, yüksek sürekli öfke düzeyine sahip kişilerarası öfke problemi olmayan kişiler ve düşük sürekli öfke düzeyine sahip öfke problemi yaşamayan kişiler olmak üzere 3 gruba öfke ifade biçimleri açısından karşılaştırmışlardır. Düşük sürekli öfke düzeyine sahip katılımcılarla karşılaştırıldıklarında yüksek sürekli öfke düzeyine sahip diğer iki grubun, daha yüksek öfke içe ve öfke dışa bildirdikleri, öfkelerini fiziksel saldırganlıkla ifade etme eğiliminde oldukları ve daha düşük öfke kontrol düzeyine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Görüldüğü gibi, öfke ortaya çıkarıcı durumlar ve algılamalar benzerlik göstermekle birlikte öfke duygusunun ne şekilde deneyimlendiği ve nasıl ifade edileceği farklılık göstermektedir.

1.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (EDUŞ) ve Öfke İlişkisi

Şema Kuramı (Young, 1999), bir duygu kuramı olmamakla birlikte, kişilerin farklı durumlara gösterdikleri benzer duygu, düşünce ve davranış örüntülerini açıklamada etkin bir eklektik kuramdır. Bu kuram erken dönem kritik figürlerle ilişkinin önemini vurgulama açısından bağlanma kuramından; bu ilişkilerden belli bilişsel temaların oluştuğu vurgusuyla bilişsel kuramlardan ve bu temaların bilinçdışı bir süreçle etkili olduğunu vurgulayarak da psikodinamik kuramdan etkilenecek gelişmiş bir yaklaşımdır. Beklendiği üzere de kuramın, yoğun ve uç noktalarda yaşanan duyguların açıklanmasına yönelik de önerileri bulunmaktadır.

Buna göre erken dönemde ebeveynlerle kurulan bağ aracılığıyla kişi dünyaya, dünyanın ve ilişkilerin işleyişine yönelik stabil bir bakış açısı (şema) geliştirmektedir. Bu şemalar ilerleyen yaşlarda ilişkili olayların yaşanmasıyla tetiklenmekte ve olayların geçmişteki yaşantılara benzer şekilde algılanıp, yorumlanarak, benzer tepkilerin verilmesine sebep olmaktadır. Young (1999)'ın bu şemaları uyumsuz olarak tanımlamasının sebebi ise bu kuramın daha çok yıkıcı ve uyumsuz duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkışıyla ilişkili olmasıdır. Dolayısıyla uyumsuz şemalar yoğunlukla öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguların tetiklenmesinde öncül olmaktadır.

Daha önce de belirtildiği gibi Young (1999), her biri yaşamın erken dönemlerinde karşılanmayan temel ihtiyaçlardan temellenen 18 şema alt boyutu belirtmiş ve bu uyumsuz şemalar ilişkili oldukları 5 şema alanı altında toplanmıştır. Bunlar: Kopukluk ve Reddedilme (Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Suiistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utancı, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma), Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma (Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık), Zedelenmiş Sınırlar (Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim), Diğeri Yönelimlilik (Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık) Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık (Karamsarlık,Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Asırı Elestiricilik, Cezalandırılma)'tır (Bkz., Şekil1.1).

Yoğun duygulara yönelik birçok implikasyonu olmasına rağmen uyumsuz şemaların öfke ile ilişkisi son döneme kadar çok fazla vurgulanmamıştır. Ancak, son yıllarda erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke ilişkisini ele alan çalışmaların arttığı dikkat çekmektedir. Örneğin, Waller, Babbs, Milligan, Meyer, Ohanian ve Leung (2003), uyumsuz şemalarla öfke ilişkisini sağlıklı örneklem ve yeme bozukluğu tanısı alan kişilerde karşılaştırmalı olarak ele almıştır. Buna göre; klinik örnekleme durumsal öfke, bağımlılık/yetersizlik ve boyun eğicilik şemalarıyla; sürekli öfke, güvensizlik/suiistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, iç içe geçme, boyun eğicilik ve yetersiz öz denetim şemaları ile; öfkeyi bastırma, terkedilme, güvensizlik/suiistimal edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, iç içe geçme, boyun eğicilik, kendini feda, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve hak görme/ büyüklik şemaları ile; dışa

yönelen öfke de, yetersiz öz denetim şeması ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Öte yandan öfke kontrolü hak görme ve yetersiz öz denetim şeması ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yeme bozukluğu tanısı olmayan sağlıklı örnekleme ise, durumsal öfke güvensizlik/suiistimal edilme, dayanıksızlık ve yetersiz öz denetim şeması ile; sürekli öfke güvensizlik/suiistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık ve yetersiz öz denetimle; dışa yönelen öfke yetersiz öz denetimle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan öfke kontrol yetersiz öz denetim ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Başka bir çalışmada ise Sarıtaş (2007) ergenlerde erken dönem şemaların ve anneden algılanan reddin, öfkenin de dâhil olduğu psikolojik sıkıntı yaşantıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma bulguları anneden red algılayan ergenlerin, kabul algılayanlara göre daha fazla sürekli öfke düzeyi sergilediklerine ve anneden algılanan red ile yaşanan yüksek düzey öfke arasındaki bu ilişkide ayrılma ve reddedilme şemalarının aracı rolü olduğuna işaret etmektedir. Bir başka deyişle anneden red algılama ayrılma ve reddedilme şemalarının gelişimini etkilemekte bu da sürekli öfke ile ilişkilendirilmektedir. Çalışmada genel olarak, anneden red algılama ve uyumsuz şemaların, öfke, kaygı gibi psikolojik sıkıntılar üzerinde temel etkileri olduğu belirtilmekle birlikte, aracı rolün sadece ayrılma ve reddedilme şema alanında görüldüğü de belirtilmektedir.

Tremblay ve Dozois (2009) EDUŞ'lar ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi, fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık alt boyutlarını içeren bir ölçekle ele almıştır. Sonuçlar hak görme, yetersiz öz denetim, kendini feda şemalarının öfke alt boyutuyla ilişki içerisinde olduğuna işaret etmektedir. Araştırmada boyun eğicilikle sözel saldırganlık arasında ortaya çıkan negatif yöndeki ilişki boyun eğicilik şemasına sahip olan kişilerin saldırgan tarzda davranma eğilimlerinin daha az olacağı; bunun yerine öfke gibi olumsuz duygularını, beklenti ve isteklerini bastırmayı tercih edebilecekleri şeklinde yorumlanmıştır. Yüksek standartlar ile sözel saldırganlık arasındaki pozitif ilişkinin ise, bu şemaya sahip kişilerin katı kuralları ve eleştirel eğilimlerinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

Bunların yanı sıra saldırgan cinsel davranışlar ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Buna göre saldırgan cinsel davranışlar

sergileyen kişilerin bu davranışları sergilemeyenlere göre, güvensizlik/suistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik ve karamsarlık şemalarından daha yüksek puanlar aldıkları ve bu şemalara sahip olmanın cinsel saldırgan davranışlar sergileme sıklığını da arttırdığı ortaya konmuştur (Sigre-Leirós, Carvalho ve Nobre, 2013, 2014). Benzer şekilde Crawford ve Wright (2007), çocukluk çağı istismarının erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine neden olduğunu ve bu şemalara (güvensizlik, iç içe geçme, duyguları bastırma ve yetersiz özdenetim) sahip olan kişilerin yakın ilişkilerde saldırgan davranışlar sergileme eğiliminin arttığını belirtmektedir.

Sarıtaş ve Gençöz (2011), Young Şema Ölçeği –Kısa Form’un Türk ergenler üzerinde psikometrik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, tespit etmiş oldukları şema alanlarından zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema alanının sürekli öfkeyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu, terkedilme/reddedilme ve zedelenmiş otonomi-diğeri yönelimlilik şema alanlarının ise anksiyete ile anlamlı ilişki içerisinde olduklarını ortaya koymuşlardır.

Calvete, Estévez, López de Arroyabe, ve Ruiz, (2005) ise benzer şekilde Young Şema Ölçeği –Kısa Form’un faktör yapısını İspanyol örneklem üzerinde incelediği çalışmalarında sürekli öfkenin güvensizlik, yetersiz özdenetim ve düşük düzeyde kendini feda şemalarıyla anlamlı bir ilişki sergilediğini ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, öfke duygusunun yoğunluğu, ne şekilde deneyimleneceği ve nasıl ifade edildiğinde kişilerin sahip olduğu inançların önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Özellikle sürekli öfkenin ve öfkenin içe yöneltilmesi, bastırılması veya belirgin ve olumsuz bir şekilde dışa yöneltilmesi gibi fonksiyonel olmayan ifade biçimlerinin, kişinin erken yaşam dönemlerinde geliştirdiği rasyonel olmayan inançlar ve uyumsuz şemalarla son derece ilişkili olduğu söylenebilir.

1.3.5. Bağlanma Kuramı ve Öfke

Birçok kuram tarafından öfke duygusunun yıkıcı sonuçları olduğu ve işlevsel olmayan yaşantı ve düşüncelerle ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Ancak, genel izlenimin aksine öfke duygusu Bağlanma Kuramı'na göre aslında negatif bağlanma davranışlarına (anne duyarsızlığı, ayrılık tehdidi, reddedilme, ihtiyaçların karşılanmaması gibi) karşı bir protesto; ulaşılabılır olmayan ve reddeden ebeveyne yönelik gösterilen işlevsel bir tepkidir. Diğer bir deyişle öfke negatif bağlanma davranışlarının sürdürülmesini engellemeyi hedefleyen işlevsel bir tepki olarak umutlu öfke (anger of hope), negatif bağlanma davranışlarının gelecekte tekrarlanmasını engelleme, ilişkisel zorlukların üstesinden gelme, bağlanma bağı sürdürme ve bağı güçlendirme amacı taşımaktadır. Ancak hedeflenenin tersine öfke negatif bağlanma davranışlarını engelleyemediğinde, kişi reddedilme ve terkedilme tehlikesiyle sürekli olarak karşı karşıya kalmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan umutsuz öfke (anger of despair), bağlanma ilişkisini zayıflatan ve bağlanma figürüne yabancılaşmayla sonuçlanan, yoğun öfke nöbetleri ve yıkıcı davranış epizotlarıyla ortaya çıkacaktır (Bowlby, 1988).

Bowlby (1973), bağlanma ilişkisinin içsel temsilleri olan içsel çalışan modellerin öfke deneyiminde kritik ve aracı bir rol oynadığını belirtmektedir. Güvenli bağlananlar, diğerlerinin iyi niyetli olduğu ve negatif davranışların geçici ve tersine çevrilebilir olduğuna dair inançlara ve bu negatif bağlanma davranışlarıyla başarılı bir şekilde baş edecek tepkilere sahiptirler. Dolayısıyla bağlanma figürüyle geçici bir ayrılık yaşadıklarında, bağlanma figürünün geri geleceğine yönelik beklentileriyle, umutlu öfke (anger of hope) tepkileri sergilemektedirler. Güvensiz bağlananlar ise; ihtiyaçlarına duyarsız bağlanma figürüyle yetiştiklerinden, kendilerinin sevmeye ve bakım verilemeye değer biri olmadığı ve dünyanın güvenilir bir yer olmadığı doğrultusunda bilişsel temsiller oluşturmakta; sürekli reddedilme ve terk edilme tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarından tekrarlayıcı ve yoğun öfke nöbetleri deneyimleyebilmektedirler. Sürekli bir incinme beklentisi, hayal kırıklığı ve korku yeni ilişkilere taşındığında ise çocuk saldırgan ve öfkeli olacaktır. Ayrıca Bowlby (1969), güvensiz bağlanan bebeklerin; yaşadıkları öfke duygusunu, ebeveynlerini uzaklaştıracağı endişesiyle ifade edemediklerini belirtmektedir. Güvenli bir şekilde ifade edilmeksizin sık sık öfke

hissedildiğinde ise öfke bastırılmakta, yer değiştirmekte veya içe yönelik öfkeye dönüşebilmektedir.

Güvenli bağlanan kişilerin öfkelerinin altında yatan içsel temsillerde (bilişsel mekanizmalarda) kendileri ve dünya hakkındaki olumlu inançların (içsel benlik modellerinin) yattığı görülmektedir (Collins ve Read,1994). Dolayısıyla “ben” hakkındaki olumlu inançlar, öfke ortaya çıkarıcı kişi ve durumlarla etkin bir şekilde baş edilebileceği fikrini ortaya çıkarmaktadır. “Diğerleri ve dünya” hakkındaki olumlu inançlar ise, düşmanca atıfların olmaması ve öfke yaşantısına ilişkin olumlu beklentiler deneyimlenmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Öte yandan güvensiz bağlananların önemli diğerlerinin ulaşılmaz ve ihtiyaçlara tutarlı olarak cevap vermez yönündeki içsel temsilleri düşmanca niyetler algılanmasına ve yansıtılmasına sebep olmaktadır (Mikulincer, 1998).

İçsel çalışma modellerinin yanı sıra birincil bağlanma ilişkisi sonucunda şekillenen duygu düzenleme stratejileri de öfkenin ne şekilde deneyimleneceği ve nasıl ifade edileceğinde önemli bir rol oynamaktadır. Buna göre, güvensiz bağlanma stilleri bağlanma ihtiyaçları ve ilişkili duyguların küçültülmesi (minimization) ya da büyütülmesi (maksimizasyon) ile şekillenmektedir. Küçültme stratejisini sıklıkla kullanan kaçınan bağlanan kişilerin, dikkatlerini defansif bir şekilde stres yaratan durum veya kişiden uzaklaştırdıkları, bu sebeple de kendi duygularına sınırlı ulaşmaları olduğu belirtilmektedir. Tam tersine saplantılı bağlanan kişilerin ise; büyütme stratejisi kullanarak stres yaratan durum veya kişiye defansif bir şekilde dikkatlerini yoğunlaştırdıkları, dolayısıyla da duygularını daha yoğun yaşadıkları ve duygu kontrolünde zorlandıkları görülmektedir (Mikulincer, 1998; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Öfke duygusuyla ilişkili olarak da bu bağlamda tutarlı ve detaylı sonuçlar ilgili yazında sunulmaktadır. Buna göre, güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere oranla daha yoğun öfke deneyimleyebilecekleri, öfke kontrolünde zorlanabilecekleri, öfkeleriyle işlevsel bir şekilde başa çıkmaktan ziyade öfkeyi içeri ya da dışarı yönlendirebilecekleri belirtilmektedir (Mikulincer, 1998; Barret ve Holmes, 2001; Wilkie, 2001; Zimmermann, Maier, Winter ve Grossmann, 2001; Calamari ve Pini, 2003; İmamoğlu, 2003; Muris, Meesters, Morren ve Moorman, 2004; Akmaz, 2009; Johnson, 2010; Oktay, 2010; Brenning ve Braet,2013; Tanış 2014).

Daha detaylı belirtmek gerekirse alan yazında vurgulanan temel araştırmalar güvensiz bağlanan yetişkin ve ergenlerin güvenli bağlananlara kıyasla etraftan düşmanca niyetleri daha fazla algıladıklarını (Barret ve Holmes, 2001; Mikulincer, 1998), hem durumluk hem de sürekli öfkeyi daha yüksek düzeyde yaşadıklarını (Calamari ve Pini, 2003; İmamoğlu, 2003; Johnson, 2010; Muris ve ark., 2004; Tanış 2014), öfkeyi düzenleyemediklerini (Brenning ve Braet, 2012) ve öfke ifadesinde kontrolsüz ve saldırganlığa daha eğilimli (Mikulincer, 1998; Zimmermann ve ark., 2001; Oktay, 2010) olduklarını belirtmektedir. Buna ek olarak; küçültme ve büyütme stratejileri yönünden öfkeyi inceleyen araştırmalar özellikle saplantılı bağlananların öfke hissi üzerinde baskıcı ve tekrarlayıcı düşünelere kapılabileceklerini (bilişsel ruminasyon) ifade etmektedir. Kaçınan ve korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin ise; fizyolojik öfke belirtileri göstermelerine rağmen öfkeli olduklarını belirtmeyebilecekleri, öfkelerini sınırlandırabilecekleri veya reddebilecekleri belirtilmektedir (Mikulincer, 1998; Wilkie, 2001). Son olarak da beklentiyle paralel olarak güvensiz bağlanan kişilerin tecrübe ettikleri öfke ile başa çıkmak için bu öfkeyi, duyguyu yaratan kaynağa uygun bir biçimde yansıtmak yerine yoğun biçimde içeri veya dışarı yansıttıkları bulunmuştur (Mikulincer, 1998).

Güvensiz bağlanmanın öfkenin düzenlenmesi ile ilişkisini gösteren birçok araştırma ergenlik ve yetişkinlik dönemini ele almaktadır. Ancak Erickson, Sroufe ve Egeland, (1985) boylamsal bu ilişkinin 4 yaşa kadar indirgenebileceğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar 12 ve 18 aylıkken bağlanma stilleri belirlenen bebekleri, okul öncesi dönemde (4.5 -5 yaş) duygusal ve davranışsal açıdan değerlendirmişlerdir. Buna göre; ebeveynlerine güvensiz bağlanan çocukların okul öncesi dönemde güvenli bağlanan çocuklara kıyasla daha bağımlı ve daha uyumsuz oldukları ve bu çocukların öğretmenleri tarafından daha dürtüsel, saldırgan ve dışa vurumcu olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

Bu bilgilere paralel olarak güvenli bağlananların güvensiz bağlananlara kıyasla daha az öfke eğilimi gösterdikleri, öfkelenedikleri zaman bu duyguyu fark ederek kabul ettikleri, öfkenin rasyonel bir değerlendirme sonucu ortaya çıktığı, daha umutlu bir öfke olduğu ve öfkeyi doğuran kişi ile ilişkiyi sürdürmeye yönelik, yapıcı ve işlevsel eylemleri tetiklediği bulunmuştur (Mikulincer, 1998). Konuyla ilgili bir araştırma (Barret ve

Holmes, 2001) öfke tetikleyebilecek durumlarda güvenli bağlanan ergenlerin de daha yapıcı davrandıklarını ve sorunu çözmeye yönelik proaktif planlar yaptıklarını göstermiştir. Ayrıca, öfkeyi durumluk ve sürekli olarak iki boyutta ele alan araştırmalar farklı örneklemeler için benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Calamari ve Pini, 2003; İmamoğlu, 2003; Johnson, 2010). Buna göre; güvenli bağlananlar güvensiz bağlanmalara kıyasla hem durumluk hem de sürekli öfke açısından daha düşük düzeyde öfke yaşamaktadırlar. Bunun sebebi güvenli bağlananların olası tetikleyici olayları daha az öfke ortaya çıkartabilecek şekilde yorumlamaları olarak değerlendirilebilir. Son olarak; öfkeyi ifade etme biçimleri (öfkenin kontrol edilmesi, içe- dışa yöneltme) ve bağlanma ilişkisini irdeleyen çalışmalar tutarlı bir biçimde güvenli bağlananların, güvensiz bağlanmalara kıyasla öfkeyi daha fazla kontrol edebildiklerini ve öfkeyi içe ve dışarı yöneltmek yerine etkili bir şekilde eyleme dökererek başa çıkabildiklerini göstermektedir (Akmaz, 2009; Tanış, 2004).

Özetle yazında yer alan pek çok çalışmada bağlanmanın, kişilerin öfke yaşantıları ve öfke ifade biçimleriyle ilişkili olduğu, güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre, daha fazla sürekli öfke düzeyine sahip oldukları; diğer insanlarla olan negatif etkileşimleri sonucu daha fazla negatif duygulanım ve öfke yaşadıkları ve öfke kontrol düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

1.3.6. Bağlanma, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke

Alan yazın tarandığında bu değişkenlerin ilişkisini inceleyen temel bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, McKee, Roring, Winterowd, Porras (2012)'nin eşlerine fiziksel şiddet göstermekten dolayı tedavi gören erkeklerle yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişkideki güvensiz bağlanma ile erken dönemde gelişen negatif benlik şemalarının sürekli öfke düzeyi ve bu öfkenin ifade biçimi (öfke içe-dışa) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha detaylı olarak belirtmek gerekirse, eşlerine şiddet gösteren erkeklerin negatif benlik şemalarından kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar zedelenmiş sınırlar alanlarındaki şemalara sahip oldukları, eşleriyle bağlanma tarzları kaçınan olan ve kopukluk ve reddedilmişlik şemaları baskın olan erkeklerin öfkelerini içe yönelttikleri bulunmuştur.

Daha önce de belirtildiği gibi, ilgili literatür bağlanma ve erken dönem şemaları (Blissett ve ark., 2006; Bosmans ve ark., 2010; Cecero ve ark., 2004; Çeri,2009; Mason, ve ark., 2005; Roelofs, Lee ve ark., 2011; Roelofs, Onckels ve Muris, 2013; Simard ve ark., 2011); bağlanma ve öfke (Akmaz, 2009; İmamoğlu, 2003; Johnsan, 2010; Mikulincer, 1998; Rholes ve ark., 1999); erken dönem şemaları ve öfke ilişkisini (Calvete ve ark., 2005; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Tremblay ve Dozois, 2009) gösteren pek çok çalışma içermektedir. Ancak, bağlanma, erken dönem şemaları ve öfke arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

1.4. ARASTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada genç yetişkinlerde bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemaların öfke düzeyi (sürekli öfke) ve öfke ifadesi (öfke içe-dışa ve öfke kontrolü) üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, söz konusu modeli test ederken hem farklı bağlanma figürlerini hem de cinsiyeti temel değişken olarak ele almış ve diğer değişkenlere yönelik farklılıklarını irdelemiştir. Buna göre bağlanma, EDUŞ ve öfke ilişkisi sorgulanmış ve farklı bağlanma figürlerinin bu ilişkideki rolü değerlendirilmiştir. Aynı şekilde kadın ve erkekler için farklar da irdelenmiştir. Araştırmanın temel amacı ise bağlanma ve öfkenin farklı boyutları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolünün test edilmesidir (Bkz., Şekil 1.8.).

1.4.1. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

1.4.1.1. Hipotezler

1) Bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif bir ilişki vardır. Buna göre anne, baba ve akrana bağlanmada güven düzeyi düşük olan genç erişkinlerin erken dönem uyumsuz şema puanları daha yüksek olacaktır.

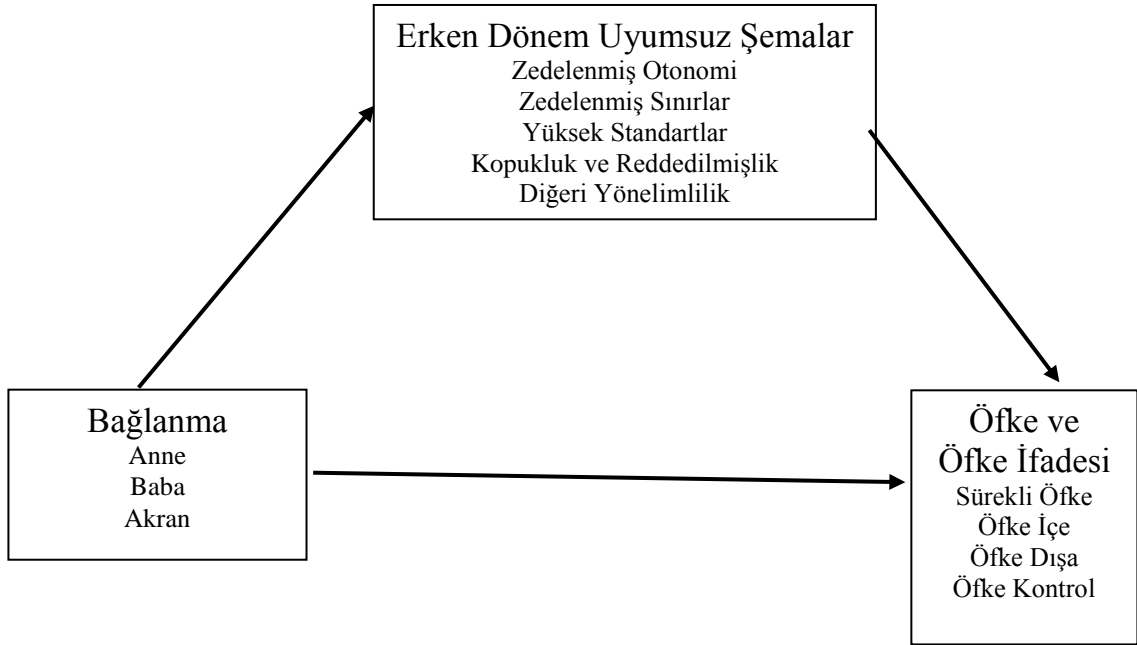
2) Bağlanma ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyi arasında negatif; öfke kontrol ile arasında pozitif bir ilişki vardır. Buna göre anne, baba ve akrana bağlanmada güven düzeyi düşük olan genç erişkinlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri daha yüksek; öfke kontrol düzeyleri ise daha düşük olacaktır.

3) Erken dönem uyumsuz şemalar ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyi arasında pozitif; öfke kontrol ile arasında negatif bir ilişki vardır. Buna göre erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan genç erişkinlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri daha yüksek; öfke kontrol düzeyleri ise daha düşük olacaktır.

4) Bağlanma (anne, baba, akran) erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla sürekli öfke düzeyini ve öfke ifade biçimini (öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) yordamaktadır. Buna göre anne, baba ve akranlara bağlanma düzeyi düştükçe erken dönem uyumsuz şema düzeyleri yükselecektir. Erken dönem uyumsuz şema düzeyleri yükseldikçe de sürekli öfke düzeyleri ve öfkenin içe ve dışa ifadesi artacak, öfke kontrol düzeyi ise düşecektir.

1.4.1.2. Sorular

- 1) Kadın ve erkek katılımcılar arasında çalışma değişkenleri (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) açısından cinsiyet farkı var mıdır?
- 2) Demografik özellikler (yaş, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı) ile çalışma değişkenleri (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, sürekli öfke düzeyi, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasında bir ilişki var mıdır?



Şekil 1.8. Araştırmada incelenecek değişkenler arası ilişkiler.

2.BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmaya 510 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın bekâr üniversite öğrencileri ile yürütülmesi amaçlandığından, evli olmaları sebebiyle 6 katılımcı araştırmanın dışında bırakılmıştır. Geriye kalan katılımcılardan 60 tanesi de, tekli ve çoklu uçdeğer analizleri sonucu ölçekleri uygun olarak doldurmadıklarının anlaşılması sebebiyle araştırma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini 17-28 yaş aralığında, bekâr, 444 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Bu katılımcılardan %25'i (N = 110) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, %75 'i (N= 334) ise Ufuk Üniversitesi öğrencisidir.

Katılımcıların %68'i kadın (N=303), %32'ise (N=141) erkektir (Tablo 2.1). Katılımcıların %52'si hazırlık sınıfı (N= 229), %27'si 1. Sınıf (N=121), % 10'u 2. Sınıf (N=46), % 5'i 3. Sınıf (N=20) ve % 2'si (N=4) 4. sınıf öğrencileridir.

Katılımcıların, %53'ü aile yanında (N=237), %32'si yurttan (N= 144), %9'u arkadaşlarıyla evde (N=40), %3 'ü tek başına evde (N=15) ve %2 'si ise akrabalarının yanında (N= 8) yaşamaktadır.

Araştırmada sosyoekonomik düzey ailenin aylık geliri alınarak değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcıların %1'i çok yüksek (N= 5), %27'si yüksek (N=120), %67'si orta (N=297), %4'ü düşük (N=16), %1'i ise çok düşük (N=4) gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. .

Katılımcıların %10'u tek çocuk (N=43), %50'si 2 kardeş (N=221), %23'ü 3 kardeş (N=102), %8'i 4 kardeş (N=37), % 8'i ise 5 ve 5'ten fazla kardeş sayısına (N=35) sahip olup bir kişi de ikizdir.

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		N	%	Ort	SS	Ranj	Min	Max
Yaş				19,65	1,652	11	17	28
	Kadın	303	68					
	Erkek	141	32					
Sınıf								
	Hazırlık	229	52					
	1	121	27					
	2	46	10					
	3	20	5					
	4	4	2					
SED								
	Çok düşük	4	1					
	Düşük	16	4					
	Orta	297	67					
	Yüksek	120	27					
	Çok Yüksek	5	1					
Kardeş Sayısı	1	43	10					
	2	220	50					
	3	102	23					
	4	37	8					
	5 ve 5'ten fazla	35	8					
Yaşanılan Yer	Aile yanı	237	53					
	Yurt	144	32					
	Arkadaşlarla ev	40	9					
	Tek başına ev	15	3					
	Akraba yanı	8	2					

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn ve Akran Bağlanma Envanteri (EABE) Kısa Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 (YSÖ-KF3), Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın değişkenleriyle ilişkili olarak, katılımcılardan yaş, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, medeni durum, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-babalarının hayatta olup olmadığı, anne-babanın ayrı olup olmadığı, aileyle birlikte veya ayrı yaşama ve yaşanılan yere ilişkin bilgileri içeren bir form oluşturulmuştur.

2.2.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri (EABE) Kısa Formu (Raja, McGee ve Stanton, 1992)

Bu çalışmada, Armsden ve Greenberg (1987) tarafından anne, baba ve akrana bağlanmayı ölçmek amacıyla geliştirilen 28 maddelik Ebeveyn ve Akrana Bağlanma Envanteri'nin, Raja, McGee ve Stanton (1992) tarafından 12 maddeye indirgenmiş kısa formu kullanılmıştır. EABE kısa formu bağlanmayı Güven, İletişim ve Yabancılaşma olmak üzere 3 alt boyutta ölçmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutu 4'er madde içerir. Her bir madde 7'li likert tipi (1= Asla ve 7=Daima) üzerinden derecelendirilmekte ve alt ölçeklerden alınan puanların toplamı ile anne, baba ve akran için ayrı ayrı toplam bağlanma puanı elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar güvenli bağlanmaya, düşük puanlar ise güvensiz bağlanmaya işaret eder.

Ölçeğin Türk örneklemini üzerindeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, ölçek Türk örnekleminde tek faktörlü olarak değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda Türk örnekleminde çalışmadığı düşünülen bir maddenin çıkarılması ile ölçeğe 36 maddelik (her bir form 12 madde olmak üzere) son hali

verilmiştir. Ölçeğin tatminkar düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu belirtilmiştir (anne için Cronbach alfa=.88, baba için .90).

Türk örneklem üzerinde yapılan çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla EABE kısa formunun, özsaygı, yalnızlıktan hoşlanmama, onaylanmama kaygısı ve başkalarını memnun etme değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, özsaygı ile anneye bağlanma ($r=.26$, $p<.01$) ve babaya bağlanma ($r=.17$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; babaya bağlanma ile onaylanmama kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.13$, $p<.05$) olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak anne ve babaya bağlanma toplam puanları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.35$, $p<.01$) görülmüştür. EABE Kısa Form'un test tekrar test güvenilirliği sonuçlarının da tatminkar düzeyde olduğu rapor edilmiştir (anne= .87, baba= .88).

Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009) çalışmalarında hem lise hem üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar üzerinde EABE Kısa Form'un ebeveyn ve akran formunun psikometrik özelliklerini değerlendirmiş ve anne ve babaya bağlanmanın yanı sıra (lise örnekleminde .84; üniversite örnekleminde .88) akran formunun da iç tutarlılık katsayısının yeterli olduğunu (lise örnekleminde .73; üniversite örnekleminde .79) ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmada ebeveyne ve akrana bağlanma formları arasında kız ergenlerde ilişki bulunmazken, erkek ergenler (.32) ve üniversiteli gençlerde (.56) iki form arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.2.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form3 - YSÖ-KF3 (Young Schema Inventory Short Form-3 -YSQ SF3; Young, 1999; Young ve ark., 2003)

Erken dönem uyum bozucu semaların değerlendirilmesi amacıyla, Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. versiyonu (YSÖ-KF3) kullanılmıştır (Young, 1999; Young ve ark., 2003). Bu ölçek, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form (Schmidt, Joiner, Young, ve Telch, 1995) ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun (Young, 1990) ardından farklı olarak Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 18 alt ölçeği içeren 90 maddelik bir ölçektir. Young'ın (1990, 2003) Şema Terapi Modeli'ne dayanarak geliştirilen ölçeğin boyutları Şekil 2.1. 'de sunulmuştur.

ŞEMA ALANI	ŞEMA BOYUTLARI
Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı	Terk Edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/ Suiistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utancı Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar/Tehditler Karsısında Dayanıksızlık İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı	Hak Görme/Büyükük Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik Alanı	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırılma
<i>Şekil 2.1. Young Şema Ölçeği-Kısa Form3 (Young, 1999; Young ve ark., 2003) boyutları.</i>	

Kısa ve uzun formun karşılaştırılmasına ilişkin yürütülen çalışmalar her iki formun da benzer düzeyde iç tutarlık, paralel form güvenilirliği, ayırt edici geçerliği olduğunu ve hem klinik hem de araştırma amaçlı kullanılabilir olduğunu göstermektedir (Waller, Meyer, Ohanian, 2001; Stopa, Thorne, Waters ve Preston, 2001).

Ölçeğin orijinalinde her boyutu ölçen beş madde olmak üzere toplam doksan (90) madde bulunmaktadır. Katılımcılardan, her bir maddeyi kendilerine uygunluklarına göre 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekte herhangi bir kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte, yüksek puanların çok sayıda ve şiddetli derecede uyumsuz şemaların varlığına işaret ettiği belirtilmiştir. 90 maddeden oluşan Türkçe formda da katılımcılar, uzun formda olduğu gibi her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, ... , 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Ancak Türkçe formda tüm şema alanlarındaki madde sayısı beş değildir.

YSÖ-KF3'ün ülkemizdeki geçerlik güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Bu çalışmada birincil düzeyde 14 faktör bulunmuş, bu faktörlerin de 5 faktör altında toplanabildiği görülmüştür (Bkz., Şekil 2.2.).

Soygüt ve ark. (2009), yapılan çalışma sonucunda özgün formdan farklı olarak bazı şema boyutlarının tek bir yapının altına yüklendiğini belirtmişlerdir. Buna göre, İç İç Geçme ile Bağımlılık, Hak Görme/Büyüklik ile Yetersiz Özdenetim ve Sosyal İzolasyon ile Güvensizlik/Suistimal Edilme şemaları birleşmiş; Boyun Eğiciliğe ilişkin maddeler İç İç Geçme/Bağımlılık ve Terk Edilme Boyutlarında birleşmiştir

Yurtdışında yapılan çalışmalarda geçerli ve güvenilir bulunan ölçeğin (Welburn, Coristine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002) ülkemizde güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Soygüt ve ark. (2009) yurtdışı ve ülkemizde ölçeğin faktör analizine ilişkin birçok araştırmanın olduğunu ve bu çalışmalarda, ölçeğin faktör yapısına ilişkin, klinik ve üniversite

örneklemi arasında bazı farklar olmakla birlikte ulaşılan faktör yapılarının temelde özgün faktörlerle örtüştüğü, bazı maddelerin farklı alt boyutlarda yüklenebilmelerine karşın, temelde şemaların evrensel temsiller oldukları yönünde yorumlar olduğunu belirtmişlerdir.

Üst Sıra Faktörler	Alt Sıra Faktörler	Sorular
1. Kopukluk ve Reddedilmişlik	a. Duygusal Yoksunluk	55, 19, 37, 73, 1
	b. Duyguları Bastırma	30, 84, 12, 66, 48
	c. Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	58, 4, 76, 3, 57, 75, 40
	d. Kusurluluk	90, 41, 23, 43, 59, 77
2.Zedelenmiş Otonomi	e. İç İçe Geçme/Bağımlılık	63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82
	f. Terk Edilme	2, 20, 38, 28, 74
	g. Başarısızlık	6, 60, 78, 24, 42, 33
	h. Karamsarlık	35, 17, 8, 26, 80
	ı. Hastalıklar/ Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	62, 71, 44, 21, 39
3.Diğerı Yönelimlilik	i. Kendini Feda	83,47, 29, 65, 11
	j. Cezalandırıcılık	54, 72, 18, 53, 49, 89
4. Zedelenmiş Sınırlar	k. Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim	68, 69, 15, 50, 32, 51, 22
5. Yüksek Standartlar	l. Yüksek Standartlar	13, 31, 14
	m. Onay Arayıcılık	88, 52, 70, 56, 34, 16
Şekil 2.2. YSÖ-KF3'ün Ülkemizdeki Geçerlik Güvenirlik Çalışması Sonucunda Bulunan Boyutlar (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).		

Daha önce otomatik düşünceler (Calvete, Estevez, Arrayobe ve Ruiz, 2005), psikolojik semptomlar (Welburn ve ark., 2002) ve bağlanma biçimleri gibi (Cecero, Nelson ve Gillie, 2004) farklı değişkenlerle beklenildiği gibi kuramsal yönde ilişki içerisinde olan ölçeğin, ülkemizde psikometrik özelliklerine ilişkin yapılan çalışmada birleşen geçerliği için; şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90- R) Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri ve Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir.

Buna göre, şema boyutları ile GSI arasında beklenen yönde ve anlamlı ($r = .19-.62$ aralığında, $p < .01$) ve şema alanları ile GSI arasında beklenen yönde ve anlamlı ($r = .30-.65$ aralığında, $p < .01$) ilişkiler olduğu görülmüştür.

Şema boyutları SCL-90- R alt ölçeklerinden Depresyon alt faktörüyle $r = .34-.64$ ($p < .01$), Kaygı alt faktörüyle $r = .13-.52$ ($p < .01$) ve Kişilerarası Duyarlık alt faktörüyle $r = .15-.58$ ($p < .01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişki içinde olduğu gözlenmiştir. Şema alanları ise Depresyon alt faktörü ile $r = .55-.68$ ($p < .01$), Kaygı alt faktörü ile, $r = .18-.54$ ($p < .01$), Kişilerarası Duyarlık alt faktörüyle $r = .20-.60$ ($p < .01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde.

Klinik örneklem ile normal örneklemin t- test ile karşılaştırıldığı ayırt edici geçerlik incelemelerinde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç/İçe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık şema boyutları bakımından klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($t = 2.27-16.64$, $p < .05-.01$ aralığında). Ayrıca diğer alt boyutların tümünün ortalamalarının klinik örnekleme normal örnekleme göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Şema alanları bakımından ise iki grup karşılaştırıldığında, klinik ve normal örneklem arasında Zedelenmiş Otonomi ($t = .12-.32$, $p < .01$) ve Kopukluk ve Reddedilmişlik ($t = 7.68$, $p < .01$) şema alanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları açısından Pearson korelasyon katsayılarının

$r=.66-.82$ ($p<.01$), şema alanları açısından ise, $r =.66-.83$ ($p<.01$) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise; şema boyutları için $\alpha=.63-.80$ şema alanları için de $\alpha=.53-.81$ arasında değişmektedir.

Sonuç olarak Türk örneklem üzerinde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, yurt dışında yapılan pek çok çalışma ve ülkemizde Sarıtaş (2007) tarafından yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında kullanılan ölçek formu ve uygulanan örneklem nedeniyle faktör yapıları bakımından farklılıklar olmakla birlikte, Türkçe formun faktör yapılarının kuramsal olarak anlaşılır bir örüntü içerisinde yüklendiği ve geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmektedir (Soygüt ve ark, 2009).

2.2.4. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin orijinali Spielberger (1988) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, Durumluluk –Süreklilik Öfke Ölçeği (State Traie Anger Scale) ile Öfke İfadesi Ölçeği'nin (Anger Expression Inventory) birleştirilmesiyle Durumluluk-Sürekli Öfke İfade Ölçeği (State Trait Anger Expression Inventory/ STAXI) adını almıştır (Spielberger, 1988; Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane, 1983; Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs ve Worden, 1985). Ölçeğin orijinal formu, Durumluluk ve Sürekli Öfke ile Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Bu ölçeklerden Durumluluk Öfke, öfke ortaya çıkarıcı bir durum karşısında yaşanan öfkenin yoğunluğunu; Sürekli Öfke (SL-Öfke) ise öfke duygusunun ne sıklıkta yaşandığını ve genel öfke eğilimini ölçmektedir. Bir diğer alt ölçek olan Öfke İfade Tarzı ise Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Öfke İçte yaşanan öfkenin bastırılmasına; Öfke Dışa öfkenin diğer insanlara ya da çevredeki nesnelere yöneltilmesine; öfke kontrol ise öfkenin ne sıklıkla kontrol edildiğine işaret etmektedir. 4'lü likert tipi (1=Hiç Tanımlamıyor...,4=Tümüyle Tanımlıyor) olan ölçeğin orijinal formu 44 madden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Durumluluk Öfke alt testinin uyarlama çalışmaları tamamlanmamış olduğundan, Türkçe form Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere 2 ana alt testten ve orijinaline benzer şekilde Öfke İfade Tarzı Ölçeği de Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke

Kontrol olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu SL- Öfke alt ölçeği ilk 10 madde ve Öfke İfade Tarz alt ölçeği 24 madde olmak üzere toplamda 34 maddedir. İfade Tarz Ölçeği'nin ise öfke içte (13,15,16,20,23,26,27 ve 31. madde), öfke dışta (12,17,19,22,24,29,32 ve33 madde) ve öfke kontrol (11,14,18,21,25,28,30, ve 34. madde) alt boyutlarından her biri 8'er maddedir. Ölçeğin her alt test ve alt boyutlarının kendi toplam puanı hesaplanmakta ve yüksek puanlar o alt test için yüksek öfke eğilimine işaret etmektedir. Her bir alt ölçekten alınan en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32 dir. İçe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar olumsuz olarak, öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise olumlu olarak değerlendirilir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında psikometrik özelliklerine ilişkin inceleme üniversite, lise, hemşirelik öğrencileri, yöneticiler ve nörotik gruptan oluşan bir örneklem grubu üzerinde yapılmıştır (Özer, 1994). Buna göre SL- Öfke Ölçeği'nin iç tutarlılık incelemesinde çeşitli örneklem gruplarından elde edilen alfa değerleri SL-Öfke için .67 ila .92 arasında; Öfke İç için .58 ila .76 arasında; Öfke Dışa .69 ila .91 arasında; Öfke Kontrol içinse ise alfa .80 ila .90 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Faktör Analizi Temel Bileşen Modeli ve daha sonra varimaks rotasyonu kullanılarak yapılmış ve bunun sonucunda Öfke Tarz Ölçeği'nin orijinal formdaki 3 faktörlü yapıyı önemli ölçüde yansıttığı görülmüştür. Buna göre, orijinal formda oldukça tutarlı olarak Öfke Kontrol için 6.22; Öfke İç için 1.72 ve Öfke Dışa için 3.20 eigen değerleri bulunmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeklerinin eş zamanlı geçerliliğinin incelenmesi amacıyla Sürekli Kaygı Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri puanları karşılaştırılmıştır. SL- Öfke'nin kaygı ($r=.40$, $p<.01$), depresif semptomlar ($r=.33$, $p<.001$) ve öfke ile ($r=.53$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Öfke İçte alt ölçeği, diğer alt ölçeklere kıyasla, kaygı ($r=.35$, $p<.001$) ve depresif eğilimlerle ($r=.39$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı korelasyon sergilemektedir. Alt ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkilerine bakıldığında ise, SL- Öfke'nin Öfke Dış'a ile yüksek düzeyde korelasyon sergilediği ($r=.62$, $p<.001$) ve bu iki alt ölçeğin Öfke Kontrol ile anlamlı düzeyde ters yönde korelasyon sergilediği

belirtilmektedir. Öfke İçte, SL- Öfke ($r=.48$, $p<.001$) ve Öfke Dışa ($r=.26$, $p<.001$) ile anlamlı ilişki içerisindeyken, Öfke Kontrol ile oluşturduğu korelasyonun ise araştırmaya katılan tüm gruplar düşünüldüğünde sıfır olduğu belirtilmiştir.

SL- Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin kriter geçerliliği için literatürdeki önceki bulgular ışığında hipertansiyon ve öfke ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçla hipertansiyon hastaları “sınırdaki” ve “yüksek” olarak gruplara ayrılmış ve bunların yanı sıra hipertansiyon sorunu olmayan bir gruba da SL- Öfke ve Öfke Tarz Ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçların SL-Öfke ve Öfke Tarz Ölçeklerinin hipertansiyon hastalarını kontrol grubundan başarılı bir şekilde ayırt ettiği yönündedir.

2.3. İŞLEM

Araştırma kapsamında uygulanacak anketler öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulamanın başında katılımcılara sözlü olarak ve Onam Formları aracılığıyla da yazılı olarak araştırmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Onam formları ile katılımcılara çalışmanın adı, amacı, verdikleri bilgilerinin gizli tutulacağı, kimlik bilgilerinin alınmayacağı, uygulamanın ne kadar süreceği (20 ila 40 dakika) hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn ve Akran Bağlanma Envanteri (EABE) Kısa Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 (YSÖ-KF3), Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Anketlerde, demografik bilgi formu hep başta olmak üzere, sıralama etkisini ortadan kaldırmak amacıyla karşıt dengeleme (counter-balancing) yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi "SPSS for Windows 20.0" paket programı kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma değişkenlerinin (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, öfke) cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi aracılığıyla; araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Son olarak bağlanma ve öfke arasında erken dönem uyumsuz şemaların aracı

rolünün incelenmesi amacıyla Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen Bootstrap yöntemi ile çoklu aracılı model testi yöntemi kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısımda araştırmaya ilişkin bulgular 3 ana başlık altında verilecektir. İlk kısımda araştırmada yer alan değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları aktarılmıştır. İkinci kısımda temel değişkenler için korelasyon sonuçları yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise bağlanma (anne, baba, akran) ve sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri (öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı (mediatör) rolünün araştırılmasına ilişkin Bootstrap yöntemi (Preacher ve Hayes, 2008) yürütülmüş olan aracı değişken analizi bulgularına yer verilmiştir.

Söz konusu analizlere geçilmeden önce veri girişine ilişkin kontroller yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerin toplam madde sayısından %5'i ve daha fazlasının boş bırakıldığı ölçümler analizden çıkarılmış, %5'ten daha az oranda boş bırakılan maddeler ise ilgili ölçeğin ilgili alt boyutundaki diğer maddelerinin ortalaması ile değiştirilmiştir. Ayrıca, tekli ve çoklu uçdeğer analizleri sonucu uygun olmadıkları belirlenen ölçümler analize katılmamıştır. Ayrıca Young Şema Ölçeği'nin üst boyutlarına ait madde sayıları farklılaştığından bu ölçeğe ilişkin analizlerde toplam puan yerine standardize edilmiş T puanları kullanılmıştır. Normallik testi yapılmıştır.

3.1. BAĞLANMA, EDUŞ ve ÖFKE BOYUTLARININ CİNSİYET FARKLILIKLARINA İLİŞKİN T- TESTİ

Katılımcıların temel araştırma değişkenlerinden (bağlanma: anne, baba, akran; EDUŞ ve öfke: sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) için aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bağlanma figürlerine yönelik güvenli bağlanma düzeyi puanları açısından sadece akrana bağlanma puanlarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Bkz., Tablo 3.1.). Buna göre kadınların bu boyuttan aldıkları puanların ortalaması erkeklerin ortalamasından daha

yüksektir ($t(442) = 2,09, p < 0.05$). Anneye ve babaya güvenli bağlanma düzeyi puanları için ise cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelendiğinde yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark sergilediği görülmektedir. Buna göre erkeklerin kopukluk ve reddedilmişlik ($t(442) = -2,89, p < 0.01$) ve zedelenmiş sınırlar ($t(442) = -2,06, p < 0.05$) şema alanlarından aldıkları puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksektir. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarından alınan puanların ise cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz (öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol) ölçeğinden alınan puanlar değerlendirildiğinde ise sürekli öfke ve öfke dışı puan türlerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmektedir. Buna göre erkeklerin sürekli öfke ($t(442) = -2,73, p < 0.01$) ve öfke dışı ($t(442) = -3,02, p < 0.01$) alt boyutlarından aldıkları puanlar kadınların aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Öfke içe ve öfke kontrol alt boyutlarından alınan puanlar ise kadın ve erkekler için istatistiksel açıdan anlamlı bir fark sergilememektedir.

Cinsiyetler arası farkların test edilmesi sonucunda araştırmanın temel bağımsız değişkenleri olarak bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar açısından, çalışmanın bağımlı değişkeni olarak da sürekli öfke ve öfke ifadesi açısından kadınlar ve erkekler arasındaki farkları belirgindir. Bu nedenle test edilmesi planlanan ilişkiler ve aracı model testinin her iki cinsiyet için ayrı yapılması planlanmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın (n =303)		Erkek (n =141)		t puanları
	X	SS	X	SS	
Bağlanma Boyutları					
Anneye Bağlanma	68,09	10,76	66,54	10,88	1,40
Babaya Bağlanma	63,23	14,27	61,50	13,75	1,21
Akrana Bağlanma	69,06	9,15	67,04	9,64	2,09*
Şema Alanları					
Zedelenmiş Otonomi	49,82	10,17	50,44	9,64	-0,61
Kopukluk/Reddedilmişlik	49,07	9,48	52,00	10,81	-2,89**
Yüksek Standartlar	49,51	10,12	51,11	9,66	-,160
Zedelenmiş Sınırlar	49,36	9,94	51,46	9,96	-2,06*
Diğeri Yönelimlilik	49,47	10,22	51,17	9,44	-1,71
Öfke Boyutları					
Sürekli Öfke	22,73	5,51	24,27	5,51	-2,73**
Öfke İçe	17,58	3,90	18,16	4,11	-1,39
Öfke Dışa	17,52	4,52	18,92	4,51	-3,02**
Öfke Kontrol	20,67	5,03	20,58	4,75	0,18

*p<.05 , **p<.01

3.2. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON SONUÇLARI

Araştırmada demografik değişkenlerin (yaş, SED, kardeş sayısı) ve temel değişkenler olarak bağlanma (anne, baba, akran), EDUŞ (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) ve öfke (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasındaki korelasyonlar Pearson

korelasyon katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar kadın ve erkek olarak ayrı sunulmaktadır.

3.2.1. Değişkenler Arası Korelasyon: Kadınlar

Tablo 3.2’de kadın katılımcılar için değişkenler arası korelasyon değerleri sunulmuştur. Buna göre, öncelikle demografik değişkenler değerlendirilmiş ve yaşın bağlanmanın çeşitli boyutlarıyla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yaş hem akrana ($r=-.17, p<.01$) hem de babaya ($r=-.13, p<.05$) bağlanmayla negatif, zayıf ancak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. EDUŞ’lar açısından değerlendirildiğinde sadece kopukluk ve reddedilmişlik şemasının yaş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ($r=.16, p<.01$). Yaş ile öfke arasındaki ilişkide de, yaşın öfke içe puanı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ($r=.12, p<.05$).

Kadın katılımcılarda SED’in öfke ile anlamlı bir ilişkisi bulunmazken bağlanma boyutlarından akrana bağlanmayla ($r=.15, p<.01$), EDUŞ boyutlarından yüksek standartlar ile ($r=.14, p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Kadın katılımcılarda bağlanma boyutları (anne, baba, akran) ve EDUŞ boyutları (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) arasındaki ilişki incelenmiştir (Bkz., Tablo 3.2). Buna göre anneye bağlanma ile zedelenmiş otonomi ($r=-.30, p<.01$), kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.36, p<.01$), zedelenmiş sınırlar ($r=-.14, p<.05$) ve diğeri yönelimlilik ($r=-.12, p<.05$) şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; babaya bağlanma ile zedelenmiş otonomi ($r=-.26, p<.01$), kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.33, p<.01$), yüksek standartlar ($r=-.13, p<.05$) ve zedelenmiş sınırlar ($r=-.12, p<.05$) şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; akrana bağlanma ile zedelenmiş otonomi ($r=-.35, p<.01$), kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.46, p<.01$) ve diğeri yönelimlilik ($r=-.18, p<.01$) şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kadın katılımcılarda bağlanma boyutları ve öfke ilişkisi incelenmiştir. Buna göre hem anneye hem de babaya bağlanma ile öfkenin tüm boyutları arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Anneye bağlanma ile sürekli öfke ($r=-.27, p<.01$), öfke içe ($r=-.20, p<.01$) ve öfke dışa ($r=-.24, p<.01$) ile negatif yönlü anlamlı, öfke kontrol ile pozitif yönde ($r=.20, p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde babaya bağlanma ile sürekli öfke ($r=-.23, p<.01$), öfke içe ($r=-.21, p<.01$) ve öfke dışa ile ($r=-.27, p<.01$) negatif yönde, öfke kontrol ile ($r=.15, p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne ve babaya bağlanmadan farklı olarak akrana bağlanma yalnızca öfke içe ile ($r=-.17, p<.01$) negatif yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Son olarak EDUŞ boyutları (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) ve öfke boyutları (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre EDUŞ boyutlarından zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar tutarlı olarak sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa boyutları ile pozitif yönde anlamlı bulunmuştur (Bkz., Tablo 3.2). EDUŞ boyutlarından diğeri yönelimlilik öfke içe ($r=.36, p<.01$) ve öfke kontrol ile ($r=.19, p<.01$) anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Öfke kontrolü diğeri yönelimliliğin yanı sıra ayrıca EDUŞ boyutlarından zedelenmiş sınırlar ($r=-.18, p<.01$) ile ilişkili bulunmuştur.

3.2.2. Değişkenler Arası Korelasyon: Erkekler

Tablo 3.3'de erkek katılımcılar için değişkenler arası korelasyon değerleri sunulmaktadır. Buna göre öncelikle demografik değişkenler değerlendirilmiş ve erkeklerde demografik değişkenlerden sadece sosyoekonomik düzeyin akrana bağlanma ile anlamlı bir ilişki sergilediği bulunmuştur. Buna göre sosyoekonomik düzey akrana bağlanma ile ($r=.16, p<.05$) pozitif yönde zayıf ama anlamlı bir ilişki sergilemektedir.

Erkek katılımcılarda bağlanma boyutları (anne, baba, akran) ve EDUŞ boyutları (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) arasındaki ilişki incelenmiştir (Bkz., Tablo 3.3). Buna göre anneye bağlanma ile zedelenmiş otonomi ($r=-.23, p<.01$) ve kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.38, p<.01$) şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; babaya bağlanma ile kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.27, p<.01$) ve zedelenmiş sınırlar ($r=-.19, p<.05$) şema alanları negatif yönde anlamlı bir ilişki; akrana bağlanmayla ise zedelenmiş

otonomi ($r=-.44$, $p<.01$) ve kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-.51$, $p<.01$) şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erkek katılımcılarda bağlanma boyutları ve öfke ilişkisi incelenmiştir. Buna göre erkeklerde yalnızca öfke içe boyutu anneye bağlanma ($r=-.20$, $p<.05$) ve akrana bağlanma ($r=-.30$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki sergilemektedir.

Son olarak erkeklerde EDUŞ boyutları (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) ve öfke boyutları (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol) arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik olmak üzere bütün şema alanları sürekli öfke ve öfke içe ile pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkilidir (Bkz.,Tablo 3.3). Öfke dışı alt boyutu yalnızca yüksek standartlar ($r=.33$, $p<.01$) ve zedelenmiş sınırlar ($r=.24$, $p<.01$) şema alanları ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki sergilerken; öfke kontrol alt boyutunun ise hiçbir şema alanıyla anlamlı bir ilişki sergilemediği bulunmuştur.

Tablo 3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu: Kadınlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Yaş															
2.Kardeş Sayısı	-,06														
3.SED	-,11**	,09													
4.Anneye Bağlanma	-,10	-,02	,03												
5.Babaya Bağlanma	-,13*	-,02	,09	,51**											
6.Akrana Bağlanma	-,17**	-,07	,15**	,29**	,25**										
7.Zedelenmiş Otonomi	,09	-,05	,00	-,30**	-,26**	-,35**									
8.Kopukluk/Reddedilme	,16**	-,04	-,06	-,36**	-,33**	-,46**	,73**								
9.Yüksek Standartlar	,19	-,10	,14*	-,10	-,13*	-,00	,45**	,30**							
10.Zedelenmiş Sınırlar	-,00	-,06	,07	-,14*	-,12*	,01	,24**	,25**	,48**						
11.Diğeri Yönelimlilik	,01	,02	,02	-,12*	-,11	-,18**	,55**	,44**	,51**	,29**					
12. Sürekli Öfke	,01	-,07	,08	-,27**	-,23**	-,07	,32**	,28**	,43**	,37**	,10				
13.Öfke İçer	,12*	-,11	,00	-,20**	-,21**	-,17**	,40**	,43**	,29**	,12*	,36**	,36**			
14. Öfke Dışa	-,04	-,05	,04	-,24**	-,27**	-,04	,20**	,17**	,26**	,32**	-,01	,70**	,23**		
15.Öfke Kontrol	-,02	-,01	-,03	,20**	,15**	,02	-,03	-,01	-,07	-,18**	,19**	-,56**	,02	-,58**	

** p < .01, * p < .05

Tablo 3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu: Erkekler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Yaş															
2.Kardeş Sayısı	,20*														
3.SES	-,12	,02													
4.Anneye Bağlanma	-,08	-,01	,03												
5.Babaya Bağlanma	-,08	,00	-,02	,63**											
6.Akrana Bağlanma	-,09	-,04	,16*	,36**	,14										
7.Zedelenmiş Otonomi	,14	,03	-,02	-,23**	-,15	-,44**									
8.Kopukluk/Reddedilme	,12	,07	-,08	-,38**	-,27**	-,51**	,76**								
9.Yüksek Standartlar	-,06	,08	,02	,12	,03	-,00	,36**	,28**							
10.Zedelenmiş Sınırlar	,14	,02	,15	-,06	-,19*	,07	,18*	,16	,39**						
11.Diğeri Yönelimlilik	-,02	,16	,02	-,05	-,03	-,01	,49**	,40**	,60**	,34**					
12. Sürekli Öfke	-,00	,10	,02	-,15	-,02	-,13	,23**	,19*	,43**	,20*	,31**				
13.Öfke İçer	,14	,05	-,01	-,20*	-,10	-,30**	,42**	,48**	,34**	,21*	,19*	,30**			
14. Öfke Dışa	,05	,08	,02	-,04	-,10	-,01	,12	,12	,33**	,24**	,16	,66**	,27**		
15.Öfke Kontrol	-,07	,02	,00	,06	,01	,01	-,10	-,01	-,10	-,01	-,03	-,50**	-,12	-,48**	

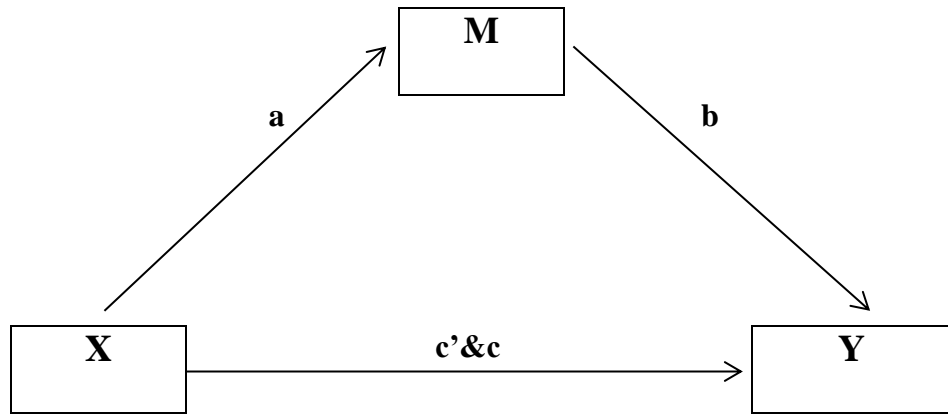
** p < .01, * p < .05

3.3. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ

Bu kısımda bağlanma ve öfkenin alt boyutlarından sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla yordanmasına ilişkin araştırma hipotezini test etmek amacıyla yapılan aracı değişken analizi bulgularına yer verilmiştir. Bağlanma figürlerinin modele katkılarının ayrı ayrı incelenebilmesi amacıyla model her bir bağlanma figürü için ayrı ayrı test edilmiştir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaştığı bilindiğinden analizler kadın ve erkekler için ayrı ayrı yürütülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma ve öfke arasındaki ilişkide aracı rolünün test edilmesi için Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen Bootstrap yöntemi ile çoklu aracı model testi yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap, mevcut veri setinden hareketle yer değiştirme yöntemi ile pek çok defa (örneğin 1000, 2000, 5000 kez) yeniden örneklemeyle dayanan, her yeni örnekleme için dolaylı aracılık etkisinin hesaplandığı bir yöntemdir. Yeniden örneklemenin ardından elde edilen aracılık etkisinin anlamlılığı, en tipik güven aralığının hesaplanması ve bu aralık içerisinde sıfırın bulunup bulunmamasına göre belirlenmektedir. Güven aralığı içerisinde sıfır yer alıyorsa dolaylı etkinin de sıfır olma olasılığı bulunduğundan, aracılık etkisi veya dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı olmayacaktır. Başka bir ifade ile güven aralığında sıfır bulunmayan değişkenler için aracı etki veya dolaylı etki anlamlıdır. Bu model testi iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım bağımsız değişkenin (anne, baba ve akrana bağlanma ayrı ayrı olmak üzere) etkisini bağımlı değişkene (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol boyutları) taşıyan aracı değişkenler (erken dönem uyumsuz şema alanları) tarafından oluşturulan toplam dolaylı etkinin incelenmesidir (Bkz., Şekil 3.1). İkincisi kısım ise her bir aracı değişkenin spesifik olarak yarattığı dolaylı etkinin incelenmesidir (Bkz., Şekil 3.1). Bu yöntemde toplam dolaylı etki istatistiksel olarak anlamsızken, her bir aracı değişkenin yarattığı spesifik etkilerden bazıları anlamlı olabilmektedir (Bitmiş, Güney ve Demirel, 2014). Bootstrap metodu veri seti için herhangi bir varsayım taşımamakta ve klasik metotlarla yapılan analiz sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Simon ve Bruce, 1991).

Bootstrap ile aracı değişken analizi yöntemi daha güvenilir tahminler vermesi, normal dağılım varsayımının geçersizliğinden etkilenmemesi, birden fazla aracı değişkenin tek bir modelde test edilebilmesi, çoklu aracı değişkenlerin spesifik olarak yarattığı dolaylı etkiyi tek bir modelde inceleyebilmesi, çoklu aracı değişkenlerin etkisini hem ayrı ayrı hem de eş zamanlı değerlendirebilmesi (Preacher ve Hayes, 2004; 2008; Hayes, 2009) gibi nedenlerle, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilmiş olan geleneksel yöntem tercih edilmiştir. Bootstrap yöntemi ile analizler SPSS için “indirect custom dialog” (Preacher ve Hayes, 2008) yazılımını indirilerek yürütülmüştür. Preacher ve Hayes (2008) tarafından sunulan model Şekil 3.1. de sunulmaktadır. Bootstrap yöntemiyle aracı model test edilirken ilk önce yaş ve diğer demografik değişkenlerin olası karıştııcı etkilerine karşı, bu değişkenler kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Ancak değişkenlerin kontrol edilmesinin modele katkısının anlamlı çıkmaması sonucu, modelin gücünün düşmemesi amacıyla kontrol değişkenleri modelden çıkarılarak analize devam edilmiştir.



Şekil 3.1. Bootstrap ile yürütülen aracı değişken analizi modellemesi.

Not. X= bağımsız değişken, Y= bağımlı değişken, M=aracı değişken

a= X'in M üzerine etkisi, b= M'nin Y üzerine etkisi

c= X'in Y üzerine toplam etkisi

c'= X'in Y üzerine direkt (diğer değişkenlerin etkisi olmaksızın) etkisi.

3.3.1. Kadınlarda Bağlanma (Anne, Baba ve Akran) ve Öfke (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Öfke Dışa, Öfke Kontrol) İlişkisinde EDUŞ'ların Aracı Rolü

Araştırma Hayes (2009)'ın önerdiği üzere 5000 kez yeniden örnekleme seçilerek, dört farklı yordanan değişken (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) ve üç farklı yordayan değişken (anneye bağlanma, babaya bağlanma, akrana bağlanma) için test edilmiştir. Ayrıca modelin cinsiyete göre incelenmesi amacıyla kadın ve erkek katılımcılar için model ayrı olarak test edilmiştir. Aracı model testlerinin özet sonuçları Tablo 3.4' de sunulmuştur.

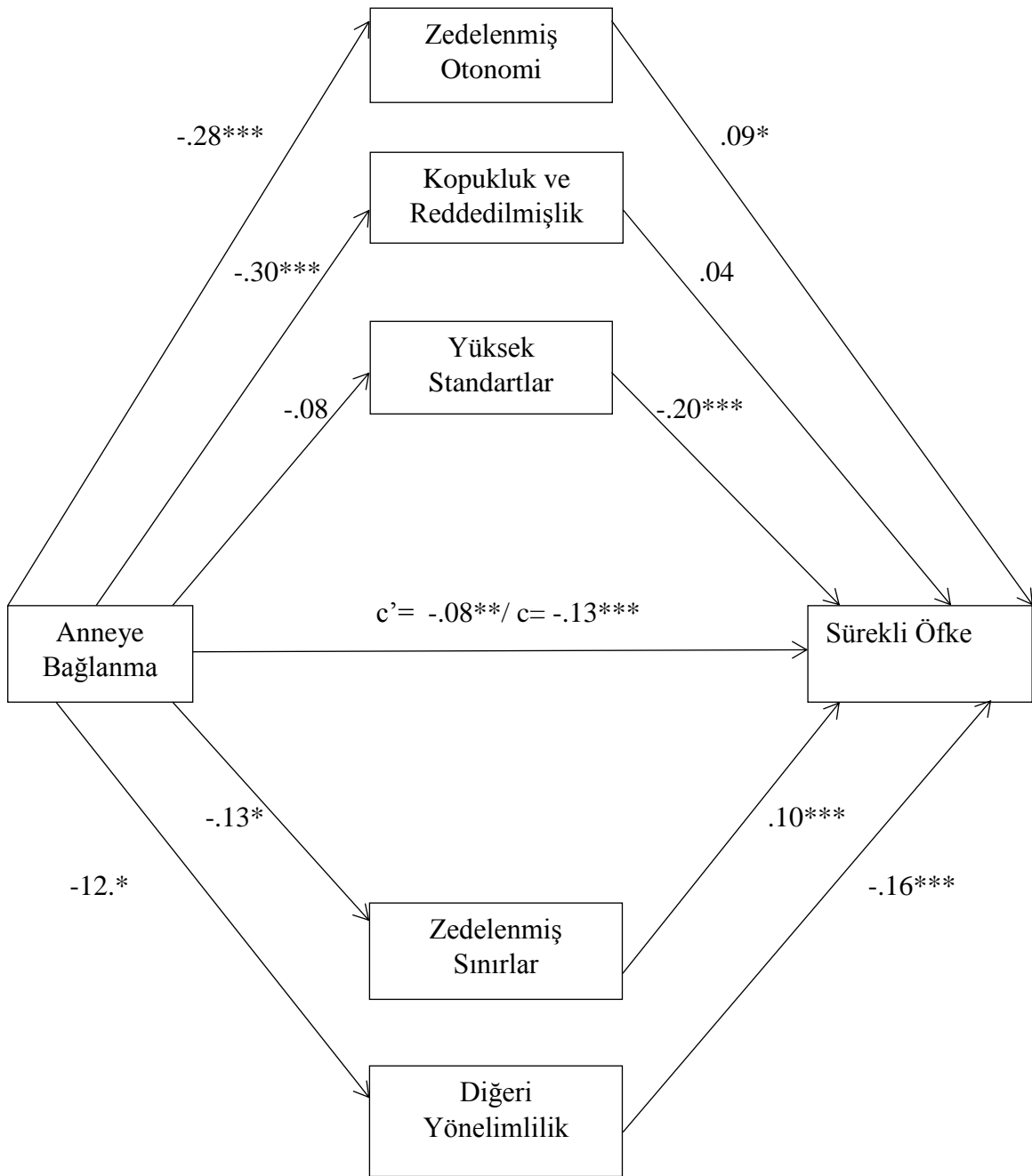
3.3.1.1. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve Sürekli Öfke Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Anneye Bağlanma→EDUŞ→SÖ)

Bootstrap analizi sonuçlarına göre (Bkz., Şekil 3.2.) anneye bağlanmanın sürekli öfke (SÖ) üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.13$, $SE = .02$, $p < .001$). Aynı şekilde anneye bağlanmanın sürekli öfke üzerinde EDUŞ'ların etkisi olmaksızın gösterdiği direkt etki de (c' yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.08$, $SE = .02$, $p < .01$).

Anneye bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), anneye bağlanmanın anlamlı olarak zedelenmiş otonomi ($B = -.28$, $SE = .05$, $p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.30$, $SE = .04$, $p < .001$), zedelenmiş sınırlar ($B = -.13$, $SE = .05$, $p < .05$), ve diğeri yönelimlilik ($B = -.12$, $SE = .05$, $p < .05$) şema alanlarını negatif yönde yordadığı görülmektedir. Yüksek standartlar şema alanı ise kadınlarda anneye bağlanma tarafından yordanmamıştır. EDUŞ'ların SÖ üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde ise (b yolu), zedelenmiş otonomi ($B = .09$, $SE = .04$, $p < .05$), yüksek standartlar ($B = .20$, $SE = .03$, $p < .001$), zedelenmiş sınırlar ($B = .10$, $SE = .03$, $p < .01$) şema alanlarının pozitif yönde, diğeri yönelimlilik ($B = -.16$, $SE = .03$, $p < .001$) şema alanının ise negatif yönde istatistiki olarak anlamlı şekilde sürekli öfkeyi yordadığı bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik şema boyutu ise kadınlarda sürekli öfke üzerinde yordayıcı bir etki göstermemektedir.

Son olarak kadın katılımcılar için anneye bağlanma ve SÖ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolü Bootstrap yöntemiyle test edilmiştir (ab yolu). Buna göre zedelenmiş otonomi ($B = -.02$, $SE = .01$, 95% CI [-.057, - .003]), zedelenmiş sınırlar ($B = -.01$, $SE = .006$, 95% CI [-.030, - .003]) ve diğeri yönelimlilik ($B = .02$, $SE = .01$, 95% CI [.003,.044] şema alanlarının güven aralığı 0 değerini içermediği için kadınlarda anneye bağlanma ve sürekli öfke arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik ve yüksek standartlar şema alanları için güven aralığı 0 değerini içermesi sebebiyle, bu şema alanlarının söz konusu ilişkide aracı rolü yoktur.

Özetle kadınlarda zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları anneye bağlanma ve SÖ arasındaki ilişkide aracıdır. Bu aracı model istatistiki olarak anlamlıdır ve varyansın % 31'ni açıklamaktadır (Dzl. $R_2 = .29$, $F(6, 296) = 22.2$, $p < .001$).



Şekil 3.2. Kadınlarda anneye bağlanma ve sürekli öfke arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

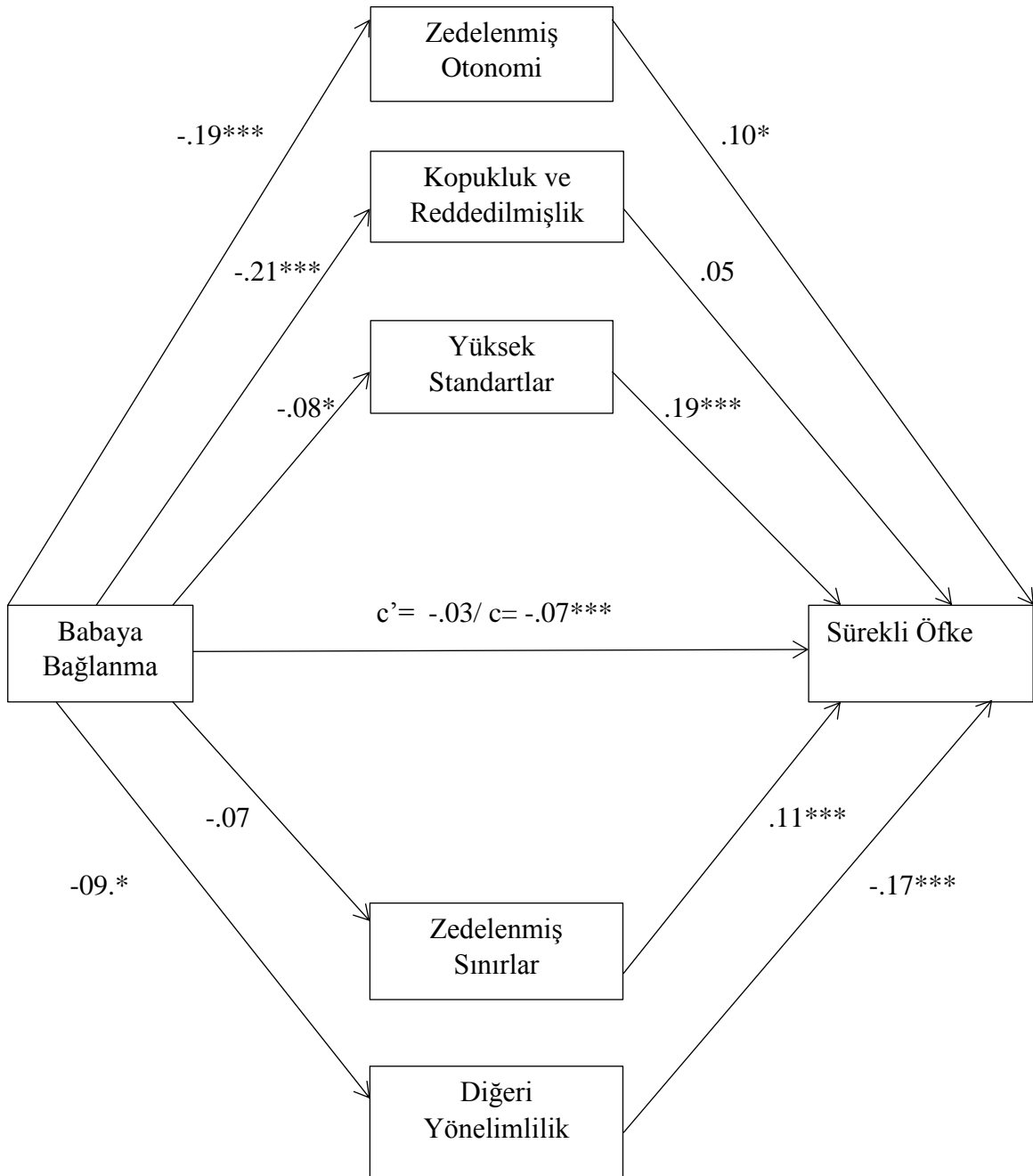
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3.1.2. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Sürekli Öfke Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Babaya Bağlanma→EDUŞ→SÖ)

Bootstrap analizi sonuçlarına göre, kadınlarda babaya bağlanmanın SÖ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.07, SE = .02, p < .001$), direkt etkisi ise (c' yolu) istatistiki olarak anlamsızdır (Bkz., Şekil 3.3.).

Babaya bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.19, SE = .03, p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.21, SE = .03, p < .001$), yüksek standartlar ($B = -.08, SE = .04, p < .05$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.09, SE = .04, p < .05$) şema alanlarının babaya bağlanma tarafından negatif yönde yordandığı görülmektedir. Benzer şekilde babaya bağlanmanın zedelenmiş sınırlar şema alanı üzerindeki direkt etkisinin marjinal düzeyde anlamlı olduğu ve ($B = -.07, SE = .03, p = .05$) babaya bağlanma tarafından yordandığı görülmüştür. EDUŞ'ın SÖ üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde ise, (b yolu), zedelenmiş otonomi ($B = .10, SE = .04, p < .05$), yüksek standartlar ($B = .19, SE = .03, p < .001$), zedelenmiş sınırlar ($B = .11, SE = .03, p < .001$) şema alanlarının SÖ'yi pozitif yönde; diğerleri yönelimlilik şema alanının ise negatif yönde yordadığı görülmüştür ($B = -.17, SE = .03, p < .001$). Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının SÖ üzerinde gösterdiği direkt etki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

EDUŞ'ların kadınlarda babaya bağlanma ve SÖ ilişkisi arasında aracı rolü (ab yolu) Bootstrap analiziyle test edildiğinde, zedelenmiş otonomi ($B = -.01, SE = .009, 95\% CI [-.043, -.003]$), yüksek standartlar ($B = -.01, SE = .008, 95\% CI [-.035, -.002]$), zedelenmiş sınırlar ($B = -.008, SE = .004, 95\% CI [-.021, -.001]$) ve diğeri yönelimlilik ($B = .01, SE = .006, 95\% CI [.004, .031]$) şema alanları güven aralığı 0 değerini içermediği için kadınlarda babaya bağlanma ve sürekli öfke arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Diğer yandan kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir. Özetle kadınlarda zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları babaya bağlanma ve SÖ ilişkisinde aracıdır. Bu aracı model istatistiki olarak anlamlıdır ve varyansın % 29'nu açıklamaktadır (Dzl. $R^2 = .28, F(6, 296) = 20.7, p < .001$).

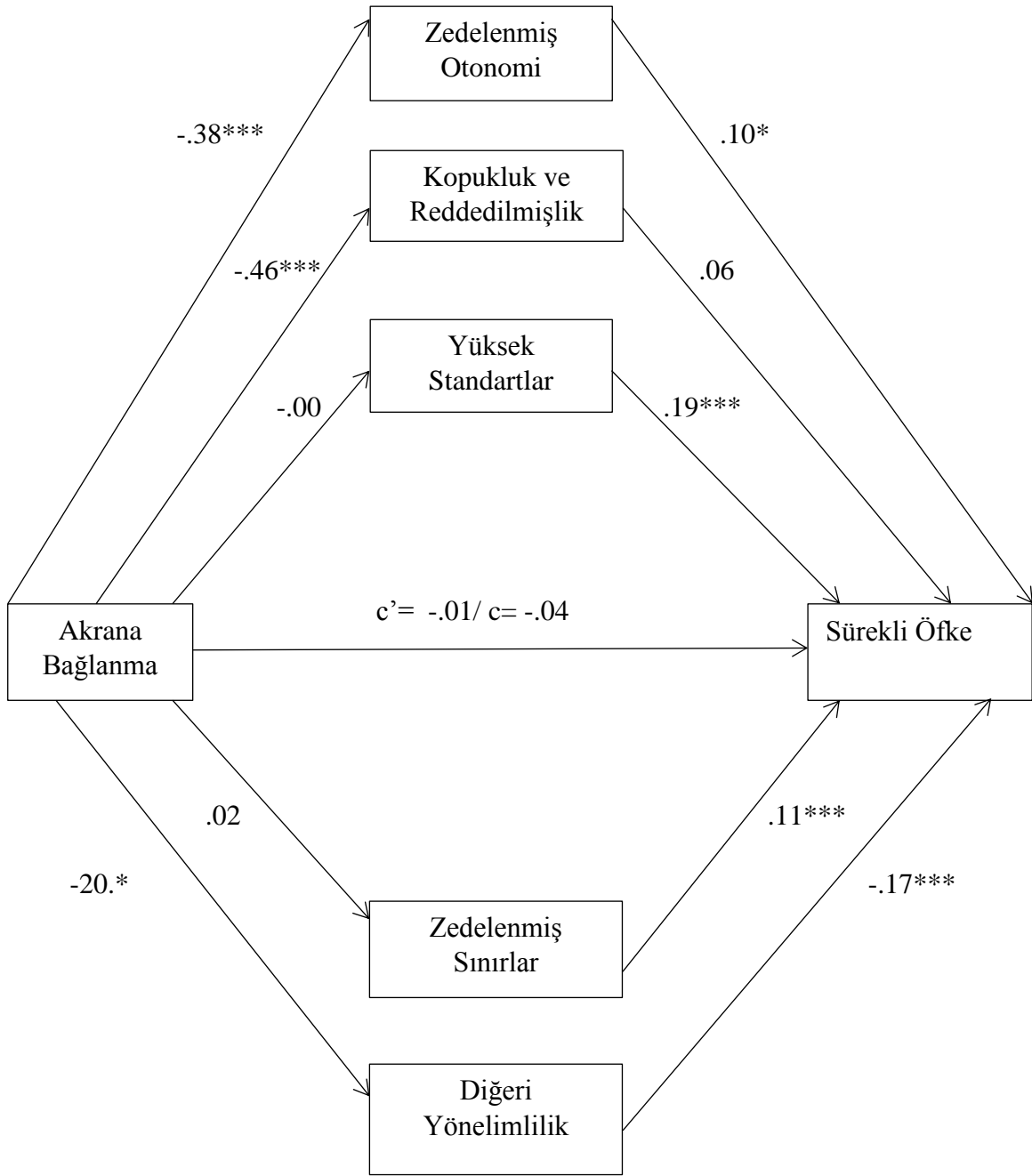


Şekil 3.3. Kadınlarda babaya bağlanma ve sürekli öfke arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.3. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Sürekli Öfke Arasında EDUŞ'ın Aracı Rolü (Akrana Bağlanma→EDUŞ→SÖ)

Bootstrap yöntemiyle yürütülmüş olan analizlere göre, akrana bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.38$, $SE = .06$, $p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.46$, $SE = .05$, $p < .001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.20$, $SE = .06$, $p < .01$) şema alanları için istatistiksel olarak anlamlıdır. Akrana bağlanmanın yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları üzerindeki direkt etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ın SÖ üzerindeki direkt etkisi (b yolu) ise zedelenmiş otonomi ($B = .10$, $SE = .04$, $p < .05$), yüksek standartlar ($B = .19$, $SE = .03$, $p < .001$), zedelenmiş sınırlar ($B = .11$, $SE = .03$, $p < .001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.14$, $SE = .03$, $p < .001$) şema alanları için istatistiksel olarak anlamlıyken, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı için anlamlı değildir (Bkz., Şekil 3.4.).

Kadınlarda akrana bağlanmanın SÖ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve direkt etkisinin (c' yolu) istatistiksel olarak anlamsız olduğu bulunmuştur ($p > .05$). Ancak akrana bağlanma ve SÖ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolüne (ab yolu) ilişkin hipotezin test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemi ile yürütülen aracı değişken analizi sonuçlarına göre EDUŞ'lardan zedelenmiş otonomi ($B = -.04$, $SE = .01$, 95% CI [-.083, -.009]) ve diğeri yönelimlilik ($B = .03$, $SE = .01$, 95% CI [.014, .065]) şema alanlarının güven aralığı 0 değerini içermediği için kadınlarda akrana bağlanma ile SÖ arasında zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanları aracı etki göstermektedir. Bootstrap yöntemi ile yapılan aracı değişken analizlerinde toplam dolaylı etki istatistiksel olarak anlamsızken, her bir aracı değişkenin yarattığı spesifik etkilerden bazılarının anlamlı olabildiği belirtilmektedir (Bitmiş, Güney ve Demirel, 2014). Benzer şekilde Mathieu ve Taylor (2006) da anlamlı bir toplam etkinin (c yolu) olmadığında dahi dolaylı etkinin olabileceğini belirtirler. Buna göre X, Y'yi doğrudan etkilemiyor olabilir. Ancak, etki sadece aracı değişkenler yoluyla ortaya çıkıyor olabilir. Bu doğrultuda tüm model istatistiksel olarak anlamlıdır ve varyansın % 28'ni açıklamaktadır ($Dzl. R^2 = .27$, $F(6, 296) = 19.9$, $p < .001$).



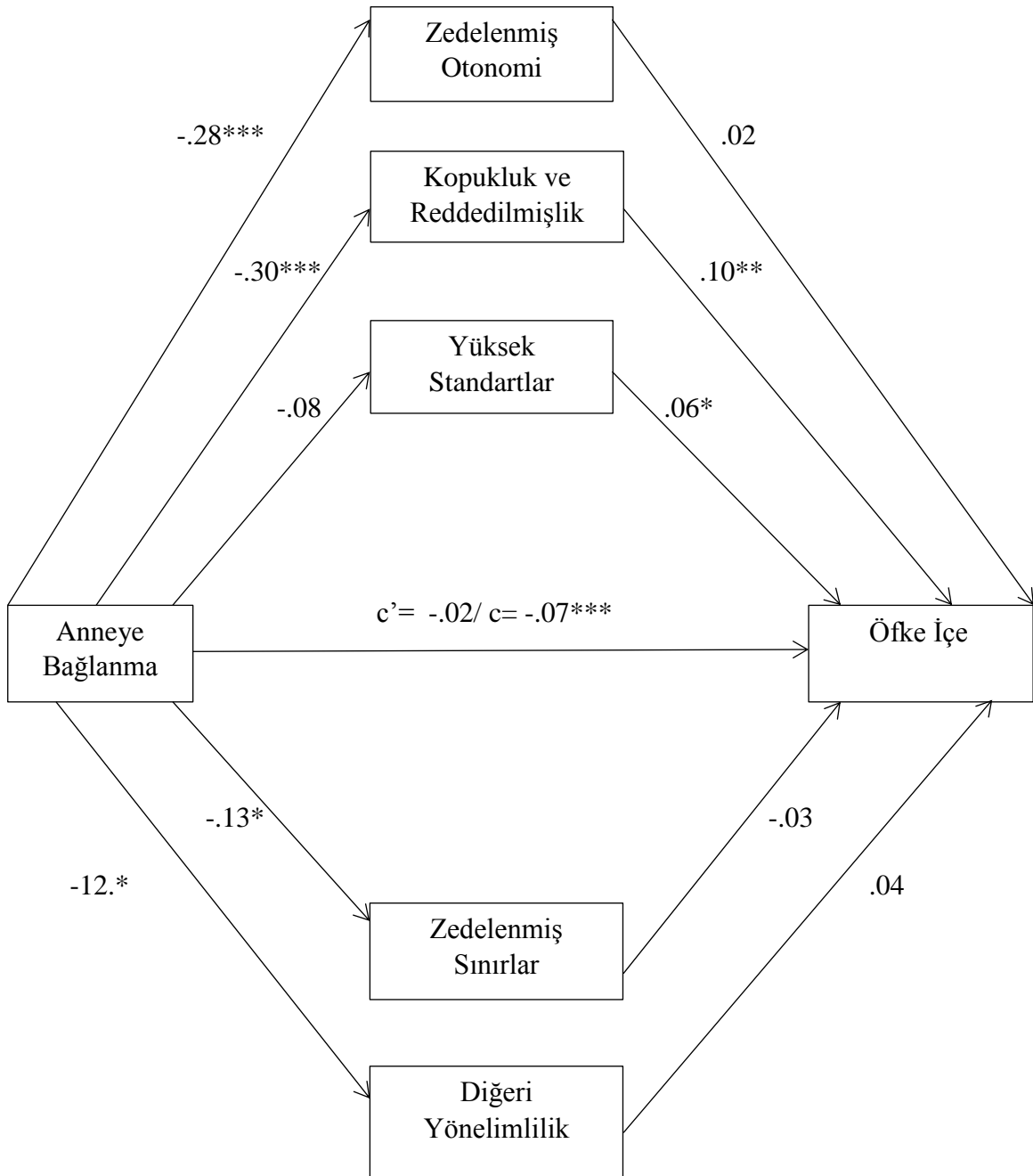
Şekil 3.4. Kadınlarda akrana bağlanma ve sürekli öfke arasında EDUŞ'ların aracı rolü . Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.4. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve Öfke İçerisinde EDUŞ'ın Aracı Rolü (Anneye Bağlanma →EDUŞ→Öİ)

Bootstrap yöntemiyle yürütülmüş olan aracı değişken analizine göre, kadınlarda anneye bağlanmanın öfke içe (Öİ) boyutu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.07, SE = .02, p < .001$), direkt etkisinin ise (c' yolu) istatistiki olarak anlamsız olduğu bulunmuştur (Bkz., Şekil 3.5.).

Anneye bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde ise (a yolu), anneye bağlanmanın anlamlı olarak zedelenmiş otonomi ($B = -.28, SE = .05, p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.30, SE = .04, p < .001$), zedelenmiş sınırlar ($B = -.13, SE = .05, p < .05$), ve diğeri yönelimlilik ($B = -.12, SE = .05, p < .05$) şema alanlarını negatif yönde yordadığı görülmektedir. Anneye bağlanmanın yüksek standartlar şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. Şema alanlarının Öİ üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde ise (b yolu), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .10, SE = .03, p < .01$) ve yüksek standartlar ($B = .06, SE = .02, p < .05$) şemalarının öfke içe alt boyutu üzerinde direkt etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şemalarının Öİ üzerindeki direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, anneye bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemi ile yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, kadınlarda yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.03, SE = .01, 95\% CI [-.05, -.01]$) şema alanı güven aralığı 0 değerini içermediği için anneye bağlanma düzeyi ile ve öfke içe arasında aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Diğer yandan zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının güven aralıkları 0 değerini içerdiğinden aracı etkileri anlamlı değildir. Bunun yanı sıra tüm modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve varyansın % 23'ni açıkladığı görülmüştür ($DzI. R^2 = .22, F(6, 296) = 15.4, p < .001$).



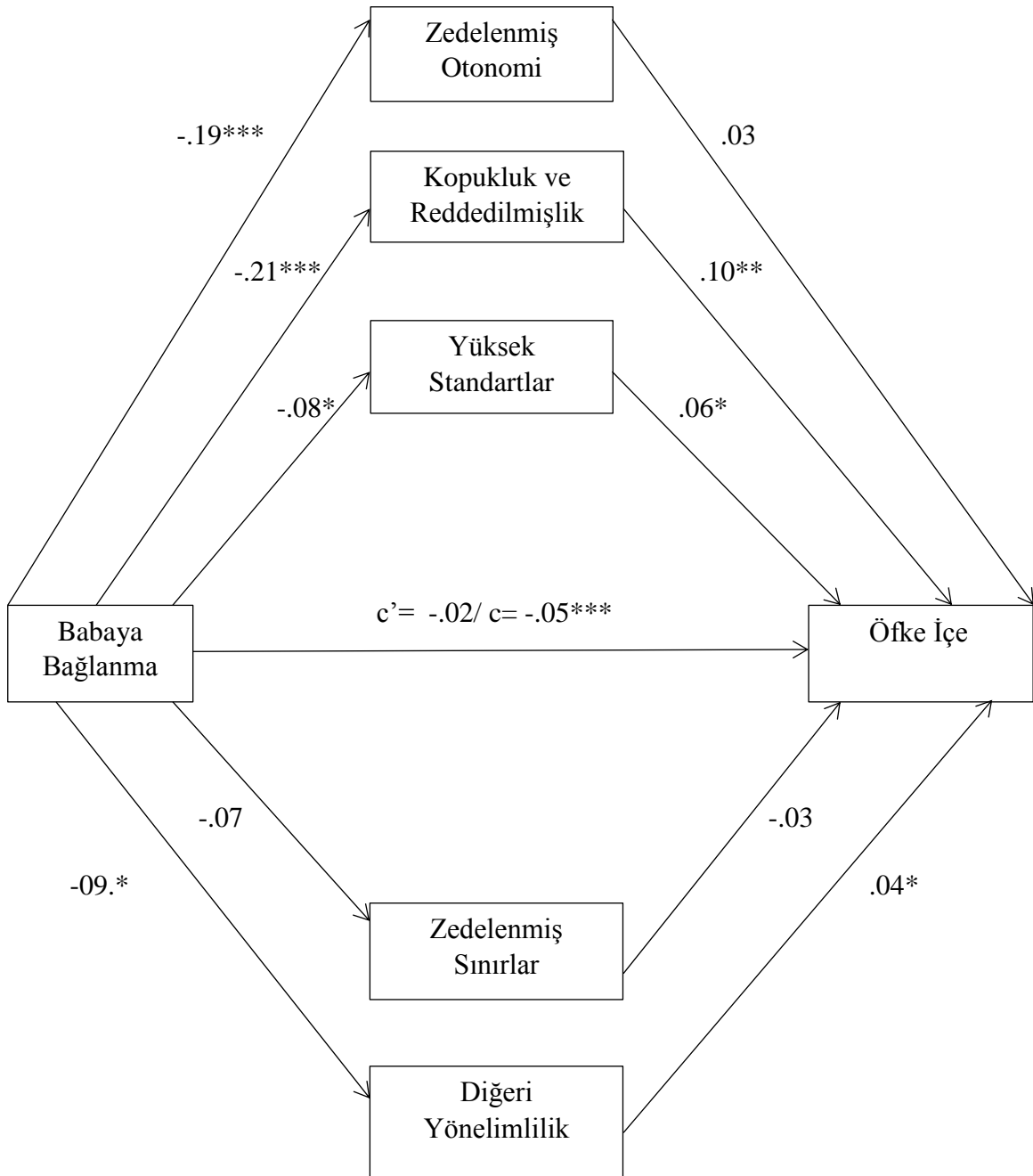
Şekil 3.5. Kadınlarda anneye bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.5. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Öfke İçerisinde EDUŞ'ların Aracı Rolü (Babaya Bağlanma →EDUŞ→Öİ)

Bootstrap yöntemi ile yürütülen analizlere göre, kadınlarda babaya bağlanmanın Öİ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlı olduğu ($B = -.05, SE = .01, p < .001$), direkt etkisinin (c' yolu) ise istatistiksel olarak anlamsız olduğu bulunmuştur (Bkz., Şekil 3.6.).

Babaya bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.19, SE = .03, p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.21, SE = .03, p < .001$), yüksek standartlar ($B = -.08, SE = .04, p < .05$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.09, SE = .04, p < .05$) şema alanlarının babaya bağlanma tarafından negatif yönde yordandığı bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanı üzerinde babaya bağlanmanın direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların Öİ üzerindeki direkt etkisi (b yolu), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .10, SE = .03, p < .01$) ve yüksek standartlar ($B = .06, SE = .02, p < .05$) şemaları için istatistiki olarak anlamlıdır. Diğeri yönelimlilik şema alanı üzerindeki direkt etkisinin ise marjinal düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur ($B = .04, SE = .02, p = .05$). Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şemalarının Öİ üzerindeki direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, babaya bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki ilişkide aracı rolü (ab yolu) test edilmiş ve kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.02, SE = .008, 95\% CI [-.039, -.007]$), yüksek standartlar ($B = -.005, SE = .003, 95\% CI [-.0160, -.0003]$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.004, SE = .003, 95\% CI [-.0136, -.0001]$) şema alanları güven aralığı 0 değerini içermediği için babaya bağlanma düzeyi ile ve öfke içerisinde aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının ise güven aralığı 0 değerini içerdiğinden aracı rolleri istatistiki olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın % 23'ni açıkladığı görülmüştür (Dzl. $R^2 = .22, F(6, 296) = 15.5, p < .001$).



Şekil 3.6. Kadınlarda babaya bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü.

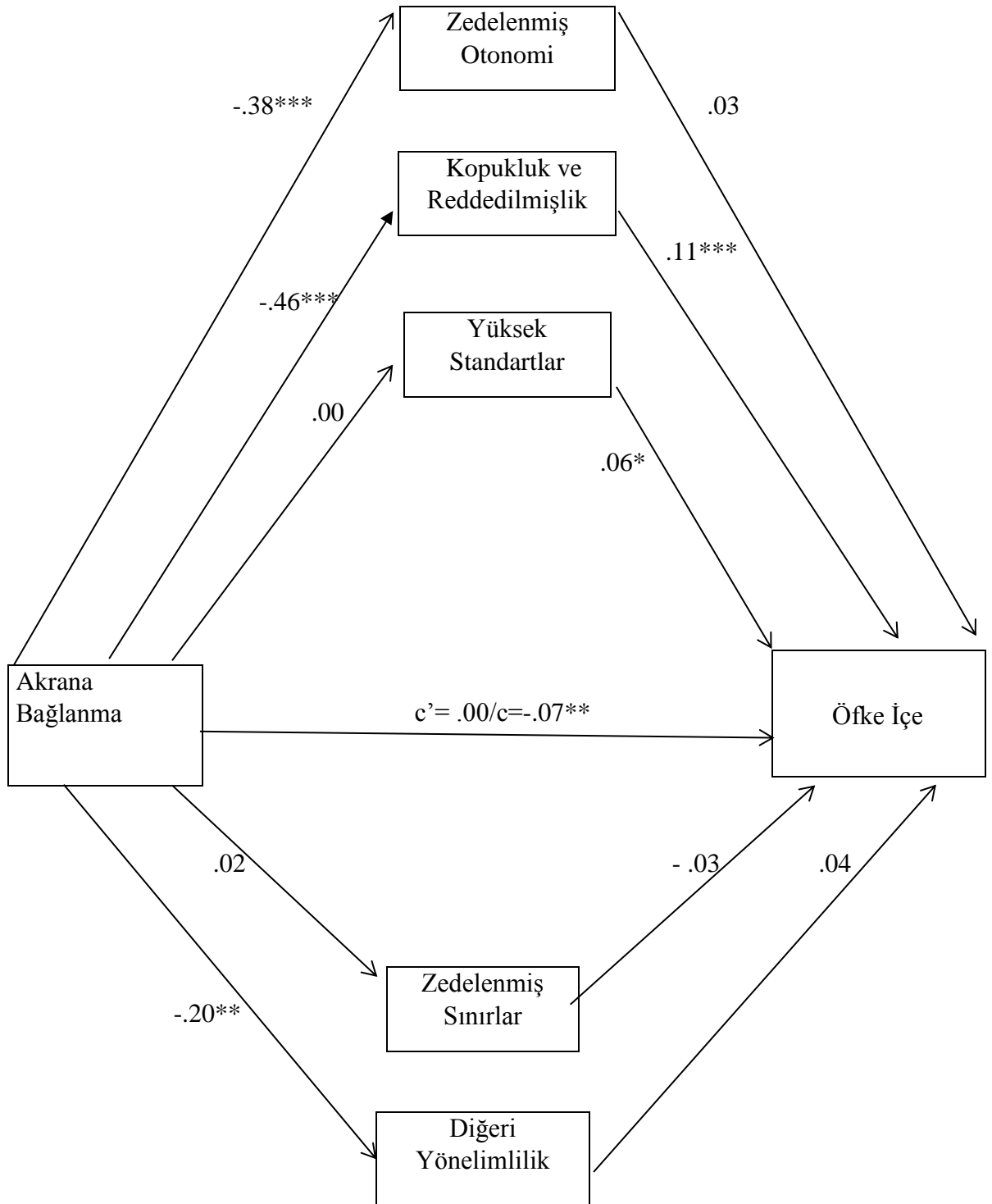
Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.6. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Öfke İçerisinde EDUŞ'ların Aracı Rolü (Akrana Bağlanma→EDUŞ→Öİ)

Akrana bağlanma düzeyi ile öfke içeri arasındaki ilişkide şemaların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap yöntemi ile yürütülen analizlere göre, kadınlarda akrana bağlanmanın Öİ üzerindeki toplam etkisi nin (c yolu) istatistiki olarak anlamlı ($B = -.07$, $SE = .02$, $p < .01$), direkt etkisinin ise (c' yolu) anlamsız olduğu bulunmuştur (Bkz., Şekil 3.7.).

Akrana bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.38$, $SE = .06$, $p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.46$, $SE = .05$, $p < .001$), diğeri yönelimlilik ($B = -.20$, $SE = .06$, $p < .01$) şema alanları üzerinde akrana bağlanmanın direkt etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Akarana bağlanmanın yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların Öİ üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .11$, $SE = .03$, $p < .001$) ve yüksek standartlar ($B = .06$, $SE = .02$, $p < .05$) şemaları için istatistiki olarak anlamlıdır. Zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şemalarının Öİ üzerindeki direkt etkisi anlamlı istatistiki olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda erken dönem uyumsuz şemaların, akrana bağlanma düzeyi ile içeri yönelmiş öfke arasındaki ilişkide aracı rolü (ab yolu) Bootstrap yöntemi ile test edilmiş ve yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.05$, $SE = .01$, 95% CI [-.08, -.02]) şema alanının güven aralığı 0 değerini içermediği için akrana bağlanma ve Öİ arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları ise güven aralıkları 0 değerini içerdiğinden aracı rolleri istatistiki olarak anlamlı değildir. Son olarak tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın % 23'ni açıkladığı görülmüştür (Dzl. $R^2 = .21$, $F(6, 296) = 15$, $p < .001$).



Şekil 3.7. Kadınlarda akrana bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

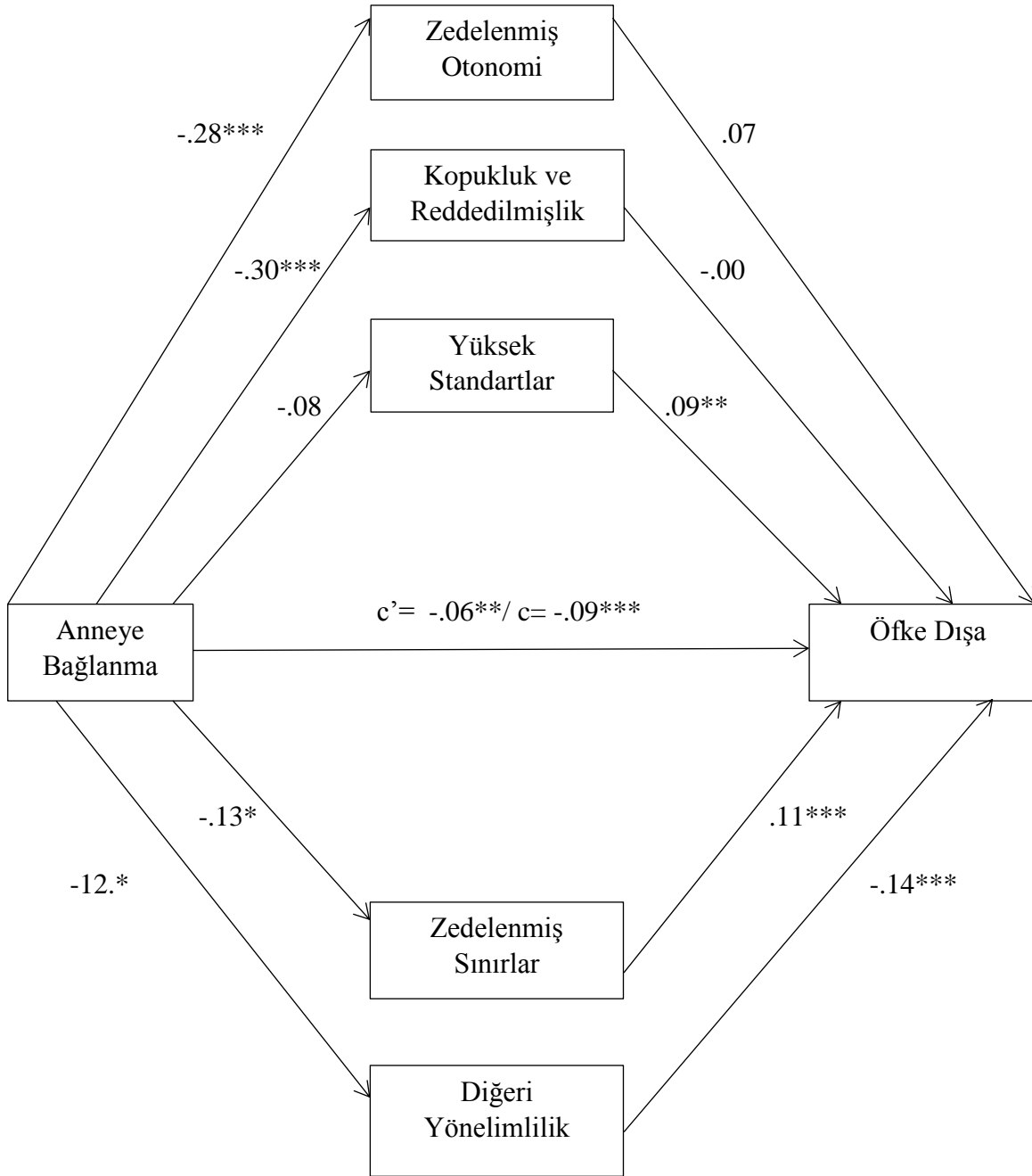
3.3.1.7. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve Öfke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Anneye Bağlanma→EDUŞ→ÖD)

Anneye bağlanma düzeyi ile öfke dışa (ÖD) arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap yöntemiyle yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.8.), kadınlarda anneye bağlanma düzeyinin ÖD üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($B = -.09, SE=.02, p < .001$). Aynı şekilde anneye bağlanmanın ÖD üzerindeki direkt etkisi de (c' yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.09, SE = .02, p < .001$).

Anneye bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.28, SE=.05, p<.001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.30, SE=.04, p<.001$), zedelenmiş sınırlar ($B = -.13 SE= .05, p< .05$), diğeri yönelimlilik ($B = -.12, SE = .065 p < .05$) şema alanları üzerinde anneye bağlanmanın direkt etkisi olduğu görülmektedir. Anneye bağlanmanın yüksek standartlar şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların ÖD üzerindeki direkt etkisi (b yolu), zedelenmiş otonomi ($B = .07, SE= .03, p < .05$), yüksek standartlar ($B = .09, SE = .03, p < .01$), zedelenmiş sınırlar ($B=.11, SE=.02, p<.001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.14, SE= .03, p< .001$) şemaları için anlamlıdır. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları öfkeyi pozitif yönde yordarken, diğeri yönelimlilik şema alanı negatif yönde yordamaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının ise öfke dışa üzerindeki direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, anneye bağlanma düzeyi ile ÖD arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre zedelenmiş otonomi ($B= -.02, SE=.01, 95\% CI [-.050, -.002]$), zedelenmiş sınırlar ($B = -.01, SE=.006, 95\% CI [-.032, -.004]$) ve diğeri yönelimlilik ($B = .01, SE= .009, 95\% CI [.003, .040]$) şema alanları güven aralığı 0 değerini içermediği için anneye bağlanma ve dışa yöneltilmiş öfke arasında aracı olduğu görülmektedir. Kopukluk ve reddedilmişlik ve yüksek standartlar şema alanı güven aralıkları 0 değerini içerdiğinden aracı rolleri istatistiki olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte tüm model

istatistiki olarak anlamlıdır ve varyansın % 21'ni açıklamaktadır (Dzl. $R^2 = .19$, $F(6, 296) = 13.2$, $p < .001$).



Şekil 3.8. Kadınlarda anneye bağlanma ve öfke dışa arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

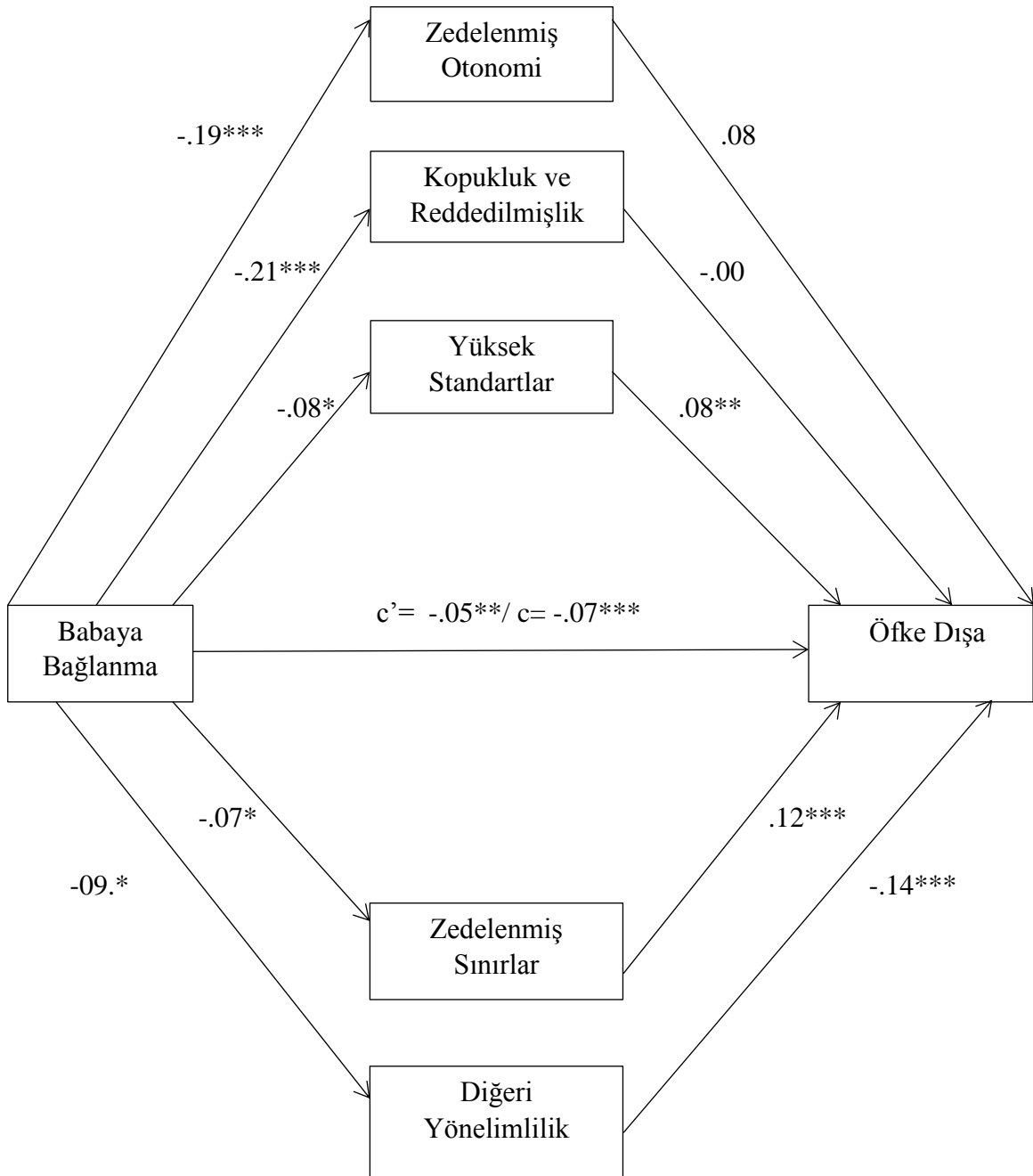
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.8. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Öfke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Babaya Bağlanma→EDUŞ→ÖD)

Babaya bağlanma düzeyi ile ÖD arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap yöntemiyle yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.9.), kadınlarda babaya bağlanma düzeyinin ÖD üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.09$, $SE = .02$, $p < .001$). Aynı zamanda babaya bağlanmanın ÖD üzerindeki direkt etkisi de (c' yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.05$, $SE = .01$, $p < .01$).

Babaya bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.19$, $SE = .03$, $p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.21$, $SE = .03$, $p < .001$), yüksek standartlar ($B = -.08$, $SE = .04$, $p < .05$), diğeri yönelimlilik ($B = -.09$, $SE = .04$, $p < .05$) EDUŞ'lar üzerinde babaya bağlanmanın direkt etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Babaya bağlanmanın zedelenmiş sınırlar şema alanı üzerindeki direkt etkisinin ise marjinal düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.07$, $SE = .03$, $p = .05$). Şema alanlarının ÖD üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), zedelenmiş otonomi ($B = .08$, $SE = .03$, $p < .05$), yüksek standartlar ($B = .08$, $SE = .03$, $p < .01$), zedelenmiş sınırlar ($B = .12$, $SE = .02$, $p < .001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.14$, $SE = .03$, $p < .001$) şemaları için istatistiki olarak anlamlıdır. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının ise öfke dışa üzerindeki direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, babaya bağlanma düzeyi ile ÖD arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi ($B = -.01$, $SE = .008$, 95% CI [-.036, -.001]), yüksek standartlar ($B = -.007$, $SE = .004$, 95% CI [-.018, -.001]), zedelenmiş sınırlar ($B = -.009$, $SE = .004$, 95% CI [-.020, -.001]), ve diğeri yönelimlilik ($B = .013$, $SE = .005$, 95% CI [.004, .027]) şema alanlarının güven aralığı 0 değerini içermediği için babaya bağlanma ve ÖD arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ise güven aralığı 0 değerini içerdiğinden aracı rolü anlamlı değildir. Son olarak tüm model istatistiki olarak anlamlı olduğu ve varyansın % 21'ni açıkladığı bulunmuştur (Dzl. $R^2 = .20$, $F(6, 296) = 13.7$, $p < .001$).



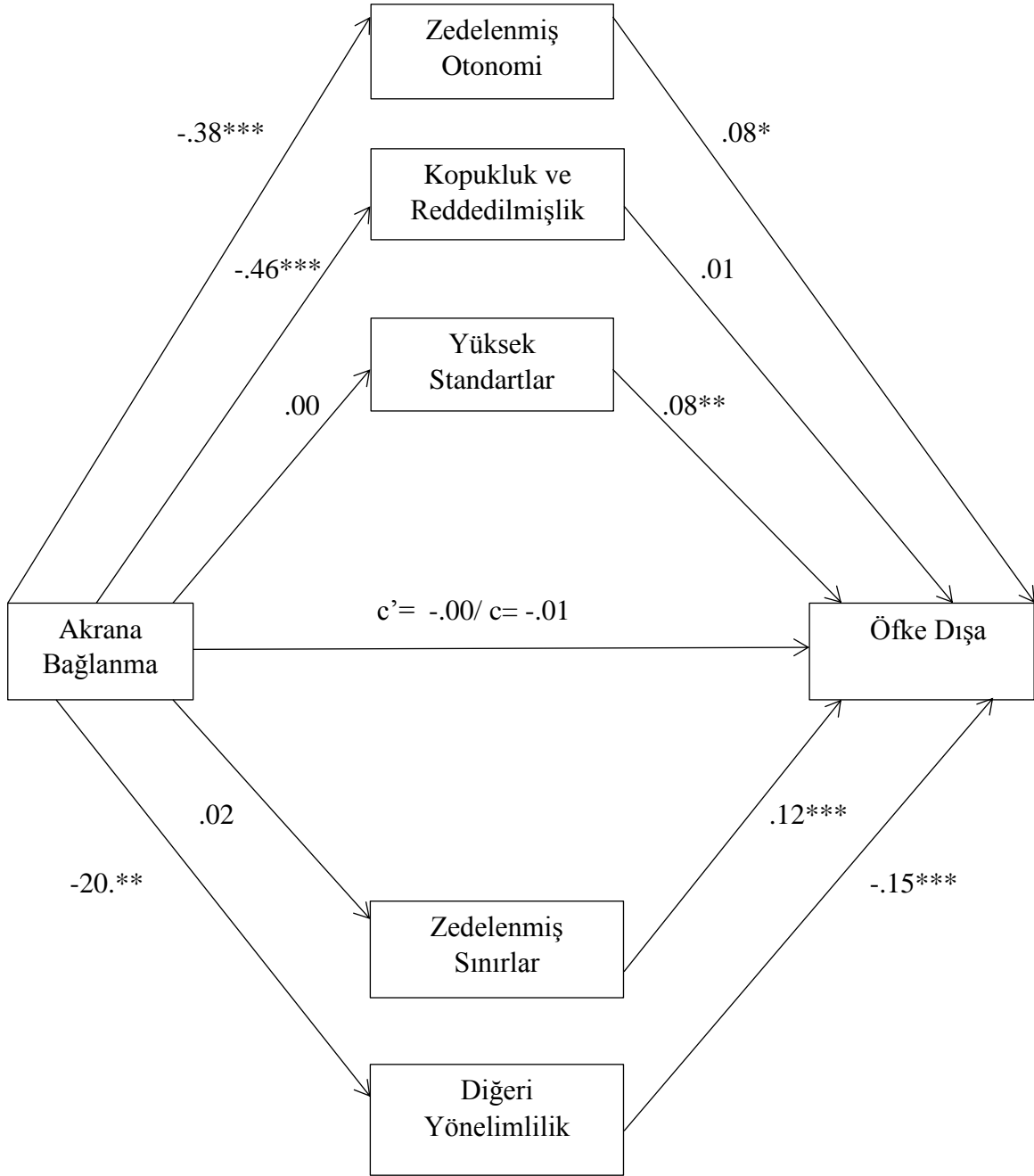
Şekil 3.9. Kadınlarda babaya bağlanma ve öfke dışı arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.9. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Öfke Dışa Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Akrana Bağlanma→EDUŞ→ÖD)

Bootstrap yöntemiyle yürütülmüş olan analizlere göre, akrana bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.38$, $SE = .06$, $p < .001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.46$, $SE = .05$, $p < .001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.20$, $SE = .06$, $p < .01$) şema alanları için istatistiki olarak anlamlıdır. Akrana bağlanmanın yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. Şemaların öfke dışa üzerindeki direkt etkisinin (b yolu) ise zedelenmiş otonomi ($B = .08$, $SE = .03$, $p < .05$), yüksek standartlar ($B = .08$, $SE = .03$, $p < .01$), zedelenmiş sınırlar ($B = .12$, $SE = .03$, $p < .001$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.15$, $SE = .03$, $p < .001$) şema alanları için istatistiki olarak anlamlı olduğu, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı içinse istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Bkz., Şekil 3.10.).

Kadınlarda akrana bağlanmanın ÖD üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve direkt etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamsızdır ($p > .05$). Ancak akrana bağlanma ve öfke dışa arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne (ab yolu) ilişkin hipotezin test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yürütülen aracı değişken analizi sonuçlarına göre zedelenmiş otonomi ($B = -.03$, $SE = .01$, 95% CI [-.069, -.007]) ve diğeri yönelimlilik ($B = .03$, $SE = .01$, 95% CI [.012, .05]) şema alanlarının güven aralığı 0 değerini içermediği için aracı rolünün istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Daha önce de ifade edildiği gibi, Bitmiş, Güney ve Demirel (2014) ve Mathieu ve Taylor (2006) Bootstrap yöntemi ile yapılan aracı değişken analizlerinde toplam dolaylı etki istatistiksel olarak anlamsızken, her bir aracı değişkenin yarattığı spesifik etkilerden bazılarının anlamlı olabildiği ve dolayısıyla anlamlı bir toplam etkinin (c yolu) olmadığına dahi dolaylı etkinin olabileceğini belirtirler. Buna göre X, Y'yi doğrudan etkilemiyor olabilir. Ancak, etki sadece aracı değişkenler yoluyla ortaya çıkabilir. Bu doğrultuda tüm model istatistiki olarak anlamlıdır ve varyansın % 28'ni açıklamaktadır ($DzI.R^2 = .29$, $F(6, 296) = 19.9$, $p < .001$).



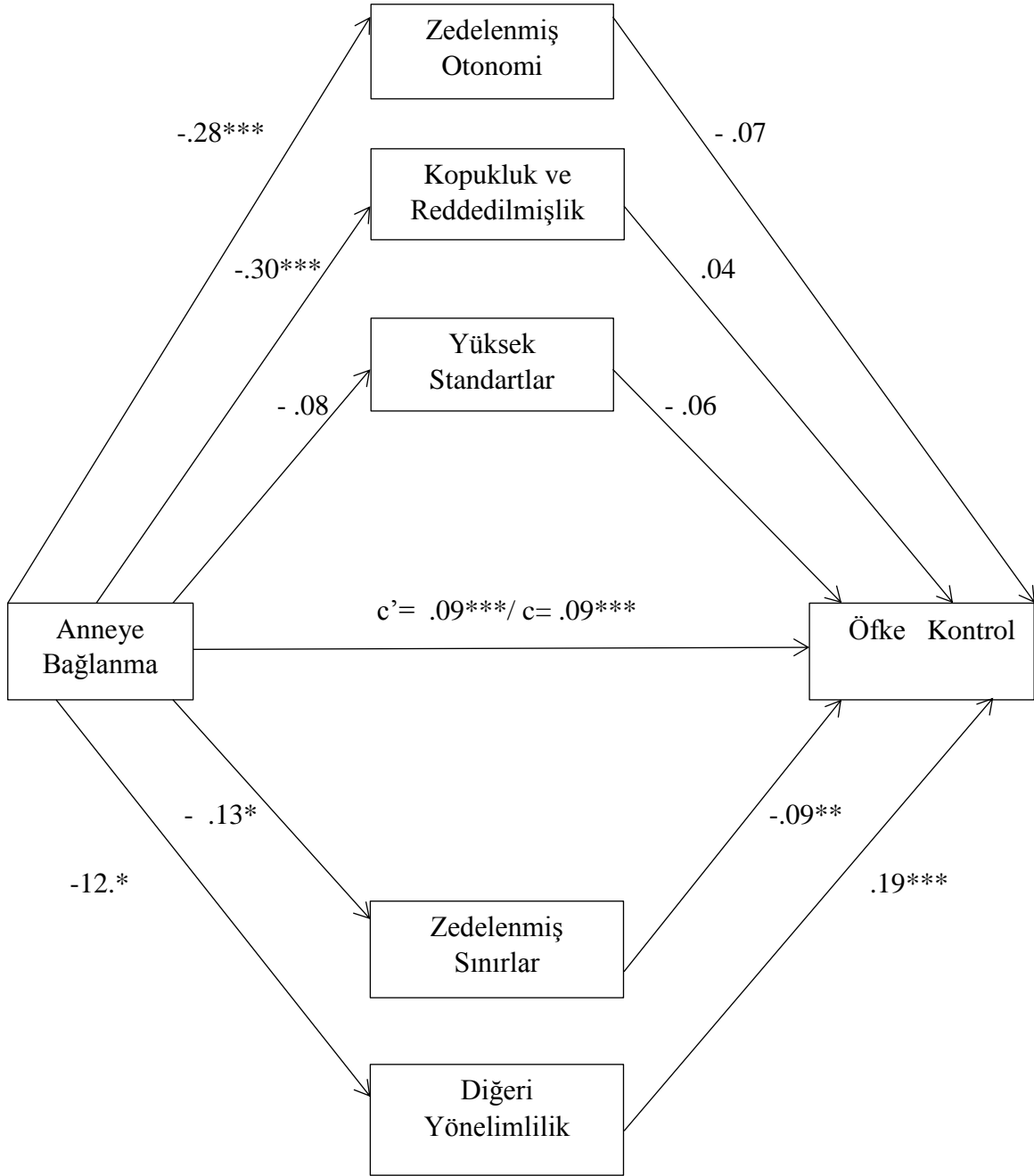
Şekil 3.10. Kadınlarda akrana bağlanma ve öfke dışa arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. *p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

3.3.1.10. Kadınlarda Anneye Bağlanma ve Öfke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Anneye Bağlanma→EDUŞ→ÖK)

Anneye bağlanma düzeyi ile öfke kontrol (ÖK) arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap metoduyla yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.11.), kadınlarda anneye bağlanma düzeyinin ÖK üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B=.09$, $SE=.02$, $p<.001$). Aynı zamanda kadınlarda anneye bağlanmanın ÖK üzerindeki direkt etkisinin de (c' yolu) istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($B=.09$, $SE=.02$, $p<.001$).

Anneye bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B= -.28$, $SE= .05$, $p<.001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = - .30$, $SE=.04$, $p<.001$), zedelenmiş sınırlar ($B = - .13$ $SE = .05$, $p<.05$), diğeri yönelimlilik ($B= -.12$, $SE= .065$ $p<.05$) şema alanları üzerinde anneye bağlanmanın direkt etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Anneye bağlanmanın yüksek standartlar şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların ÖK üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), yalnızca zedelenmiş sınırlar ($B = - .09$, $SE= .03$, $p<.01$) ve diğeri yönelimlilik ($B = .19$, $SE=.03$, $p<.001$) şemaları için istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre ÖK zedelenmiş sınırlar şema alanı tarafından negatif; diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından pozitif yönde yordanmaktadır. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarının ise ÖK üzerindeki direkt etkisi anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, anneye bağlanma düzeyi ile ÖK arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, zedelenmiş sınırlar ($B= .01$, $SE=.006$, 95% CI [.002, .028]) ve diğeri yönelimlilik ($B= -.02$, $SE=.01$, 95% CI [-.051, - .003]) şema alanları anneye bağlanma ve ÖK arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanları ise güven aralıkları 0 değerini içerdiğinden aracı rolleri istatistiki olarak anlamlı değildir. Son olarak tüm aracı model istatistiksel olarak anlamlıdır ve varyansın % 16'sını açıklamaktadır (Dzl. $R^2 = .14$, $F(6, 296) = 9.4$, $p < .001$).



Şekil 3.11. Kadınlarda anneye bağlanma ve öfke kontrol arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

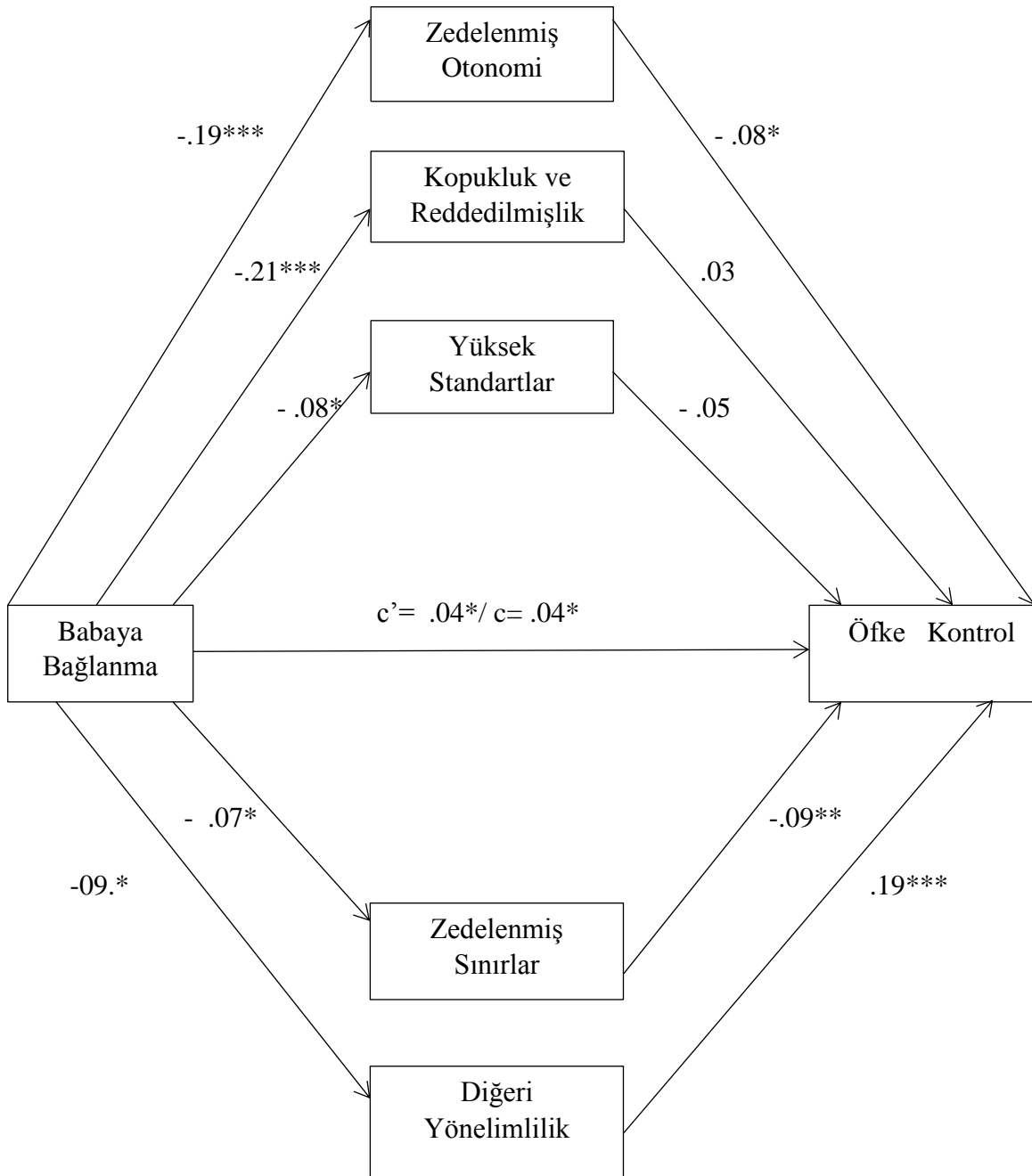
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.11. Kadınlarda Babaya Bağlanma ve Öfke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Babaya Bağlanma→EDUŞ→ÖK)

Babaya bağlanma düzeyi ile ÖK arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap yöntemiyle yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.12.), kadınlarda babaya bağlanma düzeyinin ÖK üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistikse olarak anlamlı olduğu gibi ($B=.09, SE=.02, p<.001$), direkt etkisinin de (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($B= .04, SE=.02, p<.05$).

Babaya bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B= -.19, SE=.03, p<.001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B= -.21, SE=.03, p<.001$), yüksek standartlar ($B= -.08, SE=.04, p<.05$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.09, SE=.04, p<.05$) şema alanları üzerinde babaya bağlanmanın direkt etkisi olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle babaya bağlanma zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şemalarını negatif yönde yordamaktadır. Babaya bağlanmanın zedelenmiş sınırlar şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise marjinal düzeyde anlamlıdır ($B= -.07, SE=.03, p=.05$). EDUŞ'ların ÖK üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), yalnızca zedelenmiş sınırlar ($B= -.09, SE= .03, p < .01$) ve diğeri yönelimlilik ($B= .19, SE=.03, p < .001$) şemaları için istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre ÖK, zedelenmiş sınırlar şema alanı tarafından negatif; diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi şema alanının öfke kontrol üzerindeki etkisi marjinal düzeyde anlamlıdır ($B= -.08, SE= .04, p=.05$). Yüksek standartlar ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarının ise öfke kontrol üzerindeki direkt etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda EDUŞ'ların, babaya bağlanma düzeyi ile ÖK arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi ($B=.01, SE=.008, 95\% CI [.00, .03]$), zedelenmiş sınırlar ($B= .007, SE= .004, 95\% CI [.00, .01]$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.01, SE=.007, 95\% CI [-.036, -.005]$) şema alanları anneye bağlanma ve ÖK arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu aracı model istatistiksel olarak anlamlı olup, varyansın % 14'nü açıklamaktadır ($Dzl. R^2 = .12, F (6, 296) = 8.12, p < .001$).



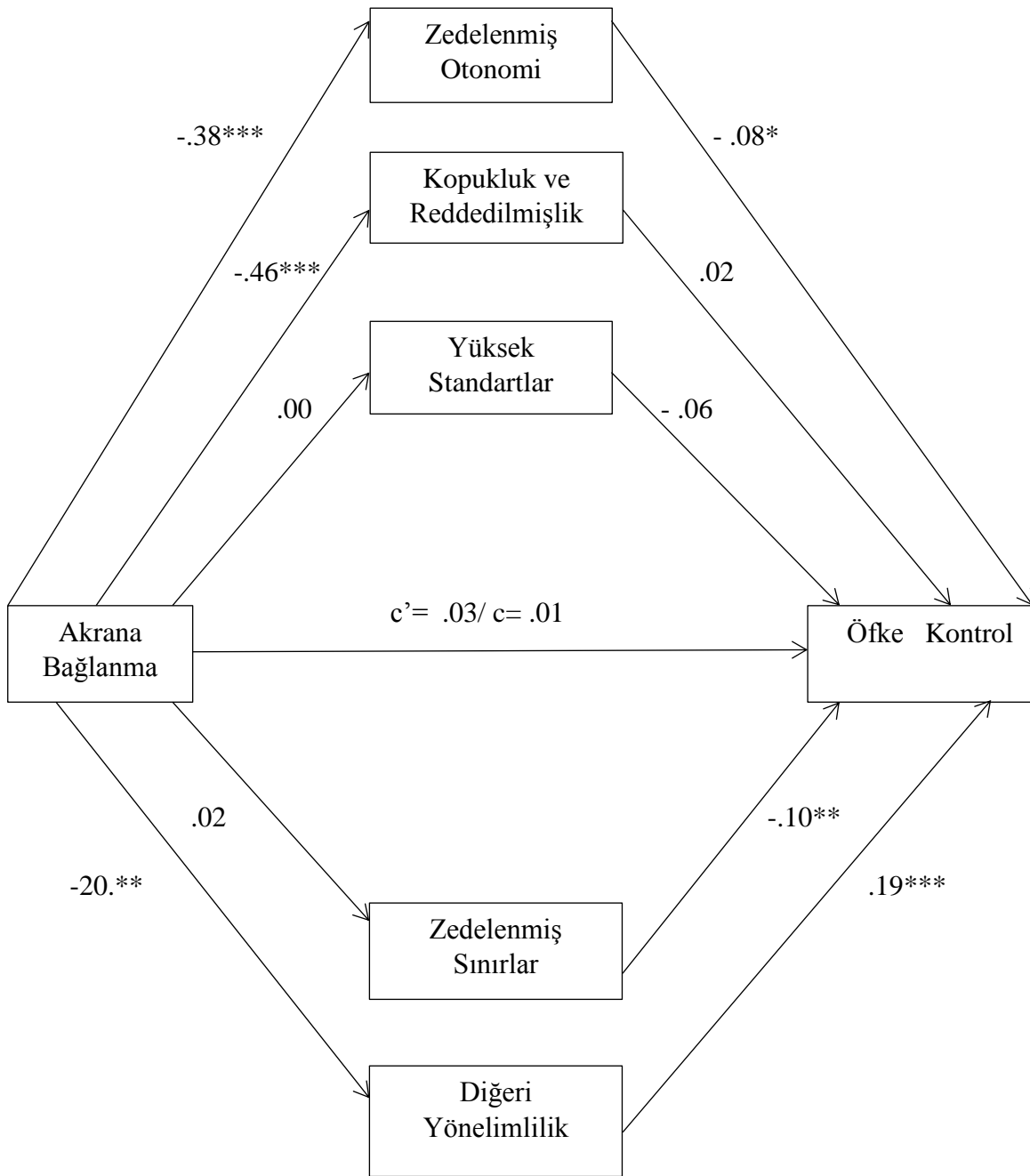
Şekil 3.12. Kadınlarda babaya bağlanma ve öfke kontrol arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.1.12. Kadınlarda Akrana Bağlanma ve Öfke Kontrol Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Akrana Bağlanma→EDUŞ→ÖK)

Bootstrap yöntemiyle yürütülmüş olan analizlere göre (Bkz., Şekil 3.13.), akrana bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B= -.38, SE= .06, p<.001$), kopukluk ve reddedilmişlik ($B= -.46, SE= .05, p<.001$) ve diğeri yönelimlilik ($B= -.20, SE= .06, p<.01$) şema alanları üzerinde akrana bağlanmanın direkt etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle akrana bağlanma zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik ve diğeri yönelimlilik şem alanlarını negatif yönde yordamaktadır. Akrana bağlanmanın yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar üzerindeki direkt etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların ÖK üzerindeki etkisi incelendiğinde (b yolu), zedelenmiş sınırlar ($B= -.10, SE=.03, p<.01$) şema alanının negatif ve diğeri yönelimlilik ($B=.19, SE=.03, p<.001$) şemalarının pozitif yönde öfke kontrolü yordadığı görülmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanının öfke kontrol üzerindeki etkisi marjinal düzeyde anlamlıdır ($B= -.08, SE=.04, p=.05$). Kopukluk ve reddedilmişlik ve yüksek standartlar şema alanlarının öfke kontrol üzerindeki direkt etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda akrana bağlanmanın ÖK üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve akrana üzerindeki direkt etkisinin (c' yolu) istatistiksel olarak anlamsız olduğu bulunmuştur ($p>.05$). Ancak akrana bağlanma ve ÖK arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolüne (ab yolu) ilişkin hipotezin test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yürütülen aracı değişken analizi sonuçlarına göre EDUŞ'lardan zedelenmiş otonomi ($B=.03, SE=.01, 95\% CI [.002, .072]$) ve diğeri yönelimlilik ($B= -.04, SE=.01, 95\% CI [-.007, -.16]$) şema alanlarının güven aralığı 0 değerini içermediği için bu EDUŞ'ların kadınlarda akrana bağlanma ile ÖK arasında aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Daha önce de ifade edildiği gibi, Bitmiş, Güney ve Demirel (2014) ve Mathieu ve Taylor (2006) Bootstrap yöntemi ile yapılan aracı değişken analizlerinde toplam dolaylı etki istatistiksel olarak anlamsızken, her bir aracı değişkenin yarattığı spesifik etkilerden bazılarının anlamlı olabildiğini, dolayısıyla anlamlı bir toplam etkinin (c yolu) olmadığı dahi dolaylı etkinin olabileceğini belirtirler. Bu doğrultuda aracı model istatistiksel olarak anlamlıdır ve varyansın % 13'nü açıklamaktadır ($DzI. R^2 = .11, F(6, 296) = 7.3, p < .001$).



Şekil 3.13. Kadınlarda akrana bağlanma ve öfke kontrol arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

*p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

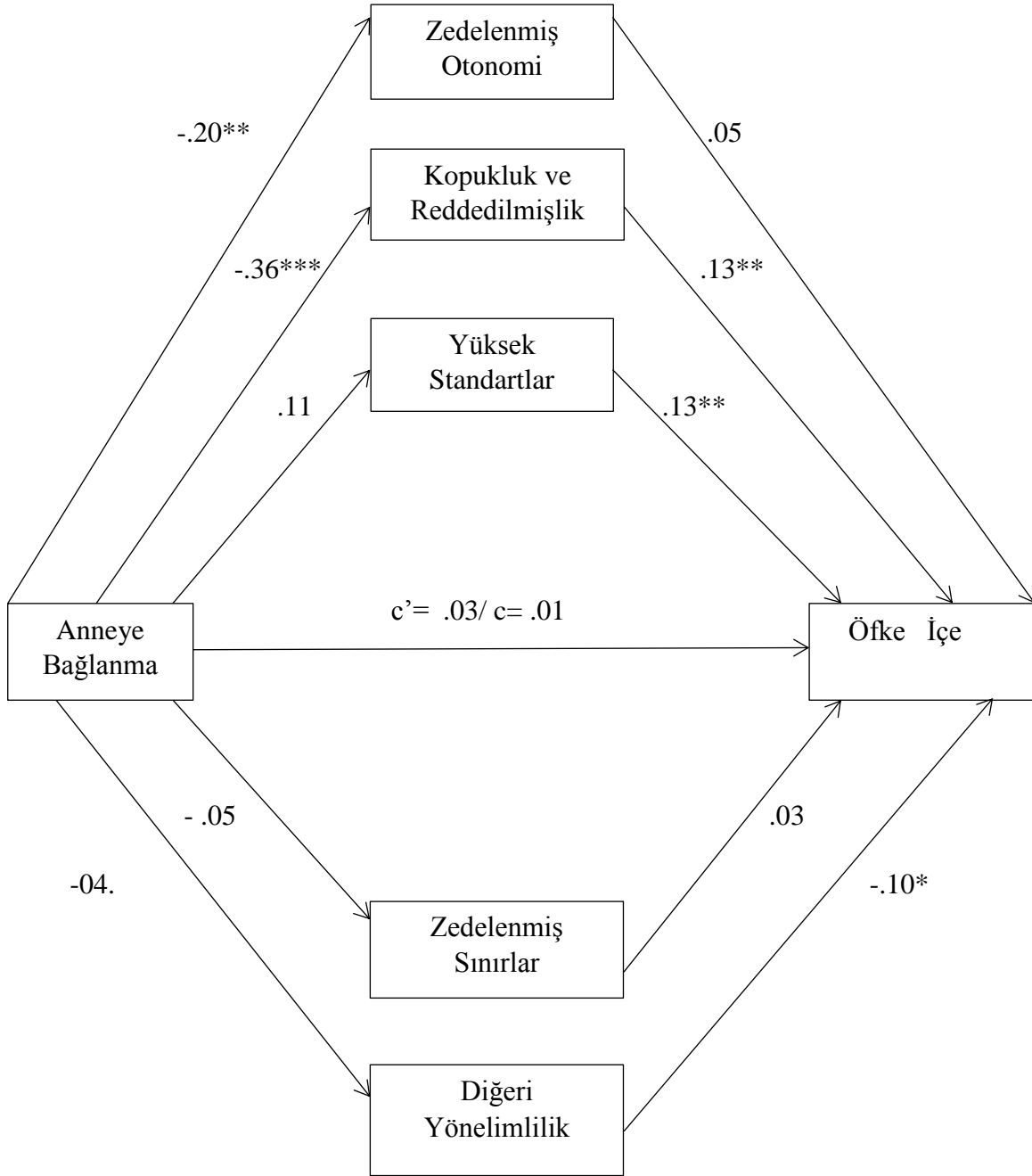
3.3.2. Erkeklerde Bağlanma (Anne, Baba ve Akran) ve Öfke (SÖ, Öİ, ÖD, ÖK) Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü.

Erkeklerden oluşan örnekleme dolaylı etkinin test edilmesi amacıyla Bootstrap metoduyla yürütülen analiz sonuçlarına göre, SÖ, ÖD ve ÖK için yapılan model testleri anlamlı değildir. Erkeklerde yalnızca bağlanma (anne, baba, akran) ve Öİ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolü anlamlı bulunmuştur.

3.3.2.1. Erkeklerde Anneye Bağlanma ve Öfke İçerisinde EDUŞ'ların Aracı Rolü (Anneye Bağlanma→EDUŞ→Öİ)

Erkeklerde anneye bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolünü incelemek amacıyla Bootstrap metoduyla yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.14), babaya bağlanma düzeyinin Öİ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B = -.07, SE = .03, p < .05$), Öİ üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamsızdır. Erkeklerde anneye bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.20, SE = .07, p < .01$) ve kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.36, SE = .07, p < .001$) şema alanları üzerinde anneye bağlanmanın direkt etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Anneye bağlanmanın erkeklerde yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanı üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların Öİ üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), erkeklerde kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .13, SE = .03, p < .01$), yüksek standartlar ($B = .13, SE = .04, p < .01$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.10, SE = .04, p < .05$) şemaları için istatistiki olarak anlamlıdır. Buna göre Öİ diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından negatif; kopukluk ve reddedilmişlik ve yüksek standartlar şema alanı tarafından pozitif yönde yordandığı görülmektedir. Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının ise öfke içi üzerindeki direkt etkisi ise erkeklerde istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların, anneye bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki ilişkide aracı rolünün (ab yolu) test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, erkeklerde yalnızca kopukluk/ reddedilmişlik ($B = -.04, SE = .01, 95\% CI [-.09, -.01]$) şema alanı güven aralığı 0 değerini içermediğinden anneye bağlanma ve Öİ arasında aracı role sahiptir. Kopukluk ve reddedilmişlik

dışındaki şema alanlarının ise güven aralığı 0 değerini içerdiğinden aracı rolleri istatistiki olarak anlamlı değildir. Tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın % 31'ni açıkladığı görülmüştür (Dzl. $R^2 = .28$, $F(6, 296) = 10.3$, $p < .001$).



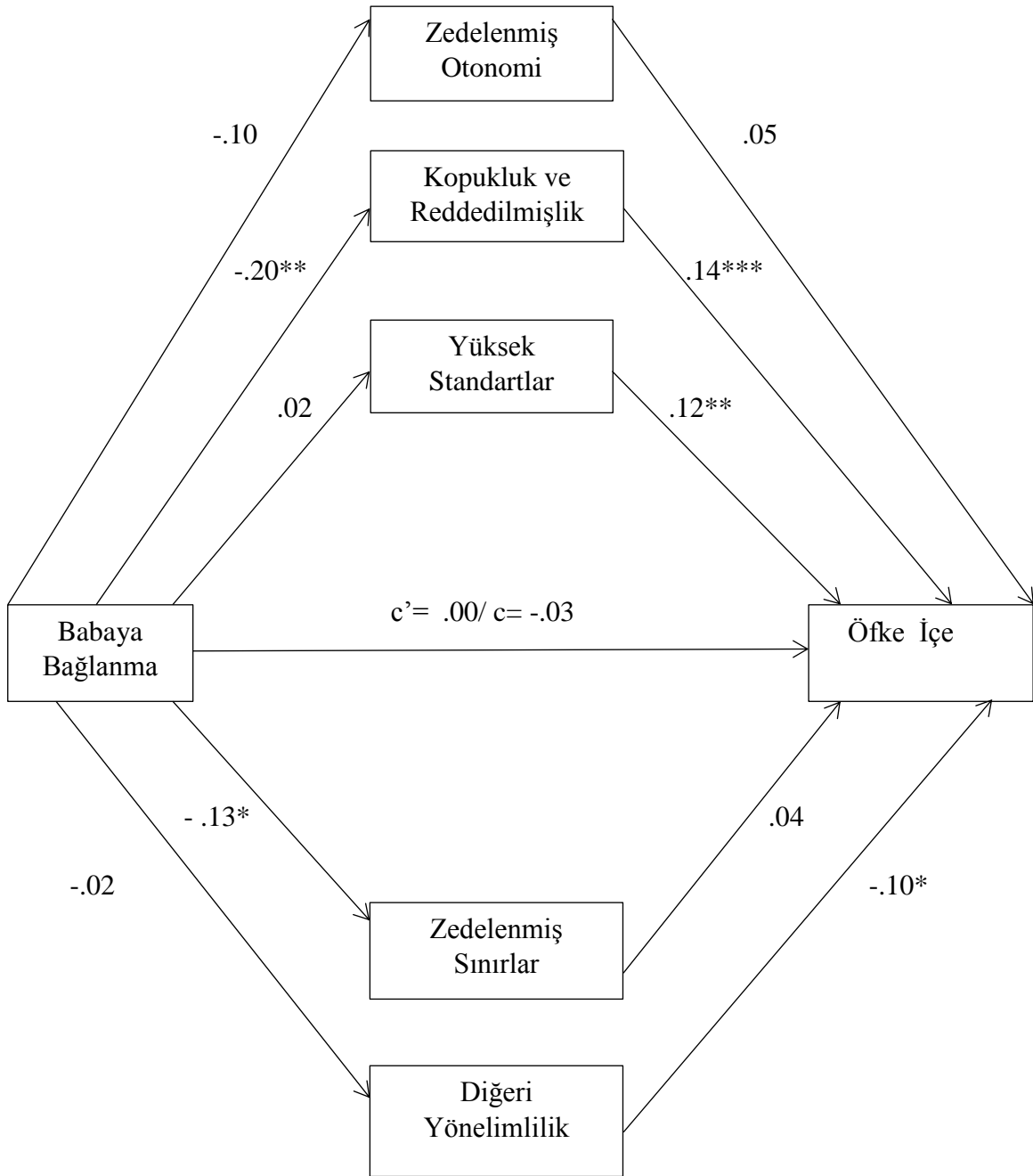
Şekil 3.14. Erkeklerde anneye bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.2.2. Erkeklerde Babaya Bağlanma ve Öfke İçerisinde EDUŞ'ların Aracı Rolü (Babaya Bağlanma→EDUŞ→Öİ)

Bootstrap metoduyla yürütülmüş olan analizlere göre (Bkz., Şekil 3.15.), erkeklerde babaya bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi (a yolu), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.20$, $SE = .06$, $p < .01$) ve zedelenmiş sınırlar ($B = -.13$, $SE = .06$, $p < .05$) şema alanları için istatistiki olarak anlamlıdır. Babaya bağlanmanın zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların Öİ üzerindeki etkisi incelendiğinde (b yolu), kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .14$, $SE = .04$, $p < .001$), yüksek standartlar ($B = .12$, $SE = .04$, $p < .01$) şema alanının pozitif ve diğeri yönelimlilik ($B = -.10$, $SE = .04$, $p < .05$) şemalarının negatif yönde Öİ'yi yordadığı görülmektedir. Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının öfke içe üzerindeki direkt etkisi ise istatistiki olarak anlamlı değildir.

Erkeklerde babaya bağlanmanın Öİ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve direkt etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamsızdır ($p > .05$). Ancak babaya bağlanma ve Öİ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı rolüne ilişkin hipotezin test edilmesi amacıyla Bootstrap metoduyla yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, erkeklerde yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.02$, $SE = .01$, 95% CI [-.060, -.009]) şema alanının güven aralığı 0 değerini içermediğinden anneye bağlanma ve Öİ arasında aracı rolü istatistiki olarak anlamlıdır. Daha önce de ifade edildiği gibi, Mathieu ve Taylor (2006) anlamlı bir toplam etkinin (c yolu) olmadığında dahi dolaylı etkinin olabileceğini belirtirler. Bu doğrultuda Tüm modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve varyansın % 30'nu açıkladığı görülmüştür (Dzl. $R^2 = .27$, $F(6, 296) = 9.9$, $p < .001$).



Şekil 3.15. Erkeklerde babaya bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

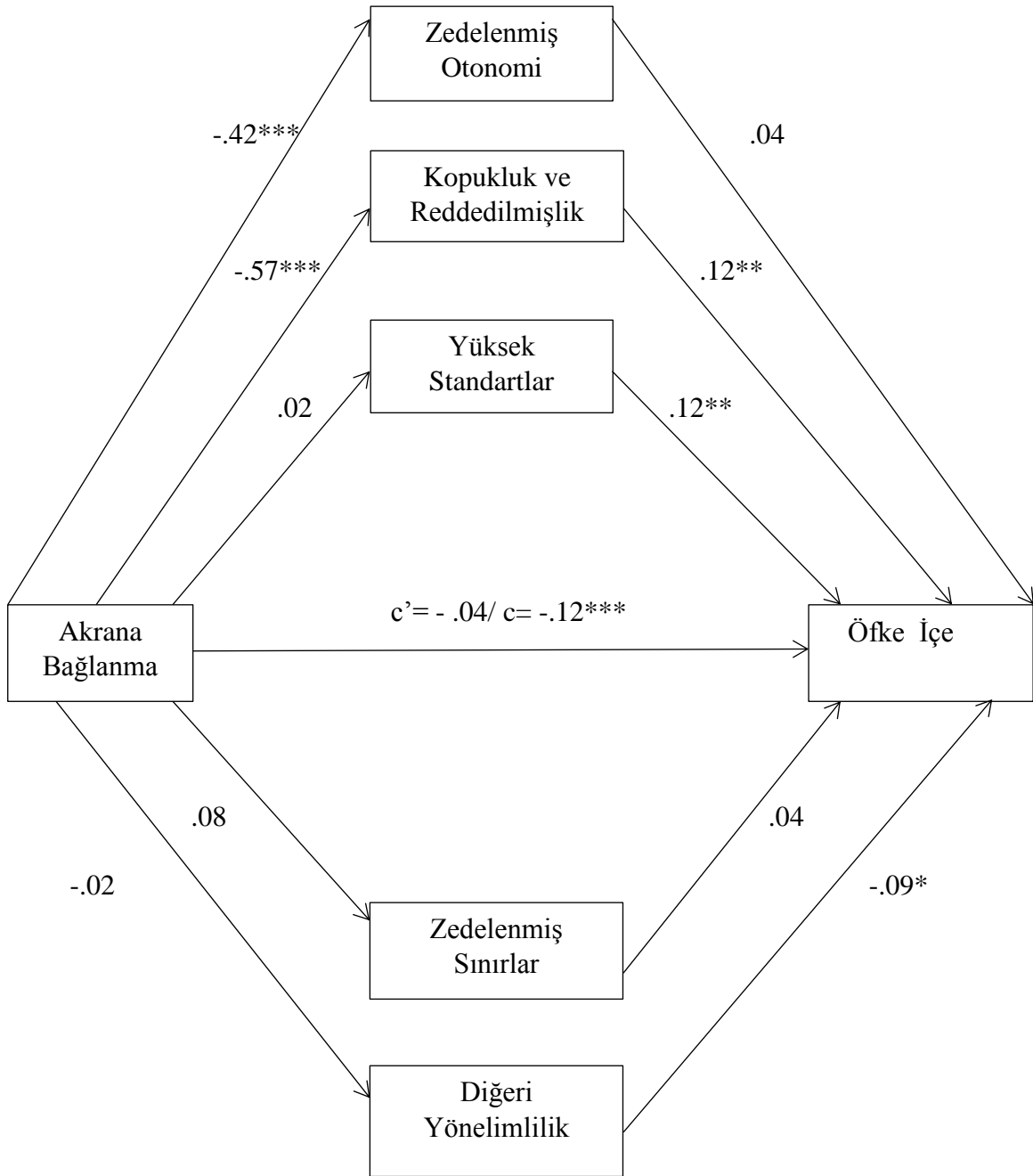
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.3.2.3. Erkeklerde Akrana Bağlanma ve Öfke İçe Arasında EDUŞ'ların Aracı Rolü (Akrana Bağlanma→EDUŞ→Öİ)

Erkeklerde akrana bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki ilişkide EDUŞ'ların aracı etkisini incelemek amacıyla Bootstrap metoduyla yürütülen analizlere göre (Bkz., Şekil 3.16.), akrana bağlanma düzeyinin Öİ üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamlıdır ($B = -.12$, $SE = .03$, $p < .001$). Ancak akrana bağlanmanın Öİ üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamsızdır ($p > .05$).

Erkeklerde akrana bağlanmanın EDUŞ'lar üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (a yolu), zedelenmiş otonomi ($B = -.44$, $SE = .07$, $p < .001$) ve kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.57$, $SE = .08$, $p < .001$) şema alanları üzerinde akrana bağlanmanın direkt etkisi olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle akrana bağlanma zedelenmiş otonomi ve kopukluk ve reddedilmişlik şemalarını negatif yönde yordamaktadır. Akrana bağlanmanın erkeklerde yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanı üzerindeki direkt etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir. EDUŞ'ların Öİ üzerindeki direkt etkisi ise (b yolu), erkeklerde kopukluk ve reddedilmişlik ($B = .12$, $SE = .04$, $p < .01$), yüksek standartlar ($B = .12$, $SE = .03$, $p < .01$) ve diğeri yönelimlilik ($B = -.19$, $SE = .04$, $p < .05$) şemaları için istatistiki olarak anlamlıdır. Buna göre öfke içe diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından negatif; kopukluk ve reddedilmişlik ve yüksek standartlar şema alanı tarafından pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının ise öfke içe üzerindeki direkt etkisi ise erkeklerde istatistiki olarak anlamlı değildir.

EDUŞ'ların, akrana bağlanma düzeyi ile Öİ arasındaki aracı rolünün test edilmesi amacıyla Bootstrap yöntemiyle yapılan aracı değişken analizi sonuçlarına göre, erkeklerde yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik ($B = -.07$, $SE = .02$, 95% CI [-.12, -.02]) şema alanının güven aralığı 0 değerini içermediğinden akrana bağlanma ve öfke içe arasında aracı rolü istatistiki olarak anlamlıdır. Son olarak tüm modelin anlamlılığı incelendiğinde ise tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın % 31'ni açıkladığı görülmüştür (Dzl. $R^2 = .28$, $F(6, 296) = 10.3$, $p < .001$).



Şekil 3.16. Erkeklerde akrana bağlanma ve öfke içe arasında EDUŞ'ların aracı rolü. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 3.4. Kadınlar ve Erkekler İçin Bağlanma ve Öfke Arasında Aracı Rolü Olan EDUŞ'lar

			ab (X → Y → Z)	
			KADIN (N=303)	ERKEK (N=141)
Anne Bağlanma				
Zed. Otonomi	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Sınırlar	Sürekli Öfke		+	-
Y. standart.	Sürekli Öfke		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Sürekli Öfke		-	-
Diğ. Yönelim.	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Otonomi	Öfke içe		-	-
Zed. Sınırlar	Öfke içe		-	-
Y. standart.	Öfke içe		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke içe		+	+
Diğ. Yönelim.	Öfke içe		-	-
Zed. Otonomi	Öfke Dışa		+	-
Zed. Sınırlar	Öfke Dışa		+	-
Y. standart.	Öfke Dışa		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Dışa		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Dışa		+	-
Zed. Otonomi	Öfke Kontrol		-	-
Zed. Sınırlar	Öfke Kontrol		+	-
Y. standart.	Öfke Kontrol		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Kontrol		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Kontrol		+	-
Baba Bağlanma				
Zed. Otonomi	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Sınırlar	Sürekli Öfke		+	-
Y. standart.	Sürekli Öfke		+	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Sürekli Öfke		-	-
Diğ. Yönelim.	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Otonomi	Öfke içe		-	-
Zed. Sınırlar	Öfke içe		-	-
Y. standart.	Öfke içe		+	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke içe		+	+
Diğ. Yönelim.	Öfke içe		+	-
Zed. Otonomi	Öfke Dışa		+	-
Zed. Sınırlar	Öfke Dışa		+	-
Y. standart.	Öfke Dışa		+	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Dışa		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Dışa		+	-
Zed. Otonomi	Öfke Kontrol		+	-
Zed. Sınırlar	Öfke Kontrol		+	-
Y. standart.	Öfke Kontrol		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Kontrol		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Kontrol		+	-
Akran Bağlanma				
Zed. Otonomi	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Sınırlar	Sürekli Öfke		-	-
Y. standart.	Sürekli Öfke		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Sürekli Öfke		-	-
Diğ. Yönelim.	Sürekli Öfke		+	-
Zed. Otonomi	Öfke içe		-	-
Zed. Sınırlar	Öfke içe		-	-
Y. standart.	Öfke içe		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke içe		+	+
Diğ. Yönelim.	Öfke içe		-	-
Zed. Otonomi	Öfke Dışa		+	-
Zed. Sınırlar	Öfke Dışa		-	-
Y. standart.	Öfke Dışa		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Dışa		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Dışa		+	-
Zed. Otonomi	Öfke Kontrol		+	-
Zed. Sınırlar	Öfke Kontrol		-	-
Y. standart.	Öfke Kontrol		-	-
Kopukluk/Reddedilmişlik	Öfke Kontrol		-	-
Diğ. Yönelim.	Öfke Kontrol		+	-

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı öfke duygusunu farklı boyutlarıyla (kişilik özelliği olarak öfke, içe/dışa yöneltilen öfke ve öfke kontrolü) ele almak, bu duyguyu etkileyen ve ortaya çıkışını tetikleyen faktörlere değinmektir. Duygu anlamaya yönelik kuramların son yıllarda yoğun olarak bilişsel ağırlıklı kuramlar olduğu görülmektedir. Bu kuramlar farklı ifadeler kullansalar da olayların değerlendirilme tarzı, atıf, düşünce, inanç ve tutumlara yoğunlaşmaktadırlar (Novaco, 1979; Lazarus, 1991; Power ve Dalglish, 1997; Ellis, 1994; Beck, 1972/1999). Bu alanda son yıllarda özellikle de psikopatolojik duygulanımları açıklamaya yönelik Şema Kuramı (Young, 1990) yoğun ilgi görmekte ve çeşitli duygulanımları ve psikolojik belirtileri açıklama gücü amprik olarak desteklenmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada da öfke duygusu Şema Kuramı ve erken dönem uyumsuz şemalar çerçevesinde ele alınmıştır.

Öte yandan, duyguları dolaylı olarak etkilediği düşünülen kavramlar da bu çalışmaya kaynak oluşturmuştur. Erken dönemdeki bağlanma ilişkisinin özellikle kendilik ve diğerlerine yönelik şemaları şekillendirdiği (Bowlby, 1973) ve bunun yetişkinlikte kişinin yaşantısında stabil bir etki bıraktığı tartışılmaktadır. Dolayısıyla şemaların bir kaynağı olarak bağlanma ilişkileri gösterilmektedir (Plats ve ark., 2002; Young ve Klosko, 1994; Young ve ark., 2003).

Bu doğrultuda öfkenin farklı boyutlarını etkileyen erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma ve öfke arasında aracı rolü bu çalışmada test edilmiştir. Bu ilişkiyi etkileyebilecek cinsiyet ve bağlanma figürü çeşitliliği de dikkate alınmıştır.

4.1. BAĞLANMA, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ve ÖFKE BOYUTLARINDA CİNSİYET FARKLILIKLARI

Araştırma soruları çerçevesinde farklı figürlere (anne, baba ve akran) bağlanma düzeyi, erken dönem uyum bozucu şemalar (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik) ve öfkenin boyutları (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol) açısından kadın ve erkek katılımcılar arasındaki fark değerlendirilmiştir.

Farklı figürlere bağlanma düzeyinin cinsiyetler arasındaki farkı değerlendirildiğinde anne ve babaya bağlanma düzeyi açısından bir fark bulunmazken, kadın katılımcılarda akranına bağlanmada güven düzeyi erkeklere göre daha fazla bulunmuştur. Çocukluk çağından itibaren kadın ve erkeklerin akran ilişkilerinde farklılıklar olduğu belirtilmektedir. Erkeklerin arkadaş ilişkileri kızlara oranla daha çok rekabete odaklıyken (Maccoby,1995); kızların arkadaşlık ilişkilerinin daha çok birbirini anlamaya, kendini açmaya ve duygusal paylaşım üzerine kurulu olduğu ve kızların arkadaşlarına daha bağlı olduğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır (Bee ve Boyd, 2007/2009). Akran ilişkilerinde görülen bu farklılıklar sebebiyle, güvenli bağlanma örüntüsünde görülen ihtiyaç ve stres anlarında duygusal destek ve güven hissi elde edebilmek amacıyla bağlanma figürüne yönelme örüntüsünün kadınların akran ilişkilerine daha çok yansımış olabileceği ve kadınların akranlarını ihtiyaç anında güvenli üs ve sığınak (Bowlby, 1973, 1982) olarak kullanabilme becerilerinin erkeklere oranla daha fazla olabileceği sonucuna varılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalarda görülen cinsiyet farklılıkları değerlendirildiğinde kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları dikkat çekmiştir. Zedelenmiş sınırlar şema alanından erkeklerin daha yüksek puanlar alması, erkeklerin özel ve ayrıcalıklı olduklarına, diğeri insanlar için geçerli olan norm ve kuralların kendileri için geçerli olmadığına yönelik inançlara kadınlara oranla daha fazla sahip olduklarına; ayrıca engellenme eşiklerinin daha düşük olduğuna, duygu ve düşüncelerini daha dürtüsel bir biçimde ortaya koyduklarına işaret etmektedir. Young (1990) bu şemaların kökeninde aşırı hoş görülme ve izin verici erken dönem deneyimlerin ve sınır koyma, sorumluluk

alma gibi konularda yetersiz ebeveynlik yaşantılarının yattığını belirtmektedir. Ataerkil özelliklere sahip olan Türk toplumunda başta ebeveynler olmak üzere toplum tarafından kız çocuklarının çocukluktan itibaren daha fazla kontrol altında tutulup, davranışlarının sınırlandırıldığı (Ataca, 1992), erkek çocuklara ise davranışlarında kontrolsüzlüğe varabilecek düzeyde özerklik tanındığı ve olumsuz davranışların erkekler için daha kabul edilebilir bir durum gibi yansıtıldığı bilinmektedir (Kaplan ve Aksel, 2013). Bu doğrultuda erkeklerin zedelenmiş sınırlar şema alanından yüksek puanlar almasının izin verici tarzdaki ebeveyn tutumlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları bir diğer şema alanı olan Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanı önemli diğerleriyle güvensiz ve tatmin edilmeyen ilişkilere işaret etmektedir. Buna göre erkekler insanların güvensiz ve tutarsız olduğu, empati, bakım ve korunma gibi duygusal ihtiyaçların karşılanamayacağı, diğer insanlardan sevgi ve kabul göremeyecekleri, kontrolü kaybetmeden kaçınma nedeniyle doğal davranışlarını ve duyguların bastırmaları gerektiği yönünde inançlara kadınlara oranla daha fazla sahiptirler. Duyguların açıkça ifade edilmediği, eleştirel ebeveynlik yaşantılarının temelinde yattığı (Young ve ark., 2003) bu şemalardan erkeklerin daha yüksek puanlar almasının da yine sosyokültürel bağlamda anlaşılabilirliği düşünülmektedir. Atabek (1998) Türk toplumunda erkeklerin duygularının ve duygusal ihtiyaçlarının ifade edilmesinin “yeterince erkek olmama” olarak yargılandığını belirtir. Duyguların açıkça ifade edilmesinin engellendiği böyle bir kültürel yaklaşımla yetiştirilen erkeklerin duygularını bastıran ve duygusal ihtiyaçlarının farkında olmayan bireyler olabilecekleri ve diğer insanlar tarafından sevgi, kabul, ilgi gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik inançlar geliştirebilecekleri söylenebilir. Bu sonuçlar Türk örneğinde yapılmış olan kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarında (Ünal, 2012) ve yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları çalışma bulgularıyla (Babuşçu, 2014; Gök, 2012; Kaya, 2010; Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012) tutarlıdır. Amerikalı bireylerle (Shorey, Anderson ve Stuart, 2012) ve İspanyol gençlerle (Camara and Calvete, 2012) yapılmış olan çalışmalarda, bu araştırmada erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları şema alanlarına denk gelen şemalardan

kadınların daha yüksek puanlar almış olmasının da bu sonuçların kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği fikrini desteklediği düşünülmektedir.

Öfke duygusunun deneyimlenmesinde var olan cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgular incelendiğinde ise öfkenin içe yöneltilmesi ve kontrol edilebilmesi boyutlarında bir fark görülmezken, kişilik özelliği şeklinde kalıcı bir öfke eğilimi ve daha sık ve yoğun olarak öfke hissini yaşanmasına işaret eden sürekli öfke ile yaşanan öfkenin fiziksel veya sözel olarak, öfkeye sebep olan kişi, obje veya o durumun sembolik temsillerine doğrudan yöneltilmesi anlamını taşıyan öfke dışı boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Başka bir ifadeyle, erkekler kadınlara oranla öfke duygusunu yaşamaya daha eğilimli olup, bununla ilişkili olarak daha sık öfke deneyimlemektedirler. Bunun yanı sıra yaşadıkları öfke duygularını diğer insanlara ya da çevrelerindeki nesnelere yönlendirme eğilimleri de kadınlara oranla daha yüksektir. Bu sonuçlar alan yazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Aktaş ve Güvenç, 2006; Gilligan, 1982; Maccoby ve Martin, 1983; Ruble ve Martin, 1997). Erkeklerin öfkeye daha eğilimli olmalarının ve daha sık öfke yaşamalarının kadınlara kıyasla daha düşük öz düzenleme becerilerine sahip olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Erkeklerin öz düzenleme becerilerinin, bir başka ifadeyle duygu ve davranışlarını düzenleme ve denetleme becerilerinin kızlara göre daha düşük olduğu (Blakemore, Berenbaum ve Liben, 2009; Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010) ve düşük öz düzenleme becerilerinin de aşırı saldırganlık, hayal kırıklığına aşırı tepki gibi durumlarla ilişkili olduğu amprik olarak da desteklenmiştir (J. H. Block ve J. Block, 1980).

Erkeklerin öfkeye daha fazla eğilimli olma ve öfkelerini diğer insanlara veya nesnelere yönelterek ifade etme eğilimlerinin daha yüksek olmasının başka bir açıklamasının cinsiyet rolleri üzerindeki sosyal öğrenme etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyetle ilişkili olarak Sosyal Bilişsel Kuram (Bussey ve Bandura, 1999) çocuklukta başlayan ve ergenlik boyunca devam eden cinsiyet gelişiminin, cinsiyet rollerine uygun davranışların ödüllendirilip, uygun olmayan davranışların cezalandırılmasıyla ve diğer insanların cinsiyet rollerine ilişkin davranışlarının gözlemlenmesi ve taklit edilmesi yoluyla gerçekleştiğini belirtir. Bu bağlamda aile, okul, akranlar gibi yakın çevredeki rol modeller ve kitle iletişim araçlarının da aracılığıyla öfke duygusunun erkekler için

“kabul edilebilir” bir duygu olduğunu ve bu duygunun dışarıya yöneltilerek saldırgan bir tarzda yaşanmasının kültürel olarak da onaylandığının gözlemlenmesi, erkeklerin öfke duygusunu yaşamaya daha eğilimli olmaları, daha sık öfke yaşamaları ve öfkelerini kadınlara oranla daha fazla diğer insanlar ve nesnelere yönelterek ifade etmelerinin olası bir açıklaması olabilir.

Öte yandan içe yöneltilmiş öfke ve öfke kontrol boyutlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmaması, duyguların içsel olarak deneyiminde ve denetiminde cinsiyet farklılıklarının duyguların dışarıdan gözlemlenebilecek şekilde ifade edilmesindeki kadar belirgin olmadığına işaret etmektedir. Plant, Hyde, Keltner ve Devine (2000) üzüntü, korku, suçluluk gibi duyguların daha çok kadınlarda; öfke, gurur gibi duyguların ise daha çok erkeklerde görüldüğüne inanılması gibi duygulara özgü cinsiyet farklılıklarına ilişkin bazı stereotiplerin (kalıp yargıların) olduğunu belirtmektedir. Cinsiyet stereotipleri kişilerin hem cinslerinden ya da diğer cinsiyetten belli durumlarda belli davranış ve duygu ifadelerinin ortaya çıkmasına ilişkin beklentiler yaratmakta, kadın ve erkeklerin nasıl, nerede ve ne zaman duygularını ifade edebileceklerine ilişkin kültürün biçimlendirdiği kuralları (display rule) içermektedir (Brody ve Hall, 1993). Cinsiyet farklılıklarına ilişkin bu kalıp yargıların duyguların içsel olarak yaşanmasından çok dışarıdan da gözlemlenebilen ifade edilme biçimlerinde daha güçlü bir biçimde kendilerini gösterdiği ortaya konmuştur (Plant ve ark., 2000). Bu çalışmada da öfke içe ve öfke kontrol gibi daha içsel süreçlere işaret eden ve dışarıdan gözlemi zor olan öfke boyutlarında kadın ve erkekler bakımından anlamlı bir fark ortaya çıkmamasının bu bulguyla uyumlu olabileceği düşünülmektedir.

4.2. KADINLARDA DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

4.2.1. Kadınlarda Demografik Değişkenler ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Öncelikle demografik değişkenlerin çalışma değişkenleriyle (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke) ilişkileri değerlendirildiğinde, yaşın akrana bağlanma ve

babaya bağlanmayla negatif yönde; kopukluk ve reddedilmişlik şema alan ve öfke içe alt boyutuyla pozitif yönde zayıf ama anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür. Buna göre; kadınların yaşları arttıkça akranlarına ve babalarına güvenli bağlanma düzeyleri düşmektedir. Bu bulgunun, kadınların yaşları ilerledikçe uzun süreli romantik ilişkiler yaşamaya başlamalarına paralel olarak, romantik partnerlerin bağlanma hiyerarşisinde baba ve akranın yerini almaya başlamalarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Rosenthal ve Kobak (2010) ilerleyen gelişimsel dönemlerde babanın bağlanma hiyerarşisindeki yerinin altlara düşerken, romantik partnerlerin hiyerarşide başlara doğru yükseldiğini, annenin hiyerarşideki yerinin ise gelişimsel dönemlerden etkilenmediğini belirtmektedir. Bu bulguyla uyumlu olarak araştırmanın örneklemindeki kadınların yaşları ilerledikçe romantik partnerle yaşanan deneyimlerin artabileceği ve akran ve baba yerine romantik eşlerin bağlanma ihtiyaçlarını karşılayabileceği söylenebilir. Ancak bu bulgu değerlendirilirken, katılımcılardan romantik ilişkiye dair bir bilgi alınmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Kadınlarda yaş ile içe yöneltilmiş öfkenin ters yönde ilişkili olması kadınların yaşları ilerledikçe öfkelerini daha çok bastırarak kendilerine yönelttikleri anlamını taşımaktadır. Bu bulgu kadınların öfke duygularını yaşamalarında kültürel etkinin ve sosyal öğrenmenin rolünü vurguluyor olabilir. Lerner (1988), kadınların sosyalizasyon süreci içerisinde öğrendikleri sosyal yaptırımlar ve kendi öfkelerinin zarar verici olabileceğine ilişkin korkuları sebebiyle öfkelerini doğrudan ifade etmelerini kısıtladıklarını belirtmektedir. Kadınların yaşları ilerledikçe öfkelerini ifade ediş biçimleriyle ilgili toplumsal norm ve kurallara daha çok maruz kalmalarının öfkelerini fonksiyonel bir biçimde doğrudan ifade edebilmeleri yerine bastırarak içe yöneltmelerine neden olabileceği düşünülmektedir.

Kadınlarda yaş ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanından alınan puanların pozitif yönde ilişkili olması, kadınların yaşla birlikte kopukluk ve reddedilmişlik şema alanın içerdiği önemli diğerleri tarafından terk edileceği, yakın ilişkilerinde güvenlik, aidiyet, istikrar, kabul görme, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik inançlarının daha çok yoğunlaştığına işaret etmektedir. Katılımcıların içlerinde bulunduğu gelişimsel dönem düşünüldüğünde, öğrencilik yaşantısının sonlarına yaklaşılmasının getirdiği iş hayatına atılacak olma ve arkadaşlarından ayrılma gibi

kaygıların kadınların bir yere ait olmama, güvensizlik gibi hisleri daha yoğun deneyimlemesine neden olabileceği yönünde yorumlanabilir.

Tüm bunlarla birlikte, yaşın araştırma değişkenleriyle ilişkisi irdelenirken katılımcıların yaş aralığının dar olduğu ve bu durumun sonuçların genellenebilirliğini etkileyeceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca kadın katılımcı grubunda örneklem sayısının fazlalığı nedeniyle zayıf korelasyonların dahi anlamlı çıkabileceği göz önünde bulundurulmalı ve yaş değişkeniyle ilgili korelasyonlar dikkatli değerlendirilmelidir.

Kadınlarda ailenin sosyoekonomik düzeyinin (aylık gelir) araştırma değişkenleriyle ilişkisi değerlendirildiğinde yalnızca akrana bağlanma ve yüksek standartlar şema alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre, katılımcıların ailelerinin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça akranlarına daha güvenli bağlanmakta ve yüksek standartlar şemalarına daha fazla sahip olmaktadır. Yüksek standart şema alanı ebeveynlerinin ilgi ve sevgisini yalnızca iyi bir şey yaptığında elde ettiği koşullu sevginin olduğu aile ortamlarından temellenmektedir. Çocuklar ailelerin sahip olduğu mükemmelliyetçi ve katı kuralları içselleştirmekte ve utançtan ve onaylanmamaktan kaçınmak amacıyla içselleştirdikleri yüksek standartları karşılamak için aşırı çaba sarf etmeleri gerektiği yönünde inançlara sahip olmaktadır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarında yüksek standartlar şemalarının yüksek olmasının olası bir nedeni, bu ailelerin başarı ve statüye odaklanmaları ve çocuklarından da yaşamın birçok alanında beklentilerinin yüksek olması olabilir.

4.2.2. Kadınlarda Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

Araştırma sonuçlarına göre; bağlanma (anne, baba, akran) ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmekle birlikte, bağlanma figürlerinin ilişkili olduğu şema alanları farklılaştığı dikkat çekmektedir. Buna göre kadınlarda anneye, babaya ve akrana bağlanma olmak üzere bütün bağlanma boyutları tutarlı olarak kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarıyla tutarlı olarak anlamlı ilişki sergilemektedir. Bunun yanı sıra zedelenmiş sınırlar şema alanı anne ve babaya bağlanma ile negatif yönde ilişkililik; diğeri yönelimlilik şema alanı

anneye ve akrana bağlanma ile negatif yönde ilişkilidir. Yüksek standartlar şema alanının ise yalnızca babaya bağlanma ile negatif yönlü anlamlı ilişki sergilediği görülmektedir. Buna göre annesine, babasına ve akranlarıyla güvenli bir bağlanma ilişkisine sahip olan kadınlar yakın ilişkilerinde güvenlik, aidiyet, istikrar, kabul görme, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına (kopukluk ve reddedilmişlik) ve yetersiz ve değersiz olduğuna, kendi başına doğru karar veremeyeceğine dair inançlara (zedelenmiş otonomi) daha az sahiptir. Bu kadınların terk edilme endişesi yaşamadan güven ve aidiyet hissi ile doyurucu yakın ilişkiler kurabilen, başkalarının desteği olmadan da kendi ayakları üzerinde durabileceklerine dair inançları olan özerk bireyler oldukları söylenebilir. Bu bulgu alan yazında tutarlı olarak bağlanma ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına ait şemalar arasında ilişki bulan çalışmalarla olduğu kadar (Çeri, 2009; Simard ve ark.,2011; Blissett ve ark., 2006; Mason ve ark., 2005; Yaka, 2011) kuramsal bilgilerle de tutarlıdır. Bowlby (1973)' e göre güvenli bağlanan bireyler erken yaşam dönemlerinde ebeveynlerinden tutarlı bir biçimde ilgi ve bakım görmekte ve bu doğrultuda kendilerini sevmeye değer biri oldukları, diğer insanların ihtiyaç anında ulaşılabilir ve güvenilir olduğu ve dış dünyanın da güvenilir bir yer olduğuna ilişkin inançlar geliştirmektedir. Bu doğrultuda güvenli bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinden daha çok doyum sağladıkları (Beştav, 2007), sosyal yetkinliklerinin daha fazla olduğu (Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim, 2000); benlik saygıları yüksek (Terzi ve Çankaya, 2009) ve daha özerk bireyler oldukları (Van Ijzendoorn ve Sagi, 1999) ve anne ve babaya güvenli bağlanmanın özerklik gelişimini desteklediği (Grossman, Grossman ve Kepler, 2005) bilinmektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanma düzeyi arttıkça kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarından alınan puanların azalması alan yazında güvenli bağlanan bireylere ilişkin bulgularla da uyum göstermektedir.

Kadınlarda anne ve babaya bağlanma ile negatif yönde ilişkili çıkan bir başka boyut zedelenmiş sınırlardır. Buna göre anne ve babalarına güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kadınlar başkalarına karşı sorumlulukların ve sınırlarının bilincinde olan, engellenmeye tahammül düzeyleri yüksek, ileriye dönük hedef belirleme ve bunları gerçekleştirmede daha az problem yaşayan bireylerdir.

Diğeri yönelimlilik şema alanının ise kadınlarda anneye ve akrana bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Diğeri yönelimlilik şeması koşullu sevgi ve kabul olan ebeveyn yaşantılarından gelişmekte ve kişinin sevgi, onay, ilgi ve kabul görebilmek, reddedilmekten kaçınabilmek için kendi duygu, düşünce ve isteklerini bastırarak diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutması gerektiğine ilişkin inançları içermektedir. Çalışma bulguları değerlendirildiğine anneleri ve akranlarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kurabilen kadınların onay, kabul ve ilgi görebilmek için kendi duygu ve düşüncelerini bastırmaları gerektiği yönünde inanç geliştirmeksizin, duygu, düşünce ve isteklerini açıkça ifade edebildikleri görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde ebeveynlerle olan erken dönem yaşantıların yer almasının yanı sıra, daha sonraki yıllarda akranlarla gelişen ilişkiler de bazı şemaların oluşumunda veya güçlenmesinde etkili olmaktadır (Young,1999). Çocuğun ilgi ve kabul gördüğü ilk ortamın aile olduğu da düşünüldüğünde diğeri yönelimlilik şeması ile anneye bağlanmanın ilişkili çıkması oldukça beklenen bir sonuçtur. Ancak babaya bağlanma yerine akrana bağlanmanın bu şemayla ilişkili çıkması, akran ilişkileriyle paralel olarak diğeri yönelimlilik şemalarının içerdiği inançların sosyalleşme süreciyle şekillendiği yönünde yorumlanabilir.

Kadınlarda bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin son bulgu yüksek standartlar şemasının yalnızca babaya bağlanma ile negatif yönde ilişkili çıkmasıdır. Buna göre babalarına güvenli bağlanma düzeyi düşük olan kadınların onaylanmama kaygısıyla kendileri için gerçekçi olmayan aşırı katı kurallar belirledikleri, olumsuz mükemmeliyetçilik, kendilerine ve başkalarına yönelik eleştirelilik, ayrıntılara aşırı dikkat, kendi performansını küçümseme, sürekli daha fazlasını başarabilmek amacıyla zaman ve verimlilikle aşırı uğraş ile karakterize bir davranış örüntüsü sergiledikleri söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları hem kuramsal olarak hem de alan yazında erken dönem şemalar ve bağlanma ilişkisini ortaya koyan diğer çalışmalarla tutarlıdır (Çeri, 2009; Blissett ve ark., 2006; Mason ve ark., 2005; Simard ve ark.,2011; Yaka, 2011).

4.2.3. Kadınlarda Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler

Bağlanma ve öfke alt boyutlarına ilişkin korelasyonlar değerlendirildiğinde kadınlarda anneye ve babaya bağlanmanın tutarlı olarak bütün öfke boyutlarıyla anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir. Anneye ve babaya bağlanma sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarıyla negatif yönde; öfke kontrol boyutuyla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Başka bir değişle anne ve babaya güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kadınların öfkeye eğilimleri daha düşük ve öfke duygusunu yaşama sıklıkları daha azdır. Aynı zamanda öfkelerini bastırma, kendilerine yöneltme ve diğer insanlara veya nesnelere yönelterek ifade etme eğilimleri de daha azdır. Bunun yerine öfkelerini kontrol edebilmekte ve bu duyguyu fonksiyonel bir biçimde deneyimleyebilmektedirler. Akrana bağlanma ise yalnızca içe yöneltilmiş öfke ile ilişkili olup, akranlarına güvenli bağlanan kadınların öfkelerini bastırma veya kendilerine yöneltme eğilimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu bulgular kadınlarda öfke duygusunun ve öfkenin ne şekilde ifade edildiğinin anlaşılmasında bağlanmanın açıklayıcı bir faktör olduğunu göstermektedir. Collins ve Read (1994) güvenli bağlanan bireylerde bağlanma figürüyle yaşanan erken dönem deneyimler sonucu oluşan kendilerine yönelik olumlu içsel temsillerin, öfke ortaya çıkarıcı kişi ve durumlarla etkin bir şekilde baş edilebileceklerine; diğerleri ve dünya hakkındaki olumlu temsillerin ise, düşmanca atıfların olmaması ve öfke yaşantısına ilişkin olumlu beklentiler deneyimleyebilecekleri yönünde inançları ortaya çıkardığını belirtir. Bu doğrultuda Mikulincer (1998) güvenli bağlananların güvensiz bağlananlara kıyasla daha az öfke eğilimi gösterdiklerini, öfkelenedikleri zaman bu duyguyu fark ederek kabul ettiklerini, öfkenin rasyonel bir değerlendirme sonucu ortaya çıktığını, daha umutlu bir öfke olduğunu ve öfkeyi doğuran kişi ile ilişkiyi sürdürmeye yönelik, yapıcı ve işlevsel eylemleri içeren fonksiyonel bir öfke yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bağlanma ilişkisi güvensizleştikçe kişinin kendi, diğerleri ve dünyaya ilişkin inançları da olumsuzlaşmakta ve daha fazla düşmanca atıf yapmalarına ve buna paralel olarak öfkeye daha eğilimli olup, daha sık öfke yaşamalarına neden olmaktadır. Bunların yanı

sıra bağlanma kişilerin duygu düzenleme stratejilerini de etkilemektedir. Güvensiz bağlanmada görülen duyguların küçültülmesi (minimization) ya da büyütülmesi (maksimizasyon) şeklindeki stratejiler öfkenin yoğun ve sık yaşanmasına ve fonksiyonel bir şekilde ifade edilmek yerine dışarıya yönlendirilmesine neden olabilmektedir. Ayrıca güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramayan kişiler yaşadıkları öfke duygusunu önemli diğerlerini kaybedecekleri korkusuyla ifade edememekte ve öfkeleri bastırılmakta, yer değiştirmekte veya içe yönelik öfkeye dönüşebilmektedir (Bowlby, 1969). Dolayısıyla annelerine ve babalarına güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kadınlar sahip oldukları olumlu içsel çalışma modelleri ve duygu düzenleme stratejileri doğrultusunda daha az öfke eğilimi yaşamakta ve öfkelerini bastırma, içe yöneltme veya etraflarındaki nesne ve insanlara yöneltmek yerine kontrollü ve fonksiyonel bir şekilde ifade etmektedirler. Öfke duygusunun ne şekilde deneyimleneceğinde sosyal öğrenmenin ve kültürel etkilerin baskın rolü düşünüldüğünde, yaşamın erken dönemlerinden itibaren ilk etkileşimin başladığı anne ve baba figürlerinin bu duygunun deneyimlenmesinde etkin rol oynaması oldukça beklendik bir sonuçtur. Ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde, sosyalizasyon süreciyle birlikte kişilerin yaşamlarında akranlar da etkin rol oynamaya başladığı bilinmekle birlikte; kadınlarda akrana bağlanmanın yalnızca içe yöneltmiş öfkeyle negatif yönde ilişkili çıkması dikkat çekmektedir. Bu bulgu özellikle bir kişilik özelliği biçiminde daha kalıcı bir öfke eğilimine işaret eden sürekli öfke ve öfkenin diğer boyutlarında (öfke içe ve öfke kontrol) temel bağlanma figürlerinin (anne ve baba) daha etkin rol oynadığına işaret etmektedir. Diğer yandan kadınlarda akrana güvenli bağlanmanın, öfkelerini bastırma veya içe yöneltmelerine karşı koruyucu olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları güvenli bağlananların daha düşük sürekli öfke düzeyine sahip oldukları (Calamari ve Pini, 2003; İmamoğlu, 2003; Johnson, 2010) ve öfkeyi daha fazla kontrol edebildikleri, öfkeyi içe ve dışarı yöneltmek yerine etkili bir şekilde eyleme dökerek başa çıkabildiklerini (Akamaz, 2009; Tanış, 2004; Zimmerman ve ark., 2001; Brenning ve Braet, 2012) gösteren alan yazındaki diğer çalışma bulgularıyla tutarlıdır.

4.2.4. Kadınlarda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler

Erken dönem uyumsuz şemalarla öfke alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının tutarlı olarak sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa boyutlarıyla pozitif yönde ilişki sergilediği görülmektedir. Buna göre kendi yeterlilikleri, becerileri ve özerkliklerine yönelik olumsuz inançlara (zedelenmiş otonomi) sahip olan; diğer insanlar tarafından ilgi, kabul, onay, güven hissi, aidiyet gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına (kopukluk ve reddedilmişlik) ve onay görme ve cezalandırılmadan kaçınmak için mükemmeliyetçi olma ve içselleştirmiş oldukları katı kurallara uymanın gerekliliğine (yüksek standartlar) inanan; sınırların belirsiz olduğu, diğer insanların hak ve özgürlüklerini gözetmeksizin kendi istedikleri gibi davranabileceklerine inanan ve engellenmeye tahammülleri az olan (zedelenmiş sınırlar) kadınlar öfkeye daha fazla eğilimli olup, daha sık ve yoğun öfke yaşamakta ve bu öfkelerini fonksiyonel bir biçimde ifade etmeyip içe yöneltip bastırmakta ya da diğer insanlar ya da nesnelere yöneltmektedirler.

Bunların yanı sıra öfke kontrol boyutunun yalnızca zedelenmiş sınırlar şema alanıyla negatif; diğeri yönelimlilik şema alanıyla ise pozitif yönde ilişki sergilediği görülmektedir. Ayrıca, diğeri yönelimlilik şema alanı öfke içe ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Engellenmeye tahammülleri düşük olan, duygu ve düşüncelerini dürtüsel bir biçimde ortaya koyan ve diğer insanlar için geçerli olan norm ve kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanan (zedelenmiş sınırlar) kadınların bu inançları doğrultusunda öfkelerini dışardan gözlemlenebilecek bir biçimde ifade etmelerine yönelik kontrolleri düşüktür. Diğer taraftan onay ve kabul görmek ve reddedilmekten kaçınmak amacıyla kendi duygu ve düşüncelerini bastırmaları gerektiğine inan (diğeri yönelimlilik) ve diğer insanların duygu ve düşüncelerini ön planda tutan kadınların bu inançları doğrultusunda öfkelerini daha kontrollü yaşadıkları veya dışa yansıtılmaksızın kendilerine yönelttikleri söylenebilir.

Bu bulgular kuramsal olarak, Young (1999)'ın erken dönem uyumsuz şemaların tetiklendiğinde şimdiki olayların geçmişteki yaşantılara benzer şekilde algılanıp, yorumlanarak, yoğunlukla öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguların tetiklenmesinde öncül olduğu şeklindeki savıyla uyumludur. Ayrıca bu çalışmanın bulguları yazında erken dönem uyumsuz şemaların öfke duygusunun yoğunluğu, ne şekilde deneyimleneceği ve nasıl ifade edildiğiyle ilişkilerini ortaya koyan diğer çalışma bulgularıyla da tutarlıdır (Calvete ve ark., 2005; Sarıtaş, 2007; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Tremblay ve Dozois, 2009; Waller ve ark., 2003).

4.3. ERKEKLERDE DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

4.3.1. Erkeklerde Demografik Değişkenler ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Erkeklerde demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde yalnızca sosyoekonomik düzey ile akrana bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre ailelerinin gelir düzeyi yüksek olan erkeklerin akranlarına güvenli bağlanma düzeyleri daha yüksektir. Benzer sonucun kadınlarda da çıkmış olması sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarına sosyalleşebilmeleri ve güvenli akran ilişkileri geliştirebilmeleri için daha fazla olanak sağladıkları şeklinde yorumlanabilir.

4.3.2. Erkeklerde Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

Erkek katılımcılarda bağlanma boyutları (anne, baba, akran) ve erken dönem uyumsuz şema alanları (zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik) arasındaki ilişkiler incelendiğinde bağlanmanın tutarlı olarak erken dönem uyumsuz şemalarla anlamlı ilişkiler sergilediği, bununla birlikte farklı bağlanma figürlerine göre ilişkili bulunan şemaların farklılaştığı

görülmüştür. Buna göre anneye güvenli bağlanma düzeyi ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanları arasında negatif yönde anlamlı; babaya bağlanma ile kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları negatif yönde anlamlı; akrana bağlanmayla ise zedelenmiş otonomi ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma arasındaki ilişkileri yalnızca erkek örneklem üzerinde inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olmakla birlikte, çalışmanın bulguları genel popülasyonda bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkili olduğunu ortaya koyan diğer çalışmalarla tutarlıdır (Simard ve ark., 2011; Mason ve ark., 2005; Çeri, 2009; Yaka, 2011) . Bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ilişkili bulunan şemalar farklılaşmakla birlikte tutarlı olarak bağlanmanın, bu çalışmada olduğu gibi, kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemalarla ilişkili bulunduğu görülmektedir (Simard ve ark., 2011; Mason ve ark., 2005; Çeri, 2009; Yaka, 2011).

Kadınlarda çıkan sonuçlara benzer şekilde erkek katılımcılarda da tüm bağlanma figürlerinin tutarlı olarak kopukluk ve reddedilmişlik şema alanıyla negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Başka bir deyişle anne, baba ve akranlarına güvenli bağlanan erkeklerin yakın ilişkilerinde güvenlik, aidiyet, istikrar, kabul görme, ait olma gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlara sahip olma eğilimleri daha düşüktür. Bu bulgunun Şema Kuramı ve Bağlanma Kuramı tarafından açıklanabileceği düşünülmektedir. Young ve ark., (2003) sevilme, ait olma, kabul görme, güvenli bağlanma gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasının ve tutarsız, istismarcı, soğuk, reddedici ebeveynlik yaşantılarının bu şemaların temelinde yattığını belirtir. Erken dönemlerde ebeveynlerin reddedici veya tutarsız davranması ve çocukların temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, kişide ilerleyen dönemlerde sevilmeceği, ilgi ve kabul görmeyeceği, reddedileceğine ilişkin kalıcı, katı ve işlevsiz inançların oluşmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde Bowlby (1973) de yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle kurulan güven temelli ilişkilerin öneminde dikkat çekmektedir. Ebeveynleri tarafından tutarlı bir biçimde ilgi ve bakım gören, stres ve ihtiyaç anlarında ebeveynlerinden güven hissi ve destek sağlayabilen bireyler güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmekte ve bu doğrultuda kendilerinin sevilbilir ve değer

verilebilir olduklarına ve diğer insanların da onların duygusal ihtiyaçlarını karşılayabileceklerine ilişkin inançlara (içsel çalışma modelleri) sahip olmaktadır. Kendileri ve diğer insanlarla ilgili olumlu inançlara sahip olan bireylerin ilerleyen dönemlerde akranlarıyla kurdukları ilişkiler de güven temelli olmakta ve akranları tarafından kabul, ilgi, sevgi gören bireylerin diğer insanlar tarafından duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına (kopukluk ve reddedilmişlik) ilişkin uyumsuz şemalara sahip olma eğilimleri azalmaktadır.

Güvenli bağlanma örüntüsünde görülen kişinin kendine yönelik olumlu inançları, anneye ve akrana güvenli bağlanma düzeyinin zedelenmiş otonomi şema alanıyla sergilediği negatif yönlü anlamlı ilişkilerde de görülmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanı kişinin yaşlılarına kıyasla yetersiz ve başarısız olduğuna ve başkalarının desteği olmaksızın bir şeyleri başaramayacaklarına ilişkin olumsuz inançlarla karakterizedir. Bu alandaki şemalara sahip bireyler ebeveynlerinin aşırı veya yetersiz koruyucu/kollayıcı tutumlarından veya öz güvenlerini zedeleyici erken dönem yaşantılarından kaynaklı olarak özerklik geliştirememiş ve ebeveynlerinden kendilerini ayırıştırıp bağımsız hareket edebilme konusunda problemler yaşayan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Young ve ark., 2003). Bu durumun aksine güvenli bağlanma örüntüsünde kişiler sahip oldukları olumlu içsel çalışma modelleri aracılığıyla kendi yeterlilikleri ve kendi çabalarıyla istediklerini elde edebileceklerine yönelik inançlarla sahiptirler. Güvenli bağlanmanın kişilerin kendilerine güven hissini ve olumlu benlik değerini arttırdığı (Allen ve Land, 1999; Mikulincer, 1995); güvenli bağlananların daha fazla özyeterlilik sergiledikleri (Matas, Arend ve Sroufe, 1978) ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu (Terzi ve Çankaya, 2009; Damarlı, 2006) bilinmektedir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada ortaya çıkan annelerine güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan erkeklerin başkalarının desteği olmaksızın kendilerine yetemeyeceklerine, yetersiz ve başarısız olduklarına dair inançlara (zedelenmiş otonomi) daha az sahip oldukları yönündeki bulgunun oldukça anlaşılır olduğu düşünülmektedir.

Benzer şekilde akrana güvenli bağlanmanın da zedelenmiş otonomi şemalarıyla negatif yönde ilişkili çıkması ilerleyen yıllarda akranlarla olan ilişkilerin de erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu Young (1999)'ın

uyumsuz şemaların ebeveynlerle yaşanan erken dönem deneyimlerin yanı sıra, çocuğun sosyalleşmesiyle birlikte okul ve arkadaşlarla yaşanan deneyimlerin de şemaların gelişmesinde veya güçlenmesinde rol oynadığı yönündeki açıklamasıyla tutarlıdır. Kadınların aksine erkeklerde babaya bağlanma ile zedelenmiş otonomi şema alanının ilişkili çıkmaması, erkeklerin beceri ve başarılarına ilişkin yeterlilik algılarında anneleri ve akranlarıyla ilişkilerinde kendilerini güvenli hissetmelerinin babalarıyla ilişkilerindeki güvenlik hissinden daha etkili olduğuna işaret etmektedir.

Erkeklerde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma ilişkisine yönelik son olarak zedelenmiş sınırlar şema alanının yalnızca babaya bağlanma ile negatif yönde ilişkili olması dikkat çekicidir. Buna göre babalarıyla ilişkilerinde yeterli düzeyde güvenlik hissi sağlayamayan erkeklerin gerçekçi sınırlar geliştirmedikleri ve öz denetim ihtiyaçlarının karşılanmamış olması nedeniyle öz disiplin sağlayamadıkları, daha dürtüsel davrandıkları ve engellenme eşiklerinin daha düşük olduğu, daha bencil ve sorumsuz tarzda davrandıkları (zedelenmiş sınırlar) söylenebilir. Bu doğrultuda erkeklerde babayla güvenli ilişkiler kurulması içsel sınırlar belirlemede, başkalarının haklarına saygı gösterecek biçimde uygun tepkiler verilmesinde ve öz disiplinin sağlanmasında etkili olmaktadır. Bu bulgu Corneau ve Shouldice (1991)'ın belirtmiş olduğu babaları tarafından sınırların ve davranış limitlerinin sağlanmasının, saldırgan dürtülerin sınırlandırılması ve başkaları tarafından gelen uyarıcılara uygun tepkiler verilmesi üzerinde etkili olduğu yönündeki bilgilerle tutarlıdır. Bunların yanı sıra, Young ve ark. (2003) zedelenmiş sınırlar şema alanının, çocuğa gerçekçi sınırların sağlanamamış olması ve izin verici tarzda davranılmasının dışında, erken dönemlerde duygusal ihtiyaçların karşılanmaması doğrultusunda gelişen diğer insanlar tarafından sevgi ve kabul görmeyeceğine dair inançları (kopukluk ve reddedilmişlik) telafi biçiminde de ortaya çıkabildiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda çalışmadan elde edilen bulgu babalarıyla kurdukları ilişkide güvenli bağlanma düzeyi düşük olan erkeklerin karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarına bir tepki olarak aşırı dürtüsel, bencil ve sorumsuz tarzda davrandıkları yönünde de yorumlanabilir.

4.3.3. Erkeklerde Bağlanma ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler

Erkek katılımcılarda bağlanma boyutları ve öfke ilişkisi incelenmiş ve yalnızca içe yöneltilen öfke ile anneye ve akrana bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre annelerine ve akranlarına güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan erkekler öfkelerini daha az kendilerine yöneltmektedirler. Alan yazında incelendiğinde Türk toplumunda bağlanma ve öfke ilişkisini özel olarak erkek örneklem üzerinde ele alan çalışmalara rastlanmamakla birlikte, yurt dışında erkek örnekleme yapılmış çalışmalar göze çarpmaktadır. Phipps (1999) 18-25 yaş arası genç erkeklerde anneye ve babaya güvensiz bağlanmanın öfkeyi içe ya da dışa yöneltme gibi işlevsel olmayan ifade biçimleriyle ve öfke tetikleyici durumlarda daha az yapıcı öfke sergilenmesiyle ilişkili olabileceği yönündeki hipotezlerini test etmiş; ancak bu hipotezler doğrulanmamıştır. Johnson (2010) 14-19 yaş arasındaki erkek suçlularla yaptığı çalışmada anne ve babaya bağlanma ile sürekli öfke arasında bir ilişki bulmamakla birlikte; anneye güvenli bağlanmanın öfke dışa ile akrana bağlanmanın ise öfke kontrol ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışmanın bulguları erkeklerde sürekli öfkenin anne, baba ve akrana bağlanma ile ilişkili çıkmaması bakımından Phipps (1999) ve Johnson (2010) bulgularıyla tutarlıdır. Deffenbacher ve ark, (1996)'na göre sürekli öfke, öfkeye eğilimli olmaya sebep olan durağan bir kişilik özelliğidir. Dolayısıyla sürekli öfkenin bağlanmadan daha çok kişilikle açıklanabiliyor olması daha olasıdır. Benzer şekilde, beklenin aksine, erkeklerde öfkenin kontrol edilebilmesi ve diğer insanlara veya nesnelere yansıtılmasının (öfke dışa) bağlanma figürlerine yönelik güvenli bağlanma düzeyi ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle erkekler, sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfkenin dışa yansıtılması konusunda kadınlardan belirgin farklılıklar sergilemekte ve erkeklerdeki bu öfke düzeyi ve ifade biçimi kadınların aksine bağlanma düzeyiyle ilişkili çıkmamaktadır.

Erkeklerin, öfke düzeyleri ve ifadelerinin kadınlardan farklı olduğu ve daha yoğun öfke hissedip, ifade ettiklerini gösteren araştırmalar mevcuttur (Buss ve Perry, 1992). Erkeklerde sosyalleşme sürecine vurgu yapan araştırmacılar erkeklerde öfke hissetme

ve ifade etmenin daha normatif kabul edildiğini, erkeklerin haklarını savunurken saldırgan tarzda davranmalarının ebeveynler tarafından teşvik edildiğini, kızların bu gibi durumlarda daha itaatkâr olmalarının beklendiğini ifade etmişlerdir (Aktaş ve Güvenç, 2006; Gilligan, 1982; Maccoby ve Martin, 1983; Ruble ve Martin, 1997). Dolayısıyla, erkeklerde öfkenin kadınlara kıyasla daha yoğun yaşanması, daha az kontrol edilmesi ve dışarı yöneltilmesi normal kabul edilmektedir. Bu sonuçlarla tutarlı olarak erkekte norm kabul edilebilecek bu duygunun bağlanma ile ilişkili olmaması da şaşırtıcı değildir. Bu araştırmada erkeklerde bağlanma yalnızca içe yöneltilen öfke ile ilişkili çıkmıştır. Buna göre anneye ve akranlara bağlanmada güven düzeyi düşük olan erkeklerin öfkelerini daha fazla kendilerine yönelttikleri görülmektedir. Öfkeyi kişinin kendine yöneltmesi depresif duygulanımla ilişkilidir ve normatif olarak erkeklerden beklenen tipik bir öfke ifade biçimi değildir. Dolayısıyla, içe yöneltilmiş öfkenin cinsiyet kalıpyargıları ve toplumsal normlardan daha az etkilendiği ve bu sebeple de erkeklerde öfkenin bu şekilde ifade edilmesinde bağlanmanın açıklayıcı bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma bulguları anne ve akranlarla kurulmuş olan güvenli ilişkilerin, erkeklerin öfkelerini bastırmalarına ve kendilerine yöneltmelerine karşı koruyucu bir rolü olduğuna işaret etmektedir.

4.3.4. Erkeklerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öfke Boyutları Arasındaki İlişkiler

Erkeklerde erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik olmak üzere bütün şema alanlarının sürekli öfke ve öfke içe ile pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; öfke dışı alt boyutunun yalnızca yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki sergilediği; öfke kontrol alt boyutunun ise hiçbir şema alanıyla anlamlı bir ilişki içinde olmadığı görülmüştür. Başka bir deyişle, diğerlerinin desteği olmaksızın bağımsız hareket edebilmede problem yaşayan ve özerklik geliştirememiş (zedelenmiş otonomi), başkalarıyla güvenli ve doyum verici bir bağlanma ilişkisi kuramayan, güvenlik, ait olma, sevilme ve kabul görme gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanan (kopukluk ve reddedilmişlik), öz disiplin ve içsel sınırlar

geliştirmemiş ve reddedilmeden kaçınmak ve onaylanmak amacıyla kendi duygu, düşünce ve isteklerini bastırarak, diğer insanların taleplerini ön planda tutan (diğeri yönelimlilik) erkekler öfkelenmeye daha eğilimli olup, bu doğrultuda daha yoğun ve sık öfke yaşamakta (sürekli öfke) ve bu öfkelerini fonksiyonel bir biçimde ifade etmek yerine bastırarak kendilerine yöneltmektedirler. Bunun yanı sıra eleştiriden ve onaylanmamaktan kaçınmak için içselleştirdikleri yüksek standartları karşılamak zorunda olduklarına (yüksek standartlar) ve diğer insanlar için geçerli norm ve kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanan, empati duymaksızın ve diğeri insanların hak ve özgürlüklerini düşünmeksizin dürtüsel davranan (zedelenmiş sınırlar) erkekler öfkeye daha eğilimli olup daha sık ve yoğun öfkelenmekte ve bu öfkelerini bastırmakta ya da diğer insanlar veya nesnelere yöneltmektedirler (öfke dışı).

Sigre-Leirós ve ark. (2013), saldırgan cinsel davranışlar sergileyen erkeklerin bu davranışları sergilemeyenlere göre, kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarına denk gelen şemalardan daha yüksek puanlar aldıklarını ve bu şemalara sahip olmanın cinsel saldırgan davranışlar sergileme sıklığını artırdığını; Mc Kee ve ark. (2012) ise eşlerine şiddet uygulayın güvensiz bağlanan erkeklerde, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmanın bulguları erkeklerde uyumsuz şema ve öfke ilişkisini inceleyen Sigre-Leirós ve ark. (2013) ve Mc Kee ve ark. (2012)'nin bulgularıyla uyumlu olmasının yanı sıra, alan yazında yer alan her iki cinsiyet için de erken dönem uyumsuz şemaların yüksek sürekli öfke düzeyi ile öfkenin fonksiyonel biçimde ifade edilmeksizin bastırılmasına veya saldırganlığa varabilecek biçimde dışarıya yöneltilmesiyle ilişkili olduğu yönündeki bulgularla da tutarlıdır (Calvete ve ark., 2005; Crawford ve Wright, 2007; Sarıtaş, 2007; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Tremblay ve Dozois, 2009; Waller ve ark., 2003).

Öfke duygusunun ortaya çıkışında ve bu duygunun ne şekilde yaşanacağına, olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmelerin, beklentilerin, olayların algılanış ve yorumlanış biçiminin ve geçmiş yaşantıların etkili olduğu bilinmektedir (Ellis, 1962; 1994; Edmanson ve Conger, 1996; Beck, 1976). Şema Kuramı çerçevesinde Young ve ark. (2003), olumsuz erken dönem yaşantılar sonucu gelişen şemaların uyumsuz duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkışıyla ilişkili olduğunu ve yoğunlukla öfke, üzüntü,

kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguların tetiklenmesinde öncül olduklarını belirtmektedir. Bu doğrultuda uyum bozucu şemalarının etkisiyle olayları çarpıtılmış bir biçimde algılayan bireyler daha sık ve yoğun öfke duygusu deneyimlemekte ve yine işlevsizliğe yol açan inançları nedeniyle bu duygularını fonksiyonel biçimde ifade edemeyerek ya bastırmakta ya da yıkıcı bir tarzda dış dünyaya yöneltilmektedirler.

4.4. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN BAĞLANMA ve ÖFKE ARASINDA ARACI ROLÜ

Araştırmanın ana amacı olan erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma (anne, baba, akran) ve öfke (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasındaki aracı rolü incelendiğinde tutarlı olarak bağlanma ve öfke arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğu görülmüştür. Bununla birlikte aracı olan şema alanları cinsiyete, bağlanma figürlerine ve öfke boyutlarına göre farklılaşmaktadır.

Buna göre; araştırmada test edilen aracı model kadınlar için değerlendirildiğinde (Şekil 3.4) zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının genel ve tutarlı olarak bağlanma ve öfke arasında aracı olduğu görülmüştür. Zedelenmiş otonomi, diğeri yönelimlilik şemaları özerk olamama, yaşamın her alanında başkalarının desteğine ihtiyaç duyma ve diğer insanlar tarafından destek ve onay elde edebilmek veya reddedilmemek için kendi duygu ve düşüncelerini geri plana itip diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutmaya yönelik inanç ve davranışları içerir (Young ve ark. 2003). Böyle bir davranış örüntüsünde kişinin kendi istek ve ihtiyaçları bastırıldığından ve engellendiğinden yoğun öfke açığa çıkması (sürekli öfke), ancak bu öfkeyi diğer insanlar tarafından reddedilme tehlikesi nedeniyle kontrol altında tutmaya çalışması (öfke kontrol) ya da öfkeyi tetikleyen kaynağa yönelik fonksiyonel biçimde ifade etmek yerine pasif agresif bir tarzda öfkenin asıl nedeni olmayan diğer insanlara veya nesnelere (öfke dışa) yönelterek ifade etmesi beklendiktir. Buna ek olarak Rafaeli ve ark., (2011) zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip olan bireylerin diğer insanlardan ayrıcalıklı olduğu inancıyla engellenmeye tahammülsüz olduklarını ve davranışsal karşılıklılık ilkesini önemsemeden dürtüsel bir biçimde davrandıklarını belirtir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda bu şemalara sahip bireylerin öfke duygusunu

sıklıkla ve fonksiyonel olmayan bir biçimde yaşamalarının kuramsal olarak oldukça anlaşılır olduğu düşünülmektedir.

Diğeri yönelimlilik şeması ile ilgili olarak araştırma sonuçlarında dikkat çeken ve vurgulanması gerektiği düşünülen bir bulgu da bu şema alanının (yalnızca akrana bağlanma ile öfke içe ilişkisi hariç) tutarlı olarak tüm figürlere yönelik bağlanma ile tüm öfke boyutları (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol) arasındaki ilişkide aracı olduğudur. Bu şema alanı kuramsal olarak boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemalarını içermekle birlikte Türk toplumunda cezalandırıcılık şeması bu alan altında çıkmıştır (Soygüt ve ark. 2009). Young ve ark. (2003) cezalandırıcılık şemasına sahip olan kişilerin hatalara karşı tahammülsüz, öfkeli, sabırsız, empati kurmaksızın kendilerinin ya da başkalarının hatalarına karşı hoş görüsüz kişiler olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple böyle bir şemanın diğeri yönelimlilik şema alanında yer alması da tutarlı olarak diğeri yönelimliliğin öfke üzerindeki etkisini açıklayabilmektedir.

Araştırmada dikkat çeken bir diğeri bulgu da kadınlar için yüksek standartlar şema alanının anneden farklı olarak babaya bağlanma ve öfke arasında aracı olduğudur. Bu bulgu kadınlar için baba figürünün içselleştirilmiş yüksek standartların oluşumunda daha etkin rol oynadığına işaret etmekte ve bu durumun anne ve babaların ebeveynlik tutumlarındaki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Young ve ark., (2003), yüksek standartlar şemalarının ortaya çıkışında katı, talepkâr, cezalandırıcı, performans ve ahlaki kurallarla ilgili beklentilere aşırı vurgu yapan ebeveynlik biçimlerinin etkili olduğunu belirtmektedir. Türk toplumunda annelerin daha demokratik bir tarz benimserken babaların daha otoriter davranış özellikleri benimsediği ortaya konmuştur (Demir ve Şendil, 2008). Çocuk yetiştirme tarzları ve ebeveyn tutumlarındaki bu farklılık göz önünde bulundurulduğunda özellikle babaların erkeklere kıyasla kızlarına yönelik ahlaki kural ve beklentilere daha fazla vurgu yaptığı ve bu talepkârlık ve baskıcı tutumun kızlarda – meli, - malı şeklinde katı kuralların oluşmasına neden olarak öfke deneyimlemelerinde etkili olabileceği ve bu örüntünün babayla güvenli bir ilişki kurulamadığında daha da güçlendiği düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra kopukluk ve reddedilmişlik şemasının hem kadınlar hem de erkekler için yalnızca bağlanma (anne, baba, akran) ile öfke içe arasında aracı rolünün olması da dikkat çekici bir bulgudur. Bu bulgu bağlanmanın ve ebeveynden algılanan reddin tutarlı olarak kopukluk ve reddedilmişlik şemasını yordadığı diğer çalışma bulgularıyla tutarlı olup (Babuşçu, 2014; Sarıtaş, 2007), Şema Kuramı kapsamında anlaşılabilir. Young ve ark. (2003) kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının güvenli bağlanma ihtiyacının karşılanmaması sonucu oluştuğunu ve kopukluk ve reddedilmişlik şemasına sahip olan kişilerin sevgi, kabul, aidiyet gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı, terkedilecekleri veya istismar edilecekleri inancıyla yakın ilişkilerden kaçındıklarını belirtir. Yakın ilişkilerden ve duygularını açıkça ortaya koymaktan kaçınan bu kişilerin öfkelerini bastırarak kendilerine yöneltmeleri beklendik bir sonuçtur. Öfkenin içe yöneltmesini depresyonla ilişkili olduğu bilinmekte (Clay, Anderson ve Dixon, 1993; Riley, Treiber ve Woods, 1989) ve araştırmada ortaya çıkan içe yöneltmiş öfkenin depresif eğilimler şeklinde de yorumlanabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulguları Haris ve Curtin (2002) ve Bosmans ve ark. (2010)'nın güvensiz bağlanma ile depresif semptomlar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kopukluk ve reddedilmişlik şemasının aracı bulunduğu çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca bu araştırmanın bulguları ülkemizde ebeveynlerle olan erken dönem yaşantıların sürekli öfke ve içe yönelmiş öfkenin bir yansıması olan depresif eğilimler üzerindeki önemini vurgulayan çalışma bulgularıyla tutarlıdır. Buna göre Sarıtaş (2007) kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı anneden algılanan red ile öfke arasında; Gök (2012) ise tüm şema alanlarının annenin ebeveynlik tarzıyla depresif semptomlar arasında ve babanın ebeveynlik biçimiyle öfkeyi de içeren psikolojik belirtiler arasında aracı olduğunu ortaya koymuştur.

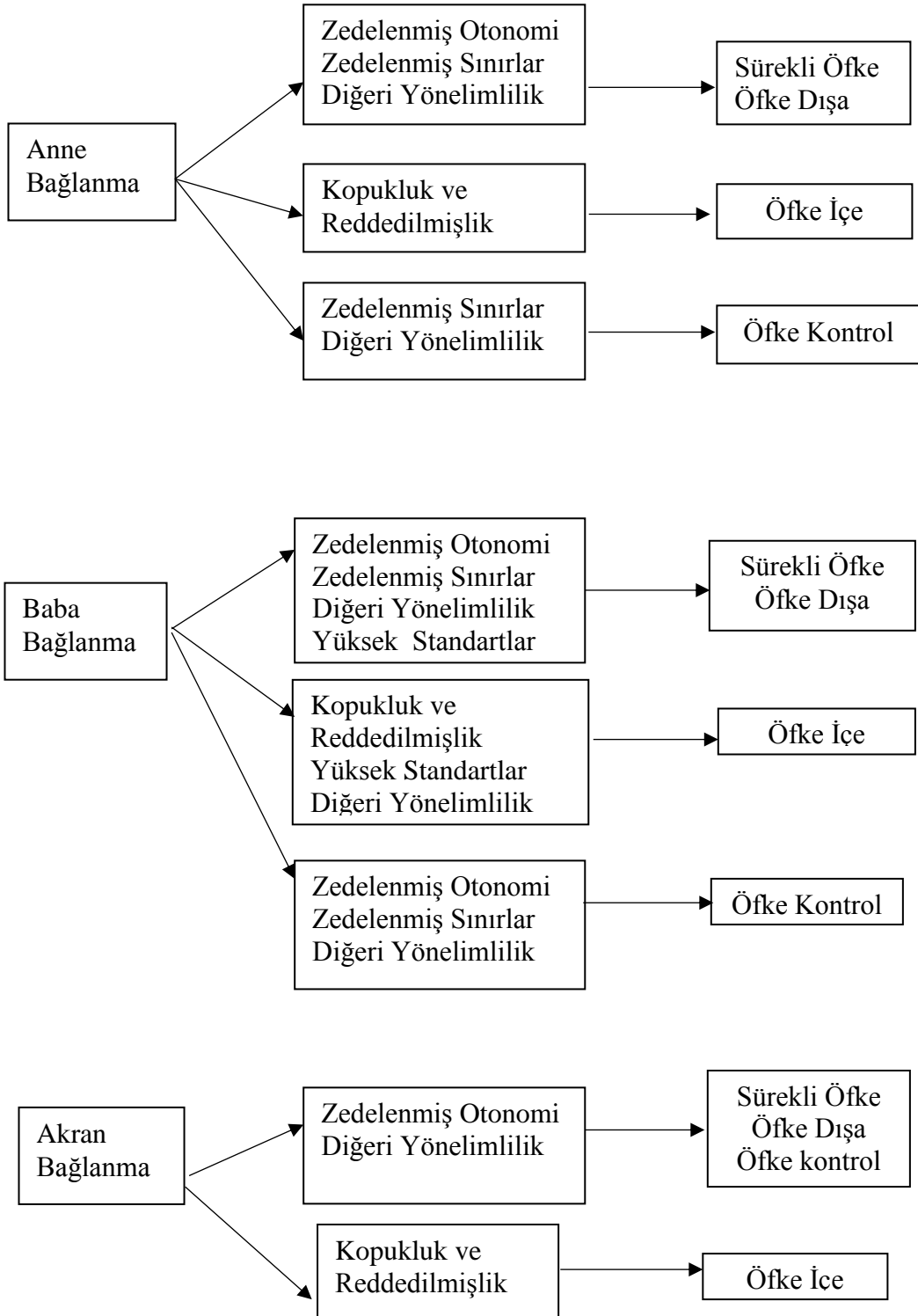
Benzer şekilde bu çalışma alan yazında akrana bağlanmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve duygulara ilişkin problemler üzerindeki etkisini ortaya koyan diğer çalışmalarla tutarlıdır. Roelofs ve ark. (2013)'nin akrana güvensiz bağlanma ile akranlarla ilişki problemleri ve duygusal problemler arasında kopukluk ve reddedilmişlik şemasının aracı olduğunu ortaya koyarken; Roelofs ve ark. (2011) hem akrana bağlanma hem de ebeveyne güvensiz bağlanma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının aracı olduğunu ortaya

koymuştur. Çalışmanın örnekleminin ailelerinden ayrılarak bağımsızlaşmaya ve yeni bir çevre oluşturmaya başlayan üniversite öğrencilerinden oluştuğu düşünüldüğünde, bireylerin öfke düzeyleri ve ifade etme biçimlerinde akranların ebeveynler kadar önem kazanması beklenen bir sonuçtur.

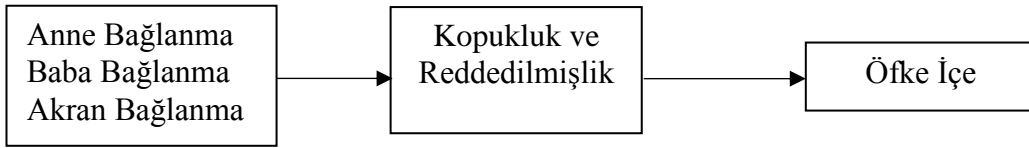
Araştırmanın aracı modeli erkekler için değerlendirildiğinde (Şekil 3.4.), kadınlara kıyasla oldukça farklı bir portre ile karşılaşılmıştır. Buna göre; erkeklerde sadece içe yöneltilen öfkenin bağlanma ve uyumsuz şemalardan etkilendiği bulunmuştur. Erkeklerde bağlanma figürü ayırt etmeksizin (anne, baba ve akran), bağlanma düzeyinde güvensizlik kopukluk ve reddedilmişlik şeması aracılığıyla içe yöneltilen öfkeyi yordamaktadır. Bu bulgunun erkeklerde öfkenin diğer boyutlarının anlaşılmasında (sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol) başka faktörlerin etkili olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere sürekli öfke, öfkeye eğilimli olmaya sebep olan durağan bir kişilik özelliği olarak kavramlaştırılabilmektedir (Deffenbacher ve ark., 1996). Bu doğrultuda erkeklerde sürekli öfkenin bağlanma ve erken dönem şemalardan ziyade kişilikle açıklanabileceği düşünülebilir. Nitekim Johnson (2010) da erkeklerde beklenenin aksine ebeveyn ve akarana bağlanmanın sürekli öfkeyi yordamadığını; bunun yerine sürekli öfkenin kişilik tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte erkekler için öfkenin diğer boyutlarında da (öfke dışı ve öfke kontrol) bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalardan ziyade toplumsal ve kültürel etkilerin daha açıklayıcı olduğu düşünülmektedir.

Öfke duygusu evrensel olarak erkekler için daha “erkeksi” ve “güçlü” görünmenin bir yolu olarak algılanmakta (Pasick, Gordon ve Meth, 1990) ve sosyalizasyon süreci içerisinde erkekler için üzüntü, utanç gibi negatif duygular yerine öfkenin daha kabul edilebilir bir duygu olduğu öğrenilmektedir (Heppner ve Gonzales, 1987). Sharkin (1993), erkeklerin kıskançlık, üzüntü gibi pek çok olumsuz duyguyu deneyimlemesine karşın bu duyguları öfkeye çevirerek yansıttıklarını ve erkekler için öfkenin diğer duyguların ifadesine ve incinebilirliğe karşı bir savunma olarak ortaya çıktığını belirtir. Bu sebeple erkeklerin öfkeye daha eğilimli olmaları, yaşadıkları öfkeyi dışarı yansıtmaları veya bu duygu üzerinde ne kadar kontrol sahibi oldukları bağlanma ve erken dönem şemalardan bağımsız olarak cinsiyete yönelik beklentilerden etkileniyor

olabilir. Ancak bu araştırmanın bulguları tüm erkeklerin öfkelerini rahatça dışarı vurmadıklarını bir kısmının da bu duyguyu bastırarak içe yönlendirdiklerine işaret etmektedir. Erkeklerin öfkelerini kendilerine yönlendirmelerinde de önemli diğerleriyle güvenli bir bağlanma ilişkisinin kurulamaması, temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına yönelik inanç ve bu sebeple yakın ilişkilerden kaçınmanın (kopukluk ve reddedilmişlik) etkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu Mc Kee ve ark. (2012)'nin erkeklerde kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının içe yönelmiş öfkeyi yordadığı çalışma bulgularıyla da tutarlıdır.



Şekil 4.1. Bağlanma ve öfke boyutları arasında erken dönem uyumsuz şemalar aracı modeli: Kadınlar.



Şekil 4.2. Bağlanma ve öfke boyutları arasında erken dönem uyumsuz şemalar aracı modeli: Erkekler.

4. 5. GENEL DEĞERLENDİRME

Bu araştırmanın temel amacı öfke duygusunun hem mizacı özellikler (sürekli öfke) açısından hem de ifade farklılıkları açısından mekanizmasında rol alan temel faktörlerin belirlenmesidir. Bu amaçla ilgili alan yazında son dönemlerde sıklıkla çalışılan ve etkinliği ampirik verilerle desteklenmiş olan bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalara yönelik bir aracı model oluşturulmuş ve test edilmiştir. Araştırmanın genellenebilirliğini kuvvetlendirebilmek açısından çalışma kadın erkek ve bağlanma figürleri (anne, baba, akran) farklılıklarını da ortaya koyacak şekilde oluşturulmuştur.

Sonuçlar, araştırma soruları ve hipotezler çerçevesinde tartışılmıştır.

Araştırma Sorusu 1: Kadın ve erkek katılımcılar arasında çalışma değişkenleri (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol) açısından cinsiyet farkı var mıdır?

Çalışmanın bazı temel değişkenleri açısından kadın ve erkekler arasındaki farklar belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Buna göre; kadın ve erkek katılımcılarda anne ve babaya bağlanma düzeyi açısından bir fark bulunmazken, kadınlarda akrana güvenli bağlanma düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar açısından değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara kıyasla daha yoğun kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş sınırlar şemalarına sahip oldukları

bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin hem sürekli öfke hem de dışa yöneltilen öfke puanlarının da kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma Sorusu 2: Demografik özellikler (yaş, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı) ile çalışma değişkenleri (bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, sürekli öfke düzeyi, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol) arasında bir ilişki var mıdır?

Demografik özellikler (yaş, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı) ile bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke arasındaki ilişki kadın ve erkek katılımcılar için ayrı olarak değerlendirilmiştir. Sadece kadınlar için yaşın baba ve akrana bağlanmayla negatif yönde, kopukluk ve reddedilmişlik şeması ve içe yöneltilen öfke ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Sonuçlar ilgili alan yazın çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Hipotez 1: Bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek katılımcılar için yapılan değerlendirme sonucunda cinsiyet ve bağlanma figürü farkı gözetmeksizin zedelenmiş otonomi ve kopukluk ve reddedilmişlik şemaları ile bağlanma arasında tutarlı olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, diğer şemalar (zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik) ile bağlanma arasında ilişki bulunmakla birlikte bağlanma figürlerine göre farklı ilişki örüntüleri ortaya çıkmıştır.

Hipotez 2: Bağlanma ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyi arasında negatif; öfke kontrol ile arasında pozitif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek katılımcılar için ayrı olarak yapılan değerlendirme sonucunda kadınlar için bağlanma ile öfkenin tüm boyutları arasında beklenen doğrultuda bir ilişki bulunmuştur. Ancak, erkek katılımcılar için yalnızca anne ve akrana bağlanma ile içe yöneltilen öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Hipotez 3: Erken dönem uyumsuz şemalar ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyi arasında pozitif; öfke kontrol ile arasında negatif bir ilişki vardır.

Hem kadın hem de erkek katılımcılar için genel olarak erken dönem uyumsuz şemaların sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu ilişkide farklı şema boyutlarının farklı öfke boyutları ile ilişkilendirilebileceği de gözlemlenmiştir. Beklentinin aksine özellikle erkek katılımcılar için öfke kontrolü ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hipotez 4: Bağlanma (anne, baba, akran) erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla sürekli öfke düzeyini ve öfke ifade biçimini (öfke içe, öfke dışa öfke kontrol) yordamaktadır.

Hem kadın hem de erkek katılımcılar için bağlanma (anne, baba, akran) ile öfke (sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol) arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğu doğrulanmıştır. Ancak bağlanma figürlerine göre söz konusu ilişkide aracı olan şemalar farklılık göstermektedir. Buna ek olarak erkek ve kadınlar arasında ön görülen modele ilişkin belirgin farklar olduğu görülmüş ve erkeklerde anne, baba ve akrana bağlanma ile yalnızca içe yöneltilmiş öfke arasında erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü doğrulanmıştır.

4.5.1. Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları

Öfke duygusu evrensel, doğal ve belli bir düzeye kadar işlevsel bir duygudur. Ancak kontrol edilemediğinde ve sağlıklı bir biçimde ifade edilmediğinde hem kişi için hem de çevresi için yıkıcı sonuçlara neden olmaktadır. Kişinin psikolojik iyilik hali kadar sosyal ve kişilerarası ilişkilerde ve toplumsal şiddet olaylarında da etkisini göstermektedir. Bu araştırmanın temel amacı birçok psikopatolojiyle de ilişkisi olduğu bilinen öfke duygusunun, bu duygunun ifade edilmesindeki farklılıkların ve bu farklılıkları ortaya çıkaran değişkenlerin etkisinin araştırılmasıdır.

Son yıllarda duyguların anlaşılmasına yönelik olarak bilişsel açıklamaların önem kazandığı bilinmektedir (Novaco, 1979; Lazarus, 1991; Power ve Dalgleish, 1997; Ellis, 1994; Beck, 1972/1999). Bilişsel yaklaşımların popülerliğine paralel olarak, öfke duygusunun açıklanmasında duygusal bozuklukları hedef alan Şema Kuramı (Young, 1990/1999; Young ve ark., 2003)'ndan da son yıllarda sıkça faydalanılmaktadır. Alan yazında, öfke duygusunun ve bunun saldırganlığa varacak biçimde ifade bulunmasının erken dönem uyumsuz şemalarla olan ilişkisi pek çok çalışmayla ortaya konmuştur (Calvete ve ark., 2005; Crawford ve Wright, 2007; Sarıtaş, 2007; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Sigre-Leirós ve ark., 2014; Tremblay ve Dozois, 2009; Waller ve ark., 2003). Bununla birlikte kuramsal olarak duyguların ortaya çıkışında belirleyici olan inançların ve şematik yapıların temelini erken dönemlerde önemli diğerleriyle kurulan ilişkilere dayandığı vurgulanmakla birlikte (Young 1999), amprik çalışmalarda gelişimsel boyutun çok fazla vurgulanmadığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli bir etken olduğu bilinen bağlanma ilişkisinin (Young 1999) ele alınmasının, öfke duygusunun gelişimsel boyutunun vurgulanması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. İşlevsel olmayan bir biçimde yaşanan ve ifade edilen öfke duygusunun uyum bozucu şemalardan kaynaklandığının ve bu şemaların da erken dönemlerde önemli diğerleriyle kurulan bağlanma ilişkisinden temellendiğinin ortaya konmasının koruyucu müdahaleler için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra yaşanan duygunun yoğunluğu ve ifade edilmiş biçimine ilişkin açıklamalar getiren bir diğer yaklaşım olan Bağlanma Kuramı'nın da alan yazında öfkeyle ilişkisi çokça ortaya konmuştur (Calamari ve Pini, 2003; İmamoğlu, 2003; Johnson, 2010; Mikulincer, 1998; Oktay, 2010; Zimmermann ve ark., 2001). Bu araştırmanın, alan yazındaki bağlanma ve öfke ilişkisini ele alan diğer çalışmalardan farklı olarak, erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün vurgulanmasıyla, bağlanma ile öfke arasındaki mekanizmaya açıklama getirmeye çalıştığı ve bu bakımdan ilgili alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Yaşamın erken dönemlerinde oluşan anne ve babaya yönelik bağlanmanın kişinin yaşamında farklı etkileri olduğu bilinmektedir (Grossmann ve ark., 2002; Rubin ve ark., 2004; Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009). Bununla birlikte sosyalleşme süreciyle gelişen

akran ilişkileri sonucu, orta çocukluk dönemiyle birlikte akranlar da bağlanma hiyerarşisinde yer almaya başlamakta ve ergenlikle birlikte bağlanmanın boyutları ebeveynlerden akranlara transfer olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; Hazan ve Zeifman, 1994; Fraley ve Davis, 1997). Dolayısıyla anne ve baba figürleri önemi sürdürmekle birlikte, ilerleyen yıllarda akranlarla kurulan bağlanma ilişkisi de kişinin yaşamında farklı önem ve etkiler göstermektedir (Aktaş ve Güvenç, 2006; Bee ve Boyd, 2009; Kaplan ve Aksel, 2013). Bunun yanı sıra, Young (1999) da erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda ebeveynlerle olan erken dönem yaşantılar kadar, akranlarla kurulan sonraki ilişkilerin de önemini vurgulamıştır. Akrana bağlanmanın duygu ve davranış üzerindeki farklı etkileri olduğu ve erken dönem şemaların gelişimi ve güçlenmesinde akranların önemi bilinmekle birlikte, özellikle ülkemizde, akrana bağlanma ve erken dönem uyumsuz şema ilişkisini ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu dikkat çekmiştir. Buna ek olarak ülkemizde araştırma değişkenleri olan bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve öfkenin farklı boyutları arasındaki ilişkiyi akrana bağlanma açısından ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada ebeveynlerin yanı sıra akrana bağlanmanın da erken dönem uyumsuz şemalar ve öfkenin farklı boyutları üzerindeki etkisinin ele alınmasının bağlanmanın farklı figürlerinin gösterdiği etkilerin vurgulanması açısından önemli olduğu; bununla birlikte farklı bağlanma figürlerinin farklı öfke boyutlarıyla ilişkisinin değerlendirilmesinin bu duygunun anlaşılmasına ilişkin kapsamlı bir açıklama sunduğu düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra, bu çalışmada öfkenin nedenleri ve ifade biçimlerine yönelik cinsiyet farkları vurgulanmış ve kadın ve erkekler için öfkeye neden olabilecek ve ifade biçimini belirleyen farklı psikolojik, bilişsel ve gelişimsel mekanizmalar olduğu ortaya konmuştur. Bu sebeple araştırmanın, hem cinsiyet farklılıklarının en çok tartışıldığı duygu olan öfkeyi (Sharkin, 1993) odağa alan çalışmalar bakımından alan yazına; hem de kadın ve erkeklere özgü farklı yaklaşımların kullanılmasının önemini vurgulaması bakımından uygulamaya yönelik katkı sağladığı düşünülmektedir.

Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların odak alındığı araştırmaların dünyada ve ülkemizde başlangıç aşamasında olduğu belirtilmektedir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). Dolayısıyla bu araştırmanın şema odaklı çalışmalara katkı sağladığı ve kuramsal olarak vurgulanan, erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde

bağlanmanın etkisi ve erken dönem uyumsuz şemaların öfke gibi yoğun olumsuz duyguların tetiklenmesinde öncül olduğu savlarının Türk örneğinde ampirik olarak ortaya konduğu düşünülmektedir.

4. 5. 2. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Araştırmanın sahip olduğu bir takım sınırlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmada bağlanma, öfke ve erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmeye yönelik kullanılan ölçekler ve demografik bilgi formunda toplam madde sayısı oldukça fazladır. Cevaplanması gereken madde sayısının fazla olmasının katılımcılarda yorgunluk etkisi ortaya çıkarmış olabileceği ve bu durumun verdikleri cevapları olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu olumsuz etkiyi kontrol edebilmek amacıyla tekli ve çoklu uç değer analizleri yapılarak ve ölçeklerin %95'ni ve daha azını cevaplayan katılımcılar analize dâhil edilmemiştir.

Katılımcılardan demografik bilgi formu aracılığıyla alınan bilgilerdeki bazı eksikliklerin araştırma sonuçlarına ilişkin açıklamalarda bir takım sınırlılıklar yaratabileceği düşünülmüştür. Örneğin katılımcıların sosyoekonomik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yalnızca ailelerin gelir düzeyleri sorulmuş, anne ve babanın eğitim düzeylerine ilişkin bilgi alınmamıştır. Anne ve babanın eğitim düzeylerinin, anne ve babaya bağlanma ile diğer araştırma değişkenleri arasındaki ilişkideki farklılıkların açıklanmasına katkı sağlayabileceği, dolayısıyla bu bilginin eksik oluşunun sosyoekonomik düzey ile çalışma değişkenleri arasındaki ilişkilerin açıklanmasında sınırlılık yaratabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde demografik bilgiler alınırken katılımcılara medeni durumları sorulmuş, ancak şu an romantik bir ilişki içerisinde olup olmadıkları bilgisi alınmamıştır. Bu bilginin alınmayışının, daha öncede belirtildiği gibi, kadınlarda yaş arttıkça babaya ve akrana bağlanma puanlarının düştüğü şeklindeki araştırma sonucuna ilişkin yaşla birlikte uzun süreli romantik ilişkilerin yaşanmaya başlamasının etkili olabileceği yönünde getirilen açıklamada sınırlılığa neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın genellenebilirliği açısından da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklem grubunun yalnızca Ankara şehrindeki üniversite öğrencilerinden oluşmasının sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık yarattığı; bu sebeple çalışmanın farklı eğitim düzeyinde ve farklı illerden katılımcılarla da yapılmasının sonuçların genellenebilirliği bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada, normal popülasyonda, normatif bir öfkeyle çalışılmış ve psikopatolojik semptomlara ilişkin herhangi bir ölçüm alınmamış, aksine psikopatoloji bir eleme kriteri olmuştur. Dolayısıyla, aynı çalışmanın klinik örnekleme ve patolojik düzeyde öfke problemi yaşayan gruplarla da yapılmasının uygulamaya yönelik olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra çalışmada ebeveyn ve akrana bağlanmanın değerlendirilmesi sebebiyle üniversitenin ilk yıllarında, sınırlı yaş grubu içerisindeki katılımcılar çalışmaya dâhil edilmiştir. Benzer bir çalışmanın ileri yaş dönemlerinde ve romantik eşe bağlanmanın da değerlendirilerek yapılmasının, özellikle partnere yönelik öfke duygusunun açıklanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ülkemiz dışında yapılan çalışmalarda eşlerine şiddet uygulayan erkeklerin güvensiz bağlanma örüntüsü sergilediği ve erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukları son yıllarda sıkça ortaya konmaktadır (Crawford ve Wright, 2007; Corral ve Calvete, 2014; Mc Kee ve ark., 2012). Dolayısıyla Türk toplumundan da benzer bir çalışmanın yapılmasının son yıllarda gittikçe artan eşe yönelik saldırganlık ve şiddeti anlamaya yönelik katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı katılımcıların kendilik bildirimleriyle, anne ve babalarına yönelik şimdiki bağlanma ilişkilerinin değerlendirilmiş olmasıdır. Bağlanmanın içsel çalışma modelleri aracılığıyla bebeklikten yetişkinliğe taşındığı (Bowlby, 1973) ve bebeklikte bağlanmanın yetişkinlikteki bağlanmayı yordadığı bilinmekle birlikte (Hazan ve Shaver, 1994; Simard ve ark., 2011); alan yazında, bağlanmanın yetişkinlikte değerlendirilmesinin bağlanmanın bugünkü temsillerini yansıttığı ve bağlanmanın kendilik bildirimleriyle ölçülmesinin de daha önceden oluşmuş olan zihinsel yapılar tarafından etkileneceğine ilişkin tartışmalar dikkat çekmektedir (Blisset ve ark., 2006). Dolayısıyla boylamsal olarak tasarlanacak çalışmalarla bağlanmanın çocukluktan itibaren değerlendirilmesinin, erken dönemlerde diğerleriyle kurulan bağlanma

ilişkilerinin uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini daha açık bir şekilde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Son olarak, çalışmaya özgü bir sınırlılık olmamakla birlikte, Şema Ölçeğine ilişkin yapılan çalışmaların farklı kültürlerde farklı boyutlar sergilemesi ve Türk örneğinde yapılan çalışmanın da, kuramsal olarak anlamlı olmakla birlikte, kuramın önerdiği faktör yapısından farklılaşmasının (Soygüt ve ark., 2009), çalışmanın sonuçlarının başka çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmasında bazı güçlükler neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde ölçeğin üst boyutlarına ilişkin farklı yapıların ortaya çıkması (Soygüt ve ark., 2009; Sarıtaş, 2007), ölçeğin faktör analizine ilişkin yeni çalışmalar yapılarak sonuçların karşılaştırılmasının konuya ilişkin katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

KAYNAKÇA

- Alcázar, R. J., Deffenbacher, J. L., Guzmán, L. H., & Wilson, G. I. (2011). High and low trait anger, and the recognition of anger problems. *The Spanish Journal of Psychology, 14*(02), 851-858.
- Akmaz, N. (2009). *Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, V. ve Güvenç, G. B. (2006). Kız ve erkek ergenlerde saldırgan ve olumlu sosyal davranışlar ile yaş, ilişkisel bağlam ve kişiler arası duyarlılık arasındaki ilişkiler. *Edebiyat Fakültesi Dergisi, 23*(2), 233-264.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Albayrak, B. ve Kutlu, Y.(2009). Anger expression and related factors in adolescents. *Maltepe University Journal of Nursing Science and Art, 2*(3), 57-69.
- Allen, J. P. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. İçinde J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.) *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 319-335). New York: The Guilford Press.
- Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological wellbeing in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 16*, 427-454.

- Averill, J.R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Atabek, E. (1998). *Kışkırtılmış erkeklik bastırılmış kadınlık*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Ataca, B. (1992). *An investigation of variance in fertility due to sex-related differentiation in child-rearing practices* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Babuşçu, B. (2014). *The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: Mediating role of early maladaptive schemas* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bakermans-Kranenburg, M. J. & van IJzendoorn, M.H. (2007). Research review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(12), 1160-1173.
- Baldwin, M.W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychology Bulletin*, 112(3): 461-484.
- Bakermans-Kranenburg, M. J. & Van IJzendoorn, M.H. (2007). Research review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(12), 1160-1173.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Oxford, England: Prentice-Hall.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Barrett, P. M., & Holmes, J. (2001). Attachment relationships as predictors of cognitive interpretation and response bias in late adolescence. *Journal of Child and Family Studies, 10*(1), 51-64.
- Bee, B. ve Boyd, H. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*.(Çev. Gündüz,O.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi. (Özgün çalışma, 2007).
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry, 10*, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., Rush, J., Shaw, B., and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: HarperCollins.
- Beck, A.T., Freeman, A., Pretzer, J., Davis, D.D., Fleming, B., Ottavani, R., Beck, J., Simon, K. M., Padesky, C., Meyer, J. and Trexler, L. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: Guilford Press.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist, 45*(4), 494.
- Berkowitz, L.(1999). Anger. İçinde T. Dalgleish ve M.J. Power (Ed.), *Handbook of cognition and emotion*. Chichester, UK: Willey.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion, 4*(2), 107.

- Bernard, M.E. (1998). Validation of the general attitude and beliefs scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 16, 183-196.
- Beştav, F. G.(2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bitmiş, M. G., Güney, S., ve Demirel, H. (2014). İletişim Doyumu Verimlilik İlişkisinde Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmininin Rolü: Çoklu Aracılı Bir Model Testi. *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(2), 57-74.
- Blakemore, J. E. O., Berenbaum, S. A., & Liben, I. S. (2009). *Gender development*. New York: Psychology Press.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. İçinde W.A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 13.). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Blissett, J., Walsh, J., Harris, G., Jones, C., Leung, N. & Meyer, C. (2006). Different core beliefs predict paternal and maternal attachment representations in young women. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 163-171.
- Bosmans, G., De Raedt, R., & Braet, C. (2007). The invisible bonds: Does the secure base script of attachment influence children's attention towards their mother? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 36, 557-567.
- Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link?. *Clinical psychology & psychotherapy*, 17(5), 374-385.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psychoanalysis*, 25 (19-52), 107-127.

- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Brenning, K. M., & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships, 20*(1), 107-123.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1-2), 3-35.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 9*, 759-775.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. İçinde M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 447-460). New York: Guilford.
- Burns, D. (2014). *İyi Hissetmek* (18. Baskı). (Çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atak, E. İ., Acar, G.) İstanbul: Psikonet Yayınları. (Özgün çalışma, 1980).
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review, 106*(4), 676.
- Buss, A.H., & Perry, M.P. (1992). "The Aggression Questionnaire". *Journal Of Personality And Social Psychology, 63*, 452-459.

- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E. & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire-Short Form: Structure and Relationship with Automatic Thoughts and Symptoms of Affective Disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99.
- Calamari, E. & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38(150), 287-303.
- Carlson, E. A. (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107-1128.
- Cassidy, J. & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. İçinde J. Belsky ve T. Nezworski (Ed.), *Clinical implications of attachment*. (pp. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. İçinde N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240), 228-249.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. İçinde J. Cassidy ve P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Cámara, M., & Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68.

- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Clay, D. L., Anderson, W. P., & Dixon, W. A. (1993). Relationship between angerexpression and stress in predicting depression. *Journal Counselling and Development*, 72, 91-94 .
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. İçinde K. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), *Attachment processes in adulthood* (53-62). London: Jessica Kingsley.
- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1380-1397.
- Corneau, G., & Shouldice, L. T. (1991). *Absent fathers, lost sons: The search for masculine identity*. Boston, MA, US: Shambhala Publications.
- Crawford, E., & Wright, M. O. D. (2007). The impact of childhood psychological maltreatment on interpersonal schemas and subsequent experiences of relationship aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 93-116.
- Çeri, Ö. (2009). *Vajinusmus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the “hot” cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(2), 93-131.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S. & Eiswerth-Cox, L. (1996). State–Trait Anger Theory and the utility of the Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Demir, E. K., ve Şendil, G. (2008). Ebeveyn tutum ölçeği (ETÖ). *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 15-25.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dobson, K. S.& Craig, K. D. (1996). *Advances in Cognitive- Behavioral Therapy*. London: Sage Publications.
- Dollard, J., E., Doob, L. Miller, N., W., Mowrer, O., & Sears, R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale University Press.
- Eckhardt, C. I., & Kassinove, H. (1998). Articulated cognitive distortions and cognitive deficiencies in maritally violent men. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(3), 231-250.

- Edmondson, B. C. & Conger, C. J. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review, 16*(3), 251-275.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1977). *Anger: How to live with and without it*. Secaucus, NJ: Citadel Press.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. (re. ed). Secaucus, NJ: Birch Lane.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Birch Lane Press.
- Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression; a century of research in review*. New York: Academic Press.
- Erickson, M. F., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems in preschool in a high-risk sample. *Monographs of The Society for Research in Child Development, 50*(1/2) 147-166.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.R., & Eggum, N.D. (2010). Emotion focused self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 6).
- Feindler, E. L. & Fremouw, W. J. (1983). Stress inoculation training for adolescent anger problems. İçinde D. Meichenbaum & M. E. Jaremko (Ed.). *Stress reduction and prevention* (pp. 451-485). New York: Plenum Press.
- Fraley, R. C. & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships, 4*(2), 131-144.

- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id* (3. Basım). (Çev. Tura, S. M.). İstanbul: Metis Yayınları. (Özgün çalışma, 1940).
- Fraley, R. C. (2007). A connectionist approach to the organization and continuity of working models of attachment. *Journal of Personality*, 75(6), 1157-1180.
- Freeman, H. & Brown, B. B. (2001). Primary attachment to parents and peers during adolescence: Differences by attachment style. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 653-674.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L. & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73, 241-255.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheurer-Englisch, H. & Zimmerman, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11, 307-331.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., & Kindler, H. (2005). Early care and the roots of attachment and partnership representations. *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*, 98-136.

- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Keppler, A. (2005). Universal and culture-specific aspects of human Behavior: The case of attachment. W. Friedlmeier, P. Chakkarath, & B. Schwarz (Ed.), *Culture and human development. The importance of cross cultural research for the social science*, (s.75-97). Hove England: Psychology Press.
- Günaydın, B. ve Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerin akran bağlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *AİBÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 141-153.
- Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Haaga, D.A., Dyck, M.J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive therapy of depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215–236.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Harlow, H. F. (1961). The development of affectional patterns in infant monkeys. İçinde B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour I* (pp. 75–97). London/New York: Methuen/Wiley.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408-420.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

- Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. İçinde K. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), *Advance in personal relationships Vol. 5: Attachment processes in adulthood* (pp. 151–177). London: Jessica Kingsley.
- Hazan, C. & Zeifman, D. (2000). Pair bonds as attachment: Evaluating the evidence. İçinde J. Cassidy ve P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (Vol. 236). New York: Guilford Press, 2008.
- Hazaleus, S. L. & Deffenbacher, J. L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personnel*. 26(1), 47-52.
- Heppner, P. P., & Gonzales, D. S. (1987). Men counseling men. İçinde M. Scher, M. Stevens, G. Good, & G. A. Eichenfield (Ed.), *Handbook of counseling and psychotherapy with men* (pp. 30-38). Newbury Park, CA: Sage.
- Hogg, J. A., & Deffenbacher, J. L. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel*. 27(4), 349-353.
- Holmes, J. (1993). Attachment theory: a biological basis for psychotherapy? *British Journal of Psychiatry*, 163, 430-438.
- Horowitz, M.J. (1991). *Person Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns*. Chicago, IL: Chicago University Press.
- Howes, C., Rodning, C., Galluzzo, D. C. & Myers, L. (1988). Attachment and child care: Relationships with mother and caregiver. *Early Childhood Research Quarterly*, 3, 705-715.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- James, I.A. (2003). Older people's perspectives: Implications for schema theory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 133–143.
- James, I. A., Southam, L. & Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(6), 369-377.
- Jones, R. G. (1969). A factored measure of Ellis' irrationalbelief system, with personality and maladjustment correlates. Dissertation Abstracts International, 29, 4379B. (University Microfilms No. 69-6443).
- Jones, J., & Trower, P. (2004). Irrational and evaluative beliefs in individuals with anger disorders. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(3), 153-169.
- Johnson, R. L. (2010). *The relationship of personality and parental and peer attachments with the experience and expression of anger among juvenile offenders* (Unpublished doctoral dissertation). Graduate College of the Oklahoma State University, Oklahoma.
- Kaplan, B. ve Aksel, E. S. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, (1), 20-49.
- Kagan,J., Reznick, J. S.,& Snidman, N. (1988). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. İçinde S. Chess, A. Thomas, M. E. Hertzig (Ed.), *Annual progress in child psychiatry & child development* (pp. 102-128). New York: Psychology Press.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kernberg, O. F. (2010). *Sapıklıklarda ve kişilik bozukluklarında saldırganlık* (2. Baskı). (Çev. Tura, S. M.). İstanbul: Metis Yayınları. (Özgün çalışma, 1992).

- Kitayama, S., Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, 14(1), 93-124.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment and late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135- 146.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kobak, R., Rosenthal, N. L., Zajac, K., & Madsen, S. D. (2007). Adolescent attachment hierarchies and the search for an adult pair-bond. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (117), 57-72.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S. & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64(1), 231-245.
- Kobak, R., Rosenthal, N. & Serwik, A. (2005). The attachment hierarchy in middle childhood conceptual and methodological issues. İçinde Kathryn. A. Kerns and Rhonda A. Richardson. *Attachment in middle childhood*, 71-88.
- Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*, 72, 474-490.
- Kurt, C. (2013). Are there gender differences in trait anger and anger expression style in Turkish combat athletes?. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 447.
- Lazarus, R. S.(1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-129.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lerner, H. G. (1988). *Women in therapy*. Northvale NJ: Jason Aronson.
- Lorenz, K.Z. (1935). Der Kumpan in der Umwelt des Vogels. Orn. Berl. 83, English translation in C.H. Schiller (Ed.) *Instinctive behaviour*, New York: International Universities Press (1957).
- Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(2), 245-256.
- Lohr, J. M., Hamberger, L. K., & Bonge, D. (1988). The relationship of factorially validated measures of anger-proneness and irrational beliefs. *Motivation and Emotion*, 12(2), 171-183.
- Maccoby, E. E. (1995). The two sexes and their social systems. İçinde P. Moen, G. H. Elder Jr., K. Lüscher, (Ed.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development*. (pp. 347-364). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Maccoby, E., & Martin, J.A. (1983). Socialization in the Context of the family: Parent-child interaction. İçinde P.H. Mussen (Series Ed.), & E.M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology*, Vol. 4: *Socialization, personality and social development* (4th Ed.). (pp.1-101). New York: Wiley.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized-disoriented during the ainsworth strange situation. İçinde M. T. Greenberg, D. Cicchetti and E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory research and intervention* (pp. 95- 124). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549-564.
- Matas, L., Arend, R. A., & Sroufe, L. A. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49 547-556.
- Mathieu, J. E., & Taylor, S. R. (2006). Clarifying conditions and decision points for mediational type inferences in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1031_1056.
- McKee, M., Roring, S., Winterowd, C., & Porras, C. (2012). The relationship of negative self-schemas and insecure partner attachment styles with anger experience and expression among male batterers. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(13), 2685-2702.
- McLean, H. R., Bailey, H. N., & Lumley, M. N. (2014). The secure base script: Associated with early maladaptive schemas related to attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87 (4), 425-446.
- McWilliams, N. (2014). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (4. Baskı). (Çev. Kalem, E.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Özgün çalışma, 1994).

- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-101.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149–168.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. İçinde J. Cassidy, & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment; Theory, research, and clinical applications* (2nd edition, pp. 503-531). New York, NY: The Guilford Press.
- Mitchell, S. A. ve Black, M. J. (2014). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi* (2. Baskı). (Çev. Eğrilmez, A.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Özgün çalışma, 1995).
- Muris, P., Meesters, C., Morren, M., & Moorman, L. (2004). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(3), 257-264.
- Nickerson, A. B. ve Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(2), 223-249.
- Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke değişkenleri açısından bir değerlendirme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özbaş, A.A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5), 267-278.
- Pasick, R. S., Gordon, G. & Meth, R. L. (1990). Helping men understand themselves. İçinde R. L., Meth, R. S. Pasick, & Diğerleri. *Men in therapy* (pp. 131-151). New York: Guilford.
- Platts, H., Tyson, M., & Mason, O. (2002). Early attachment and adult psychopathology: A review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 330–348.
- Phipps, A. M. (1999). *Attachment style, perceived relationship to parents, and anger expression in young men* (Unpublished doctoral dissertation). The Fielding Institute.
- Piaget, J. P. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 81-92.
- Power, M., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder*. New York: Psychology Press.

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., and Young, J. (2011). *Schema therapy: The CBT distinctive features Series*. London and New York: Routledge.
- Raja, S. N., McGee, R. & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 471-485.
- Rayner, J. S. (2008). *The relationship between patterns of relating and early maladaptive schemas* (Unpublished doctoral dissertation). Presented to The University of Mississippi of Philosophy.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Oriña, M. M. (1999). Attachment and anger in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 940.
- Riley, W. T., Treiber, F. A., Woods, M. G. (1989). Anger and Hostility indepression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177 668-674.
- Robins, S., and Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 325-337.
- Roelofs, J., Onckels, L., & Muris, P. (2013). Attachment quality and psychopathological symptoms in clinically referred adolescents: the mediating role of early maladaptive schema. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3), 377-385.

- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *39*(04), 471-479.
- Rothbard, J. C. & Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the lifespan. İçinde M. B, Sperling & W. H, Berman (Ed.), *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives*. (pp. 31-71). New York: The Guilford Press.
- Rosenthal, N. L. & Kobak, R. (2010). Assessing adolescents' attachment hierarchies: Differences across developmental periods and associations with individual adaptation. *Journal of Research on Adolescence*, *20*(3), 678-706.
- Rubin, K. H., Dwyer, K. M., Booth-LaForce, C., Kim, A. H., Burgess, K. B. & Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, friendship, and psychosocial functioning in early adolescence. *The Journal of early adolescence*, *24*(4), 326-356.
- Ruble, D. N., & Martin, C. L. (1997). Gender development. İçinde W. Damon, & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology, vol. 3, social, emotional and personality development* (5th Ed.). New York: Wiley.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance Use & Misuse*, *47*(1), 108-116.
- Safran, J.D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, *10*, 87-105.
- Safran, J.D., Vallis, T.M., Segal, Z.V., & Shaw, B.F. (1986). Assessment of core cognitive processes in cognitive therapy. *Cognitive Therapy and Research*, *10*, 509-526.

- Sarıtaş, D. (2007). *The effects of maternal acceptance-rejection on psychological distress of adolescents: the mediator roles of early maladaptive schemas* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of “ Young Schema Questionnaire –Short Form 3” in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 83–96.
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379.
- Schneider, B. H. & Younger, A. J. (1996). Adolescent-parent attachment and adolescents’ relations with their peers: A closer look. *Youth & Society*, 28, 95-108.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research, and implications. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 386-389.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. İçinde G.J.O. Fletcher ve J. Fitness (Ed.), *Knowledge structures in close relationship: A social psychological approach* (pp. 25-61). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133- 161.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). New York, USA: The Guilford Press.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Feeney, B. C. (2008). What's love got to do with it? Insecurity and anger attachment relationships. *Virginia Journal of Social Policy & the Law* 16(2), 491.

- Sigre-Leirós, V. L., Carvalho, J., & Nobre, P. (2013). Early maladaptive schemas and aggressive sexual behavior: A preliminary study with male college students. *The journal of sexual medicine, 10*(7), 1764-1772.
- Sigre-Leirós, V., Carvalho, J., & Nobre, P. J. (2014). The role of psychopathological symptoms in the relationship between cognitive schemas and sexual aggression: A preliminary study. *Sexologies, 23*(2), 25-29.
- Simard, V., Moss, E., & Pascuzzo, K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(4), 349-366.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion, 7*(3-4), 233-269.
- Smith, C. A., Haynes, K. N., Lazarus, R. S. & Pope, L. K. (1993). In search of the "hot" cognitions: attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 916.
- Simon, J. L. & Bruce, P. (1991). Resampling: A tool for everyday statistical work. *Chance, 4*(1), 22-32.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. İçinde M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences, and stress* (pp. 89-108). New York: Springer-Verlag.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger scale. İçinde J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Ed.), *Advances in personality assessment* (Vol. 3, pp. 112-134). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory*. Orlando, FL: Psychological Assessment Resources.

- Snell Jr, W. E., McDonald, K., & Koch, W. R. (1991). Anger provoking experiences: A multidimensional scaling analysis. *Personality and individual differences*, 12(10), 1095-1104.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., & Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61(5), 1363-1373.
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young Schema Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 253-272.
- Stuckless, N., Ford, B. D., & Vitelli, R. (1995). Vengeance, anger and irrational beliefs in inmates: A caveat regarding social desirability. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 1-6.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 86-101.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.
- Tamış, İ. Z. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.

- Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5), 569-574.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. London: Clarendon Press/Oxford University Press.
- Tulving, E. (1986). What kind of a hypothesis is the distinction between episodic and semantic memory? *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 12, 307-311.
- Van Ijzendoorn, M. H., Sagi, A. & Lambermon, M. W. (1992). The multiple caretaker paradox: Data from Holland and Israel. İçinde R. C. Pianta (Ed.), *New direction for child development: Beyond the parent: The role of other adults in children's lives* (Vol. 57, pp. 5-24). San Francisco: Jossey- Bass.
- Van IJzendnorn, M. H., & Sagi, A. (1999). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. İçinde J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp.713-734). New York: Guilford.
- Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Wallen, S., Di Giuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Waller, G., Babbs, M., Milligan, R., Meyer, C., Ohanian, V., & Leung, N. (2003). Anger and core beliefs in the eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 118-124.

- Waller, G., Meyer, C., & Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the long and short versions of the Young Schema Questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 137-147.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1246-1257.
- Wickless, C., & Kirsch, I. (1988). Cognitive correlates of anger, anxiety, and sadness. *Cognitive Therapy and Research*, 12(4), 367-377.
- Willkie, C. E. (2001). *Shame and anger in adult fearful and dismissive avoidant attachment* (Unpublished doctoral dissertation). Presented to the Faculty of The California School of Professional Psychology', Alameda.
- Winfrey, L. P. L. & Goldfried, M. R. (1986). Information processing and the human change process. İçinde Rick E. Ingram, (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp. 241-258). London: Academic Press.
- Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. & Klosko, J. S., (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.
- Young, J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach (3rd Ed.)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach (rev. ed.)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practitioner’s guide*. New York: The Guilford Press.
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M. & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents’ emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development* 25 (4), 331–343.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 391.

EK 1: Bilgilendirilmiş Onay Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Ufuk Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Meltem Anafarta Şendağ danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Ayperi Haspolat Özcan tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı; genç bireylerin öfke hissetmelerini, bunun şiddetini ve ifade biçimlerini etkileyen psikolojik faktörlerin incelenmesidir.

Bir dizi anketten oluşan bu çalışmada sizden beklenen soruları içtenlikle ve sizin için en uygun olan cevabı seçerek yanıtlamanızdır. Çalışmayı tamamlamanız yaklaşık 45 dakikanızı alacaktır. Sonuçların değerlendirilebilmesi için tüm anketleri eksiksiz doldurmanız ve sayfaları kontrol ederek unutulmuş bir sayfa olmadığından emin olmanız çok önemlidir.

Çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Araştırmada vereceğiniz bilgiler, kimlik bilgisi belirtilmeden gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır. Anketlerde kişisel rahatsızlık hissetmenize neden olabilecek sorular olmamakla birlikte, herhangi bir sebepten ötürü devam etmek istemezseniz anketleri cevaplamayı bırakarak teslim edebilirsiniz.

Çalışma hakkında veya sonuçları hakkında bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim adresine ulaşabilirsiniz.

Şimdiden katılımınız ve vaktiniz için teşekkürler.

Araştırmacı: Ayperi Haspolat Özcan

E-posta adresi: ayperihaspolat@gmail.com.

EK 2: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: _____

2. Sınıfınız: _____

3. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

4. Siz dâhil kaç kardeşiniz? _____

5. Medeni Durumunuz:

Evli Bekâr Boşanmış Dul

6. Ailenizin toplam aylık gelirini aşağıdaki uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Çok Düşük Düşük Orta Yüksek Çok yüksek

7. Şu an nerede yaşıyorsunuz?

Aile yanı Tek başına evde
 Akraba yanı Yurt
 Arkadaşlarla evde
 Diğer: _____ (belirtiniz)

EK 3: Ebeveyn ve Akran Bağlanma Envanteri Örnek Maddeleri

Aşağıda, anneniz ve babanızla olan ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Her bir cümlede anlatılan durumu ne sıklıkla yaşadığınızı 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Bunu anne ve babanız için ayrı ayrı yapmanızı istemekteyiz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmaktır. Anne ve/veya babanızı kaybetmişseniz yetişmenizde en çok katkısı olan kişiyi göz önüne alınız.

Aşağıdaki maddeleri ANNENİZLE/BABANIZLA/ARKADAŞLARINIZLA ilişkinizi göz önünde bulundurarak doldurunuz.

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

Asla

Bazen

Daima

1. Annem/Babam/Arkadaşlarım duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Annem/Babam/Arkadaşlarım başka biri olsun isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Annem/Babam/Arkadaşlarım beni olduğum gibi kabul eder.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sorunlarım hakkında annemle/babamla/arkadaşlarımla konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4: Young Şema Ölçeği Kısa Form- 3 Örnek Maddeleri

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan şikkı seçerek, seçtiğiniz rakamı işaretleyin.

Değerlendirme:

1. Benim için tamamıyla yanlış
2. Benim için büyük ölçüde yanlış
3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
4. Benim için orta derecede doğru
5. Benim için çoğunlukla doğru
6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6	İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi)	1	2	3	4	5	6

13	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14	Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18	Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 5: Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği Örnek Maddeleri

1.BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

1.Çabuk parlarım.	1	2	3	4
2.Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4

EK 6: Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği Örnek Maddeleri

2. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA....

13.Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
15.Somurtur ya da surat asarım.	1	2	3	4
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
22. Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4