



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ,  
DEPRESYON VE ÖFKE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**OĞUZ USTA**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ EMRE TOLUN ARICI**

**İSTANBUL - 2018**



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ,  
DEPRESYON VE ÖFKE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**OĞUZ USTA**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ EMRE TOLUN ARICI**

**İSTANBUL - 2018**



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 154102123
Öğrenci Adı Soyadı	: Oğuz Usta
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı
Tezin Başlığı	: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, DEPRESYON VE ÖFKE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 21.06.2018	Saati	: 09.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Oğuz Tan	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu Özal İldeniz	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmanın; tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Oğuz Usta



## ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bağlanma stilleri insan hayatındaki rolü ile psikolojinin en çok tartışılan ve merak edilen olgularındandır. İnsan davranışlarını anlama ve açıklama yönündeki çalışmalar bağlanma kuramlarını ortaya çıkarmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ve depresyonu bağlanma açısından ortaya koymak istedik. Araştırmamızın literature katkıda bulunacağına inanıyoruz.

Çalışmamızın başından beri bana yaptığı rehberlik için değerli tez hocam Doç. Dr. Emre Tolun ARICI'ya teşekkür ederim. Son olarak ilgi ve sevgilerinden ötürü annem, babam ve aileme teşekkür ederim.



## ÖZET

Bağlanma, bağlanma stili psikoloji ile ilgilenen kimseler tarafından görülecektir ki çok karşılaşılan kavramlardır. Bununla ilgili ülkemizde ve yurt dışında epeyce araştırma yapılmıştır. Ancak, bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasındaki ilişki üzerine çok fazla çalışma olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu araştırmanın amacı “Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Rastgele (random) seçim yöntemiyle 18-65 yaşları arasında 100 kişi örneklem olarak seçilmiştir. Araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre hipotezin “bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki gözlenmiştir” buna göre kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir. Depresyon puanı, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, sürekli öfke ve içte öfke arasında pozitif, güvenli bağlanma ve öfke kontrolü arasında negatif ilişki gözlemlenmiştir. İleride, örneklemi nicelik olarak geliştirilmiş, farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla çeşitlendirilmiş bir araştırma daha kesin sonuçlar ortaya koyacaktır.

**Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma stilleri, öfke, depresyon**

## **ABSTRACT**

Attachment and attachment styles are very popular topics for the people who interested in psychology. In the literature, it is possible to see many researches on the topics both in the country and the world. However, it is hard to say the same thing for relationship between the attachment styles and anger with anger expression. This research is important since it presents the relationship between attachment styles and anger. The aim of the research is to understand the relationship between attachment styles, depression and anger types among the university students. The research was done on 100 people who were selected randomly between the ages 18-65. All participants agreed to participate in the research and all of them were able to make their own decisions about it. Beck Depression Scale was used in the research. In order to measure the anger, Spielberger et al. (1983)'s scale was used. Moreover, in order to obtain the type of attachment, Griffin and Bartholomew (1994)'s scale was used. The data shows there is a positive correlation between attachment styles and anger. The data also shows there is a positive correlation between attachment styles and certain types of anger and anger control. Depression points, fearful attachment, dismissive avoidant, permanent anger and anger inside have been found positively correlated while secure attachment and anger management have been found negatively correlated. In a further research, it would be better to enrich the participants in numbers from different universities.

**Key Words: Attachment, Attachment styles, Anger, Depression**

## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vii
KISALTMALAR .....	viii
GİRİŞ.....	1
1.1 Problemin Durumu .....	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi .....	3
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ .....	4
2.1 Bağlanma .....	4
2.1.1 Bağlanmada Anne - Babanın Rolü .....	5
2.1.2 Bağlanma ve Gelişim Dönemleri.....	6
2.1.2.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma .....	6
2.1.2.2 Ergenlik Döneminde Bağlanma .....	7
2.1.3 Bağlanma Kuramının Temel Kavramları .....	8
2.1.3.1 Bağlanma ve Etoloji.....	8
2.1.3.2 İçsel Çalışan Modeller.....	8
2.1.3.3 Kontrol Sistemleri .....	9
2.1.4 Bağlanma Kuramcıları .....	9
2.1.4.1 Bowlby ve Bağlanma Teorisi .....	9
2.1.4.2 Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili .....	9
2.1.4.3 Bartholomew ve Horowitz'ın Dörtlü Bağlanma Modeli .....	10
2.1.5 Bağlanma Stilleri Hakkında Yapılan Araştırmalar .....	11
2.2 ÖFKE.....	12
2.2.1 Öfkenin Tanımı ve İşlevleri .....	12
2.2.2 Öfke Türleri.....	12
2.2.3 Öfkenin İfade Edilmesi .....	13
2.2.4 Öfke ve Bağlanma Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	13
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	15
YÖNTEM.....	15
3.1 Örneklem ve Veri Toplama Araçları .....	15
3.2 Dahil olma ve Dışlama Kriterleri .....	15
3.2.1 DAHİL OLMA KRİTERLERİ:.....	15
3.2.2 DIŞLAMA KRİTERLERİ: .....	15
3.3 Veri Toplama Araçları ve Özellikleri .....	15
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	18
BULGULAR .....	18
4.1 Öğrencilerin Demografik Bilgileri .....	18
4.2 Öğrencilerin Depresyon ve Bağlanma Düzeyleri .....	20
4.3 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanlarının Beyimleyici İstatistikleri .....	20
4.4 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Arasındaki İlişki.....	22
Tablo4: Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanlarının İlişkisi.....	22



4.5 Depresyon ve Öfke Boyutlarının Bağlanma Üzerindeki Etkisi .....	23
<b>KARŞILAŞTIRMA ANALİZLERİ.....</b>	<b>25</b>
4.6 Öğrencilerin Cinsiyetinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi.....	25
4.7 Yaş Fakötürünün Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi .	26
4.8 Öğrencilerin Kardeş Sayısının Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi.....	27
4.10: Yetiştiren Kişinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi .....	29
4.11 Ders Başarı Düzeyinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi.....	30
4.12 Depresyon Belirtisinin Bağlanma, Öfke ve Öfke Puanları Üzerinden Karşılaştırılması.....	31
4.13 Bağlanma Türünün Depresyon ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi .....	33
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>35</b>
TARTIŞMA.....	35
<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>38</b>
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
Kaynakça.....	41
Ekler .....	45
Özgeçmiş.....	57

## TABLolar LİSTESİ

Şekil 1 Dörtlü Bağlanma Modeli

Tablo 4.1 Öğrencilerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Şema 1: Katılımcıların Yaş, Medeni Durum, Kardeş Sayısı, Kaçınıcı Çocuk oldukları, Yetiştiren Kişi ve Anne-Baba medeni durumuna göre dağılımları

Şema 2: Katılımcıların En Uzun Süre Yaşadıkları Yer, Psikolojik Tedavi Görme Durumları, Fiziksel Hastalık Durumu ve Derslerdeki Başarı Düzeylerine göre Dağılımları

Tablo 4.2 Öğrencilerin Depresyon ve Bağlanma Düzeylerinin Dağılımları

Şema 3: Depresyon ve Bağlanma Türü Dağılımları

Tablo 4.3 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Şema 4: Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Ortalamaları

Tablo 4.4 Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanlarının İlişkisi

Tablo 4.5 Bağlanma Boyutlarının Depresyon ve Öfke Boyutlarından Etkilenmesi

Tablo 4.6 Öğrencilerin Cinsiyetinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.7 Öğrencilerin Yaşının Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.8 Öğrencilerin Kardeş Sayısının Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.9 Öğrencilerin Kaçınıcı Çocuk Olduğunun Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.10 Öğrencilerin Yetiştirdiği Kişinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.11 Öğrencilerin Derslerdeki Başarı Düzeyinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.12 Öğrencilerin Depresyon Belirtisi Durumunun Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

Tablo 4.13 Öğrencilerin Bağlanma Türünün Depresyon, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması

## KISALTMALAR

**SÖÖTÖ** Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği

**İÖA** İlişki Ölçekleri Anketi



## GİRİŞ

Şu an olduğumuz insan nasıl olduk? Şu an olduğumuz insana dönüşürken, neler bunun üzerine etkili oldu? Ne kadar etkili oldu? Bu sorular ve cevapları psikoloji ve psikiyatri bilimi özelinde ve sosyoloji, siyaset bilimi ve hatta tarih bilimlerinde disiplinlerarası bir subje olarak defalarca tartışıldı. 2000li yılların başından itibaren evrimsel sosyoloji ve evrimsel psikoloji de akademik ve entelektüel çevrelerde oldukça tartışılan başlıklar haline geldi.

Su götürmez bir gerçektir ki; insan diğer pek çok memeli canlıının aksine, dünya ile yüzleşmeye hazır olarak hayata gözlerini açmaz. Hemen diğer tüm memelilerin aksine insan dünyaya geldiği vakit, ne yürüyebiliyor, ne kendi kendine beslenebiliyor ne de konuşabiliyordur. Dolayısıyla, diğer memelilerin öğrenme mekanizmaları ve karakter şemaları genellikle genetik olarak aktarılabilirken, insanların öğrenme mekanizmaları ve karakter özellikleri içine doğdukları mikro ve makro çevrelerin büyük etkisinde şekillenmektedir.

“Bağlanma” da dolayısıyla dünyadaki ilk dakikalarımızdan itibaren çevremizden edindiğimiz bir şey olarak karşımıza çıkıyor olabilir. Bu bağlamda, pekçok gelişimsel psikolog bağlanmanın üç ana yolu olduğunu düşünmektedir. Birinci yol, “güvenli bağlanma”, herhangi bir stresli durumda anksiyetelerini normalize etmek için ebeveynlerini güvenli istasyon olarak kullanan çocuklarla ilgilendir. İkinci yol, “kaçınan bağlanma”, ebeveynlerini konfor ve güvenliğin merkezi olarak kullanamayan çocukların üzerine eğilir. Bu çocuklar ebeveynlerinden uzak durmaya ya da onları yok saymaya meyillidirler. Üçüncü yol ise “çelişen bağlanma” olarak adlandırılır ve bu çocuklar düzensiz ve çelişkili şekillerde ebeveynlerini kullanmaya eğilimlidirler. Bu çocuklar oldukça fazla ebeveynlerine tutunsalar da, öfke ve reddedici hareketler de göstermektedirler (Bukatko & Dahler, 1995).

Bir görüşe göre, güvensiz bağlanma stilleri (kaçınan ve çelişen bağlanma) psikopatoloji için bir risk ögesi içermektedir (Rutter, 1990). Bununla beraber, çocuklardaki anksiyete seviyesinin, ebeveynlerine bağlanma şekillerinden etkileniyor olabileceğini iddia eden ilk araştırmacı Bowlby (1973) olmuştur. Daha önce de bahsedildiği gibi, insan yavrusu hayatının ilk döneminde diğer memelilerin yavrularından daha çok bakıma muhtaçtır. Araştırmalara göre bu erken dönemden itibaren bakıcısıyla bir bağlanma ilişkisi kurmaya başlayan çocuğun, burada edindiği bağlanma tecrübelerinin hayatının geri kalanında kaygı (anksiyete) bozukluğu çerçevesinde onu etkileyeceği su götürmez bir gerçektir. Erken çocukluk döneminde ebeveynlere olan muhtaçlığın yansırı, insanların sosyal canlılar olduğunu da göz önünde

bulundurursak, bağlanma ve bağlanma stillerinin, onların sosyal ilişkileri ve psikolojik durumları hakkında ne kadar önemli olduğunu daha rahat anlayabiliriz.

Kişilik terimi geniş bir tanım alanını kapsar, ve genelde belirli kişilik özelliklerinin bize miras kaldığına, değişmez olduğuna ve tecrübelerden çok az etkilendiğine inanılır (Buss ve Plomin, 1984). Bağlanma tecrübeleri insanların diğer insanlara bağlanma şekillerinde kendisini ifade ediyor olmalıdır, bu bir insanın diğer insanla yakın ilişki kurarken izlediği yoldur (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda, güvenli bağlanma tecrübe etmiş çocukların ileriki yaşlarında diğer insanlarla kolaylıkla yakın ilişki kurabileceğini, karşılıklı bir güven ortamı oluşturabileceğini ve terkedilmekten korkmayacağını bekleyebiliriz. Diğer bağlanma şekillerini tecrübe etmiş çocukların ise ileriki yaşlarında sürekli bir eşten diğer eşe geçeceğini çünkü sürekli onu kaybetme korkusu hissedeceğini varsayabiliriz.

Genel görüş Bağlanma Teorisinin Bowlby ve Ainsworth (1991)'in çığır açan çalışmasına dayandığı yönündedir. Bağlanma Teorisi'nin izlerini hem gelişimsel psikoloji ve davranış bilimleri hem de psikanaliz dallarında görmek mümkündür. Teori genel olarak anne ve çocuk arasındaki bağa odaklanmaktadır. Öte yandan, çocuk annesinden ya da kendisinin bakımını üstlenmiş olan kişiden ayrıldığında ya da mahrum bırakıldığında tecrübe edilecek olan kaosu da bu teori analiz etmektedir. İnsanlar doğal olarak diğerleriyle beraber olmayı arzulayan canlılardır, ki bu da sosyal birer canlı olmalarından ileri gelmektedir, diğerlerine güvenme ve onlarla iletişim halinde olma ihtiyacı hissederler. Özellikle stres durumlarında daha kaçınılmaz olan bağlanma ihtiyacı da, kişinin bir problemden kurtulma ve güvenli duruma dönme isteğinin bir ifadesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer bir deyişle, bir kişi stres altında olduğunda, annesinin güvenli kollarına dönme isteği ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, Bağlanma Teorisi bize hem kişisel ve sosyal özellikler hem de gelişimsel özellikler hakkında ipuçları verebilmektedir.

### **1.1 Problemin Durumu**

Bowlby (1969) bağlanma teorisi ile bunun tüm yaşam süresini kapsayan bir kişilik geliştirme durumu olduğunu söylese de, bu alanda yapılan ilk çalışmalar genellikle yaşamın ilk yılları üzerine yoğunlaşmıştır. Bağlanma ve bağlanma stilleri üzerine, psikoloji biliminde, uzun yıllardır pek çok çalışma yapılmış olmasına rağmen, gerek yurtdışında gerekse Türkiye'de, bağlanma ve bağlanma stilleri ile depresyon ve öfke ifade tarzları arasındaki bağlantıya dair aynı şeyi söylemek pek mümkün değildir. Araştırmalar göstermiştir ki, erken zaman bağlanma ilişkileri geç çocukluk dönemi için korku, depresyon ve öfke ifade tarzları açısından önemli bir tahmin unsurudur. Konu hakkındaki bir çalışmanın bulgularına göre, güvensiz bağlanma tecrübe etmiş çocukların çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, güvenli bağlanma tecrübe etmiş çocuklara

göre daha çok öfke ve depresyon geliştirdikleri görülmüştür (Warren, Huston, Egeland and Sroufe, 1997).

Bowlby (1969) 'e göre her birey bir bağlanma şekliyle doğmuştur. Bağlanma sosyalleşme sürecinin önemli bir dinamiği olduğundan, diğer insanlarla güvenli ilişkiler kurabilmek bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Erözkan, 2004). Bağlanma teorisyenlerine göre, bağlanma stili bir kez belirlendikten sonra, bireyin geri kalan hayatı bu bağlanma stili üzerinden şekillenmektedir. Yani, bireyin bağlanma stili (güvenli veya güvensiz olması) o bireyin sosyal ve duygusal ilişkilerini belirleyecek olan hareket ve davranışları üzerinde etkilidir (Ekşi, Sevim & Kurt, 2016). İleriki dönemlerde aynı olmayacak dahi olsa, bebeklik döneminde elde edilmiş olan bağlanma stili önemlidir çünkü kişinin geri kalan tüm hayatı için bir model teşkil edecektir. Bu anlamda, bağlanma stili güvensiz olan bir bireyin, hayatı boyunca kuracağı ilişkilerde sorunlar olacağından, öfke ve kaygı gibi düzensizlikler gözlemlenmesi oldukça olası görünmektedir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı “Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre hipotezin “bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki gözlenmiştir” buna göre kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir. Desteklenmesi durumunda farkındalık çalışılması, tedavi gerekliyse; tedavi planlanması amaçlanmaktadır.

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Bağlanma, bağlanma stili psikoloji ile ilgilenen kimseler tarafından görülecektir ki çok karşılaşılan kavramlardır. Bununla ilgili ülkemizde ve yurt dışında epeyce araştırma yapılmıştır. Ancak bağlanmanın depresyon ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkisine istinaden aynı şeyi söylemek güçtür. Yaptığımız bu araştırma, bağlanma stilleri ve depresyon ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak açısından önemlidir. Bağlanma stillerinin bireylerin tüm hayatları boyunca kurmuş ve kuracak oldukları ilişkilerde etkileyici faktör olduğunun daha önceki çalışmalarla kanıtlanmış olduğu düşünülünce, çalışmanın ortaya koyacağı bağlanma stilleri ve depresyon ve öfke ifade tarzları ilişkisinin pek çok psikolojik sorunun çözümünde kullanılabileceği görülmektedir.

Çalışma sonucunda elde edilecek bulguların, bundan sonraki çalışmalar için de yararlanılabilecek emareler taşıması, konunun daha detaylı incelenmesine de fırsat vermektedir. Bu sayede elde edilen bulgular genellenebilecek ve daha büyük çaplı araştırmaların çıkış noktası olarak kullanılabilecektir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

#### 2.1 Bağlanma

Literatürde “Bağlanma” kavram ve çerçevesinin ortaya çıkışı 1940lı yıllara dayanmaktadır. Bağlanma kavramını ve çerçevesinin ortaya çıktığı bu yıllarda, ilk konsept temdit edilmiş kurumsal bakım ya da anne figürünün sürekli değişmesinin karakter gelişimi üzerindeki negatif etkilerinin gözlemlenmesi ile ortaya çıkmıştır diyebiliriz. Bağlanma davranışı, dünya ile baş etme konusunda açıkça daha iyi olduğu algılanan bir başkasına, yakınlığı koruyucu davranışlarda bulunmakla sonuçlanan herhangi bir davranış durumudur (Bowlby, 1982). Bu durumun kanıtları, kişi korktuğu, kendisini tehdit ettiği altında hissettiğinde ve bir başkası tarafından rahatlatıldığında daha açıkça görülebilirken, herhangi stres yaratıcı bir unsur ortada olmadığı zaman, kanıtlarını görebilmek daha zordur. Bu durumun en açık görüldüğü dönem erken çocukluk dönemi olmakla beraber, hayatın geri kalan dönemlerinde de etkileri ve kanıtları görülebilmektedir. Özellikle kriz zamanlarında daha açık şekilde gözlemlenebilmektedir. Bowlby’e göre, bu durum değişen şekillerde de olsa, tüm insanlarda görülen bir şey olduğu için insan doğasının gereği olarak kabul edilmiştir ve bu psikolojik durumu diğer bazı canlılarla paylaştığımız da görülmektedir (1982; 669).

Bowlby’nin çalışmasının (1982) gösterdiğine göre, çocuklar doğal olarak stres hissettiklerinde sığınmak için spesifik bir kişiyi, anne figürünü tercih etmektedirler. Anne figürü ortamda olmadığına, bir başka kişiye yönelebilmektedirler. Bu kişi tercihen en iyi bildikleri kişi olmakla beraber, öyle bir kişi olmadığına nazik bir yabancıya da yönelebilmektedirler. Dolayısıyla, bağlanma davranışı farklı durumlarda değişik sonuçlara sebep olabilese de, kalıcı bağlanma ya da bağlanma bağı çok az kişiye gerçekleşmektedir. Bağlanma stillerinin önem ve durumunu kavrayabilmek için, bağlanma davranışının gelişimi ve bağlanma durumunun yarattığı sonuçları da incelemek yararlı olacaktır. Bowlby (1982) çalışmasında, zaman içerisinde ayrılma riskinin oluşması ve ayrılmanın gerçekleşmesi durumları için verilen tepkilere dair geliştirdiği çerçevenin değiştiğini ifade etmektedir. 1950ler’de yaptığı çalışmalar sırasında öncelikle genç çocuklarda anneden ayrılma sonrası görülen süreci protesto, umutsuzluk ve ayrılma olarak kategorize ederken, daha sonrasında yaptığı çalışmalarda başka çerçevelerin varlığını fark etmiştir. Bowlby, 1982’de kaleme aldığı “Attachment and Loss” isimli makalesinde, “Ayrılık Anksiyetesi”, “Yas” ve “Savunma İşlemleri” kategorilerine değinmiştir (1982).

- Ayrılık Anksiyetesi

Kısaca, sevilen birisinden koparılma, sevilen birisini kaybetme sonucu yaşanan bir anksiyete problemidir. Bowlby'nin aktardığına göre (1982) diğer pek çok hayvanda olduğu gibi, insanlarda belli bazı durumlarda, bu durumlar yüksek acı ya da tehlike potansiyeli taşıdığı için değil, artan risk sinyalleri yüzünden korku hissi geliştirirler. Hayvanlar gibi insanlar da, bir anda yüksek ses ve ışığa maruz bırakıldıklarında korkuyla karşılılık verirler ki bu da hayatta kalma dürtülerinin bir sonucudur. Aynı şekilde, bakımı yapan kişiden ayrılma durumunun oluşması da bu dürtüleri harekete geçirmektedir.

- Yas

Ayrılık anksiyetesi ayrılma riski veya tehdidi baş gösterdiğinde görülen bir durumken, yas ise bu durum gerçekleşikten sonra görülen bir sonuçtur. Bowlby (1982) sağlıklı yetişkinlerde görülen yas tutma durumunun, annesinden ayrılan çocuklarla çok benzer olduğunu fark ederek, yas konusuna ağırlık vermeye karar vermiştir. Yas durumunda, öfkeyi 3. Kişilere yöneltmek, kendine veya kaybeden kişiye yöneltmek gibi durumlar oluşabileceği gibi, kişi kaybedilen kişinin kayb olduğuna inanmayarak, hayatını veya hayatının bir kısmını kaybedilen kişiyi arayarak geçirmeye karar verebilir.

- Savunma İşlemleri

Bowlby'nin (1982) teorisini reformüle ettiği çalışmasında bir sonraki adım ise savunma işlemleridir. Önceki çalışmalarında, annesini hastane odasında ziyaret eden çocukların davranışlarını gözlemleyen Bowlby, çocukların annelerine yabancı gibi davranmaları durumunu "çözülme" olarak tanımlamıştır. Fakat 1982'deki çalışmasında, bu durumu, bağlanma davranışlarına neden olan hissiyatı bloklayan bir takım şeyler olduğunu fark etmesi üzerine, dünyayı nasıl algıladığımızla ilgili bir sürecin sonucu olarak değerlendirmiş ve daha genel bir konsept olan "Savunma İşlemleri" kavramını ortaya atmıştır.

### **2.1.1 Bağlanmada Anne – Babanın Rolü**

John Bowlby (1969, 1973, 1980) bir çocuk psikiyatristi olarak klinik pratiklerinin bir sonucunda 1940lı yıllarda, kurucusu olduğu Bağlanma Teorisi'ni anne-bebek bağı üzerine araştırmalarıyla başlatmıştır. Bağlanmanın, anne ve çocuk arasında, halihazırda sanıldığı gibi beslenme sebebiyle olmadığını, bedensel bir kontak sebebiyle kurulduğunu ortaya atmıştır. Eğer beslenme amacıyla bebeğin anneye bağlanması durumu açıklanabiliyor olsaydı, en geç 2



yaşından sonra çocukların annelerine bu hissi devam ettirmiyor olmaları gerekirdi. Fakat yukarıda da anlatıldığı gibi, özellikle çocuklar, anneleri ve daha sonrasında da kendilerine bakan herhangi bir kişi ya da çevredeki nazik bir yabancıyı, tehlike anlarında kurtarıcı olarak görebilmektedir. Kısacası, bağlanma durumunun oluşması insan doğasından ve yaşamda kalma dürtülerinden kaynaklanan bir davranışlar silsilesi olduğu söylenebilir. Bu durumun daha iyi anlaşılabilmesi için, bu davranışın kanıtlarının ortaya çıkmaya başladığı ve diğer insanlardan daha rahat görülebildiği çocukluk döneminin araştırılması literatürde oldukça sık rastlanır bir durum haline gelmiştir. Dolayısıyla bağlanma ve bağlanma stillerinin ortaya çıkmasında anne-baba rolü önemlidir.

Millings, Walsh, Hepper, & O'Brien, (2013)'ın çalışması göstermektedir ki, partnere güvenli bağlanma ve otoritatif ebeveynlik ile doğru orantılı iken, otoriter ve hoşgörülü ebeveynlik ile ters orantılıdır. Diğer bir deyişle, bebekliği ve çocukluğu sırasında tutarlı, otoritatif ve sorumlu ebeveynler tarafından büyütülen çocuklar, ileride romantik partnerlerine karşı da sorumlu ve tutarlı, güvenli bağlanma geliştirirken, bu şekilde büyütülmeyen çocuklar, romantik partnerlerine karşı güvensiz bağlanma geliştirmektedir. Literatürde bulunan çalışmalar ve çalışmalardan elde edilen bulgular, anne-babanın bağlanma ve bağlanma stilleri üzerindeki etkisini açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

## **2.1.2 Bağlanma ve Gelişim Dönemleri**

### **2.1.2.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma**

Bowlby'nin çalışmasında (1982) bahsettiği üzere, bağlanmanın en açık kanıtlarının ortaya çıktığı dönem bebeklik dönemidir. Bebekliğin ve çocukluğun farklı dönemlerde bağlanma ile ilgili davranış durumları değişiklik algılama süreçleri ve yollarının değişmesiyle farklılık göstermektedir. Bebeklikte bağlanma genellikle bakım üstlenicinin bebek stres duyduğu zaman, temas ile bebeğin rahatlaması durumu ile gözlemlenebilmektedir.

Millings, Walsh, Hepper, & O'Brien, (2013)'ın çalışması göstermektedir ki, partnere güvenli bağlanma ve otoritatif ebeveynlik ile doğru orantılı iken, otoriter ve hoşgörülü ebeveynlik ile ters orantılıdır. Diğer bir deyişle, bebekliği ve çocukluğu sırasında tutarlı, otoritatif ve sorumlu ebeveynler tarafından büyütülen çocuklar, ileride romantik partnerlerine karşı da sorumlu ve tutarlı, güvenli bağlanma geliştirirken, bu şekilde büyütülmeyen çocuklar, romantik partnerlerine karşı güvensiz bağlanma geliştirmektedir. Çocuklar bakımlarını yapan kişilerle etkileşimleri süresince içsel çalışma modelleri geliştirirler. Bu modeller, bağlanma

duygusunun geliştiği figür (ki genelde erken çocuklukta anne figürüdür) ve benlik ile alakalı öngörülerini içine alan değişken temsillerdir. Erözkan, çocukluk döneminin bağlanma kuramı ile ilişkisine ilişkin şu analizi yapmaktadır;

“Bağlanma kuramı, insanların kendileri için önemli olan diğerleri (ebeveyn, yakın arkadaş/akran, romantik partner vb.) ile güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin ve gereksiniminin bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olduğunu ifade eder. Buna ek olarak, erken dönemlerdeki bağlanma biçimlerinin yetişkinlik dönemini etkilediği, kişilerarası şemaların bireylerin erken dönem bağlanma biçimleri ile birlikte oluşmaya başladığı da belirtilmektedir” (Erözkan,2011).

### **2.1.2.2 Ergenlik Döneminde Bağlanma**

Ergenlik döneminde bağlanma yönelimi ve algısı diğer dönemlere göre değişiklik gösterir çünkü çocuğun en çok zaman geçirdiği ve ilgisine ihtiyaç duyduğu kişiler ailelerinden veya bakım üstlenicilerinden ziyade akranları olagelmektedir. Yine de bebeklik ve erken çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stilleri, ergen bireyin akranlarına yönelik geliştireceği bağlanma stilleri üzerine büyük bir etkiye sahiptir. “Ergenlerin anne baba ile bağlanma ilişkisini inceleyen araştırmalar, ergenlik döneminde ailesi ile güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, sosyal açıdan kendilerini daha yetkin hissettiklerini, daha yüksek düzeyde özsaygılarının olduğunu, fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermiştir” (Deniz, 2006). Millings, Walsh, Hepper, & O'Brien, (2013)'ın çalışması göstermektedir ki, partnere güvenli bağlanma ve otoritatif ebeveynlik ile doğru orantılı iken, otoriter ve hoşgörülü ebeveynlik ile ters orantılıdır.

Yine de ergenlik döneminde akranlarla kurulan her ilişki bağlanma teorisi kapsamında ele alınabilecek durumda değildir. Çünkü ergenlik döneminde akranlarla ya da partnerlerle kurulan ilişkiler her zaman uzun süreli olmamakla birlikte, uzun süreli olsalar da ebeveynlerle kurulan ilişki kadar yoğun olmamaktadır. Dolayısıyla araştırmacılar, uzun süreli yakınlık, destek ve güvene dayalı temel bağlanma figürlerini birincil bağlanma nesnelere, diğer ilişkileri ise ikincil bağlanma nesnelere olarak kategorize ederek incelemiştirlerdir. Bu bağlamda, akranlar ikincil bağlanma nesnelere olarak değerlendirilebilmektedir. Ergenlik döneminde akranlarla kurulan bağlanma şeklinin, ebeveynlerle kurulandan en büyük farkı ise “karşılıklılık” ilkesidir. Ergen, akranlarıyla kurduğu bağlanma ilişkisinde tek taraflı bir güven, destek ve sorumluluk beklentisinden ziyade karşılıklı bir güven, destek ve sorumluluk beklentisi içinde hareket

etmektedir. Bu dönemde sağlıklı kurulan bağlanma ilişkileri, ergenin ileri hayatında duygusal ve davranışsal açıdan daha sağlıklı bir hayat sürmesinde etkili olmaktadır (Akdağ, 2011).

### **2.1.3 Bağlanma Kuramının Temel Kavramları**

#### **2.1.3.1 Bağlanma ve Etoloji**

Bowlby, teorisini etnologların çalışmalarında yarattıkları konseptlere denk gelmesi üzerine geliştirmeye başlamıştır. Bowlby, bağlanma kavramının evrimsel biyolojiye dayanan, diğer canlılarla da paylaştığımız bir özellik olduğunu düşünmüştür. Buradan çıkarttığı sonuçla, Bowlby, yeni dünyaya gelen bireylerin, yaşamsal faaliyetlerini idame ettirebilmesi için kendilerine en yakın yetiştikine bağlandığını ve ondan koştuğu dönemlerde anksiyete gösterdiğini ortaya koymuştur (Mikulincer et al., 2003).

Bowlby'nin de belirttiği gibi, yumurtadan çıkan kuşlar beslenmek için annelerine ihtiyaç duyarlar. Yavru şempanzeler, annelerinin karnına veya sırtlarına tutunarak büyürler. İnsan yavruları da kuşlarda ve şempanzelerde olduğu gibi, mümkün olan ilk anda annelerine doğru emekleme eğilimi gösterirler. Tabii insan yavruları, kuşlar ve şempanzeler kadar hızlı gelişim gösteremedikleri için bu durum hemen gerçekleşmez. Öte yandan, insan yavruları üzerinde yapılan son çalışmalarda, doğumdan hemen sonra annenin vücudu üzerinde bırakılan yavrunun, annesinin göğüsüne doğru hareketlenmeye çalıştığını da göstermektedir (Parry, 2017).

#### **2.1.3.2 İçsel Çalışan Modeller**

Bowlby, bakıcısıyla çocuk arasındaki ilişkinin, çocukta bir "içsel çalışan model" geliştireceğini söyler (1982). Bağlanılan figür, çocuğun ihtiyaçlarını onaylar ve bunlara cevap verirse, bebek, kendisinin sevilmeye değer olduğuna yönelik bir içsel çalışma modeli geliştirecektir. Ters durumlarında, içsel çalışan model yardımıyla çocuk, bakıcısının olası davranışlarını tahmin etmeye yönelik bir strateji geliştirecektir (Bretherton, 1992).

Bowlby'e göre içsel çalışan model'in iki temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan birincisi çocuğun bakıcısını ve diğer insanları nasıl gördüğü ile ilgiliyken, ikincisi çocuğun kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir (1973). İçsel çalışan model bebeğin hareketlerine bir kez yerleştikten sonra, geri kalan hayatında bağlanma ilişkilerini belirleyen temel dayanak noktası görevini görür. Bu bireyin daha sonraki hayatında, toplumu nasıl gördüğü ve toplumun kendisini nasıl gördüğünü düşündüğü ile doğrudan ilgilidir. Dolayısıyla, bağlanma ve bağlanma stillerinin çalışılması bu açıdan önem taşımaktadır (Jeager et al., 1999).

### **2.1.3.3 Kontrol Sistemleri**

Bowlby'nin teorisinde geliştirdiği bir diğer kavram ise Kontrol Sistemleri kavramıdır. Bu kavrama göre birey bir amaca hizmet eden çeşitli davranışları kategorik olarak düzenlemektedir. Çeşitli amaçlara göre çeşitli kontrol sistemleri geliştirilir. Bowlby'e göre bebekler bakıcılarından aldıkları tepkilere göre çeşitli kontrol sistemleri geliştirmektedirler. Daha fazla yakınlığa ihtiyaç duymaları halinde bakıcıları ile ağlama veya gülümseme ile iletişime geçmeyi denerler (1969). Bunun ihtiyaçlarını karşılamaması durumunda ortamdaki diğer yetişkinlerle yakınlık kurmayı da yine aynı yöntemle denerler (Compos et al., 1994).

### **2.1.4 Bağlanma Kuramcıları**

#### **2.1.4.1 Bowlby ve Bağlanma Teorisi**

Bağlanma teorisi literatürde ilk olarak Bağlılık Teorisi olarak karşımıza çıkmaktadır. John Bowlby yaptığı çalışmalar ve gözlemler sonucunda bu teorinin doğru olmadığını ve doğrusunun Bağlanma Teorisi olması gerektiğini idda ederek, bağlanma teorisinin babası haline gelmiştir. Bowlby, döneminin psikanalizine, kanıtlardan çok otoriteye olan bağlılıkları dolayısıyla eleştirel yaklaşmıştır. Dönemin psikanalizi, Bowlby'e göre, etiyolojideki nevrozda gerçek travma yerine birincil olarak fantaziye eğilmesi, kişiler arası perspektife karşın içruhsal kısıtlamalar, Bowlby'nin eleştirisine neden olan en önemli sebeplerdir (Holmes, 1993).

Bowlby'nin çocuklara rehberlik yaptığı dönemlerde yaptığı gözlemler, çocukların annelerine olan bağlılığının, insanlara özgü bir şey olmadığını ve aynısının diğer hayvanlar, spesifik olarak şempanzelerde de olduğunu gözlemlemiştir. Bu gözlem Bowlby'i, çalışmalarını etoloji bilimi dahilinde geliştirmeye iten en önemli sebeplerden biri olmuştur diyebiliriz. Bowlby'e göre, etoloji biliminin konseptleri, Bağlanma Teorisi'ni açıklamada güçlü bir etki yaratmaktadır (Crain, 1980). Bowlby'e göre, bu kavramlarla tanışması, onun için bir "evraka" etkisi yaratmıştır.

#### **2.1.4.2 Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili**

Mary Ainsworth, Bowlby'nin teorisini sistematik olarak sınavarak, teorinin gelişmesine ilk katkıyı sağlayan kişi olmuştur. Ainsworth ve arkadaşları yaptıkları deneyler sonucu çocukların ayrılma, yeniden birleşme ve yabancıyla yalnız kalma durumlarındaki tepkilerine göre üç tipik bağlanma stili oluşturmuşlardır. Bunlar; güvenli (secure), kaygılı (anxious) ve kaçınmadır (avoidant) (1978). Güvenli bağlanma stilindeki çocuklar annelerinden ayrıldıklarında panik yaşamadan anneleri ile yakınlık ve temas aramaktadırlar, temas sağlandıktan sonra sakinleşmekte ve çevreyi keşif ile yeniden meşgul olabilmektedirler. Kaygılı

bağlanma stilineki çocuklar ise annelerinden ayrıldıklarında yüksek bir gerilim ve kızgınlık yaşamakta, yabancılarla iletişimi kabul etmemekte ve birleşmeden sonra da kolayca sakinleşememektedirler. Kaçınan bağlanmaya sahip çocuklar ise annelerinden ayrıldıklarında fazla bir reaksiyon göstermeden başka şeylerle meşgul olmaya devam ederlerken, birleşmeden sonra da bunu umursayan bir hareket göstermemektedirler. Daha sonra yapılan çalışmalar, Ainsworth'un bulgularını desteklemekte ve ilerleyen dönemlerde de çocukların bu bağlanma stillerinin değişmesini göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

### 2.1.4.3 Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver de çalışmalarında Ainsworth'un modelini geliştirmiş ve bu bağlanma stilleri kategorizasyonunun yetişkinler için de geçerli olduğu sonucuna varmışlardır (1987). Öte yandan Bartholomew ve Horowitz (1991) çalışmalarında içsel çalışma modelinden yola çıkarak, bağlanma stillerini dörtlü biçimde kategorilendirmişlerdir. İçsel çalışma modellerinde bahsedilen benlik ve başkaları modellerinin, Bartholomew ve Horowitz, bağlanma modelini belirleyen esas etmenler olduğunu iddia etmektedirler. Güngör ve Sümer (1999)'in aktardığı gibi, benlik modelinin olumlu veya olumsuz olması başkalarının onayından bağımsız bir değişkendir. Öte yandan, benlik modelinin negatif olması durumu özsaygının düşüklüğü ve başkalarından onay alma ihtiyacını gerektirmektedir. Başkaları modeli ise, çevreye duyulan güven ve yakınlıkla doğrudan alakalıdır. Olumlu olması durumunda çevreye duyulan güven yüksek dolayısıyla yakınlık da o derecede fazla olacaktır. Olumsuz olması durumunda ise çevreye duyulan güven düşük ve toplumdan izole bir yaşam tercihi söz konusu olmaktadır. Güngör ve Sümer'e göre; "Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendiren zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlardır ve böylece iki boyutun topolojik düzeyde çaprazlanmasından dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını ileri sürmüşlerdir" (1999). Bu model aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Düksek)
Olumlu (Düşük) <b>BAŞKALARI MODELİ</b> (Kaçınma) Olumsuz (Yüksek)	GÜVENLİ	Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	KAYITSIZ	Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

**Şekil 1.** Dörtlü bağlanma modeli

**Not:** Bartholomew ve Horowitz'den (1991) uyarlanmıştır.

### 2.1.5 Bağlanma Stilleri Hakkında Yapılan Araştırmalar

Sümer ve Güngör'ün (1999) araştırmasında, Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan testler sonucu, İA ve İÖA ile ölçülen bağlanma stillerinin kendi içlerindeki korelasyonlar açısından Bartholomew'in hipotezleriyle tutarlılık gösterdiği görülmektedir. “Ancak, birbirine karşı kutuplarda yer alması gereken güvenli ve korkulu stiller her zaman beklendik yönde ve güçte ilişki gösterirken, kayıtsız ve saplantılı stiller arasındaki korelasyonlar beklendiği gibi olumsuz yönde olmasına karşın, ilişki derecesi zayıftır” (Sümer ve Güngör, 1999).

Bir başka çalışmada, depresyon ve anksiyete tanısı görülen çocuklar ile kontrol grubunda bulunan anne babalarının bağlanma stilleri açısından evlilik uyumluluğunu test ederek, güvenli bağlanma stiline sahip anne babaların evlilik uyumunun diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Yıldız, 2005).

Diğer bir çalışmada ise, annenin bağlanma stilinin çocuğun bağlanma stili üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (İlaslan, 2009). Buna göre, anne ile çocuğun bağlanma ilişkisi, çocuğun davranışlarını belirlemede önemli bir yere sahiptir. Annesi ile güvenli ve sağlıklı bağlanma ilişkisi kurabilen çocukların, duygusal gelişimlerinin daha pozitif olduğu gözlemlenmektedir.

Morsünbül ve Çok (2011) tarafından yapılan araştırmada, gelişimsel açıdan bakıldığında çocuklukta ebeveynlere bağlanmanın, ergenlik döneminde arkadaşlara bağlanmanın ve yetişkinlikle beraber romantik partnere bağlanmanın dominant olduğu görülmüştür. Bununla beraber, Türkiye'de aile yapısı geleneksel aile yapısı özellikleri gösteriyor olmasına karşın, çekirdek aile yapısına doğru dönüşümün de gözlemlendiği bilinmekle beraber, aile içi bağlarda maddi bağlılığın boyutu gitgide azalmaktadır. Yine de aile içi duygusal bağlılıkların önemi devam etmektedir. Bu sebeple bağlanma biçiminin belirlenmesinde aile faktörü önemli bir etken olarak görülmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Calamiri ve Pini (2003), 162 kadın üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda beyan edilmiş öfke ile güvensiz bağlanmaya sahip kadınlar arasında pozitif bir korelasyona rastlamışlardır. Yine, iki güvensiz bağlanma stiline sahip kadınların, içte öfke duygusuna daha çok sahip olduğu görülmüştür. Çalışma göstermektedir ki, öfkenin kontrol yolları, geç ergenlik dönemindeki güvensiz bağlanma stiline sahip kadınlarda karmaşık romantik hislere yol açmakta ve ayrılığa olan meyili güçlendirmektedir (Calamiri ve Pini, 2003).

Haggerty, Hilsenroth ve Vala-Stewart (2009), tarafından üniversite kliniğinde tedavi görmekte olan 41 öğrenci üzerinde yapılan çalışmaya göre bağlanma ve kişilerarası sıkıntı arasında ilişki bulunmaktadır. Güvensiz bağlanma stillerine sahip hastaların toplumun dışında

kalmaya ve dolayısıyla depresyona meyilleri olduğu görüştür (Haggerty, Hilsenroth ve Vala-Stewart, 2009).

## 2.2 ÖFKE

### 2.2.1 Öfkenin Tanımı ve İşlevleri

Lorenz'e (1966) göre agresyon, bireylerin ve türlerin yaşamda kalmasını sağlayan bir içgüdüdür. Bu durum insanlarda da böyle olmakla beraber, yaptıklarının etkileri ile çevresini ve dünyayı çok hızlı değiştirebilen insan için, öfke çok yıkıcı sonuçlar doğurabilen bir duygudur. Spielger ve diğerleri (1983), öfkenin literatürde agresyon ve diğer saldırganlıklardan daha basit bir kavram olarak ele alındığını söylemektedir. Öfke konsepti genelde yoğunluğu hafif kızgınlık ya da sıkıntıdan hiddet ya da galeyana varan şiddetlerde değişiklik gösteren bir duygu durumudur. Romas ve Sharma (2000) öfkenin doyuma ulaşmamış / ulaşmamış isteklere, öngörülmemiş ve istenmeyen sonuçlara, karşılanmamış beklentilere verilen doğal bir duygusal bir tepki olduğunu belirtmektedir. Öfke literatüründeki tanım ve konseptleri, agresyon literatüründeki bilgimizle ele aldığımızda, bu yaşamın devamlılığını sağlayan doğal duygusal tepkinin, insanların kendilerine ve çevrelerine verebildikleri hızlıdan öte değişime sebep olabilen eforları doğrultusunda oldukça tehlikeli bir duygusal durum olduğunu söyleyebiliriz. Bu sebeple, öfke ve öfkeye sebep olan diğer ruhsal durum ve sebeplerin araştırılması oldukça büyük önem arz etmektedir.

Öte yandan, Novaco (1975) çalışmasında öfkenin, insanların hayatlarını devam ettirebilmeleri ve başarıyla ulaşabilmelerinde önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir. Yine de tarih boyunca öfke, istenmeyen bir duygu durumu olarak düşünülmüştür. Bu noktadan hareketle, öfkenin kendisi ve öfke ile mücadele, aynı anda insanın ve insanlığın devamı için kilit rol oynayan duygu durumlarından biridir diyebiliriz.

### 2.2.2 Öfke Türleri

Deffenbacher ve diğerlerine (1994) göre öfke uyarıcılar üç kategoride incelenebilir. Bunlardan birincisi dış uyarıcılar olarak adlandırılır. Bu uyarıcılar, kişiyi amacına ulaşmaktan alıkoyan, bir sonuca ulaşılmasını geciktiren kişiler olabileceği gibi, kişiyi sert bir şekilde eleştiren diğer kişiler olarak da örneklendirilebilir. İkinci uyarıcılar, dış uyarıcıların kişide oluşturduğu imgeler ve çağrışımlardır. Travma sonrasında, travmayı hatırlatan kişi veya nesnelere kişilerde öfkeye sebep olabilmektedir. Üçüncü tür uyarıcılar ise iç uyarıcılar olarak adlandırılır. Bu da kişinin bir takım hislerinin sonucu olarak öfke duyabilmesi durumuyla örneklendirilebilmektedir.

Spielberger (1980) bireylerin egolarını korumak amacıyla öfkeye ihtiyaç duyabildiğini, başkalarının önünde kişilik değerlerinin düşmemesi için hata yapmamaya gereğinden fazla önem verilmesi durumunda öfkenin oluşabileceğini öne sürmüştür.

### **2.2.3 Öfkenin İfade Edilmesi**

Öfke konsepti literatürde durumsallık ve süreklilik açısından ele alınmıştır. Durumsal öfke, daha önce tanımladığımız gibi, Spielberger (1980) tanımladığı, bir amaca ulaşmak üzere gösterilen çabanın engellenmesi, beklentilerin gerçekleşmemesi veya haksızlık karşısında görülebilen, hiddet ve sinir halidir.

Lulofs ve Cahn (2000)'a göre sürekli öfkeli bireylerin dünyaya ve yaşama karşı genel bir öfkeleri olagelmektedir. Sürekli öfke gösteren kişiler, sürekli birileri tarafından engellendiklerini, istedikleri sonuca ulaşamadıklarını beyan etmelerinin yanı sıra, zaman zaman öfkeli olduklarını dahi kabul etmediklerinden, öfkelerini kontrol etmek daha da zor bir hal almaktadır. Bunun yanı sıra, öfkelerini içe atan kişiler de öfkeleri olduğunu kabul etmediğinden, öfkelerini kontrol etmeleri daha zor bir durumdur. Bu bireyler, öfkelerini genelde daha güvende hissettikleri yerlerde gösterebilmektedirler (Lulofs ve Cahn, 2000).

Evrimsel açıdan baktığımızda, kişinin öfkesini dışarı vurması, daha önce de aktardığımız gibi istenilen bir sonuç olabilir. Toplumsal yaşamda kalabilmesi ve devamlılığını sağlayabilmesi için diğer pek çok duygu gibi öfke de gereklidir. Fakat çevresine etkisi çok büyük derecelerde olabilen insanın, öfkesini kontrollü şekilde dışarı vurabilmesi önemlidir. Daha önce de bahsedildiği gibi, öfke genelde yıkıcı bir sonuç doğurabilir. Zira öfkenin dışarı vurumu genelde saldırganlık ile olmaktadır (Martin ve Watson, 1997).

Martin ve Watson (1997) çalışmalarında öfkenin kontrolünün her zaman öfkenin dışarı vurulmaması veya öfkelenen kişinin tepki vermemesi olarak düşünülmemesi gerektiğini belirtmektedirler. Öfkenin kontrolü, öfkelenen bireyin sağduyusu ve soğukkanlılığını kaybetmeden rasyonel kararlar alabilmek için kendisine yer ayırmasıyla alakalı bir süreçtir.

### **2.2.4 Öfke ve Bağlanma Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalarda öfke önemli bir yer tutmaktadır. Heinecke Westheimer (1966) yaptıkları çalışmada ailesinden ayrılıp bakıcıya verilen çocukların, ailelerinden ayrılmayan çocuklara göre çok daha agresif tavırlar ortaya koyduklarını fark etmişlerdir. Bu çalışmada daha sonra evlerine dönen çocukların bir süre sonra bu agresif tavırlarını bıraktıkları gözlemlense de, eve dönüş yaşandıktan sonra özellikle annelerine karşı agresif tavırlarının bir süre daha devam ettiği görülmüştür.



Türkçe yapılmış çalışmalarda, İmamoğlu (2003) bağlanma stilleri ve öfke ifade üzerine yaptığı araştırmasında, bağlanma stilleri ve öfke arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Sürekli öfke durumu ile güvensiz bağlanma stili arasında ilişki gözlemlenmiştir. Bunun yanında öfkesini içe yönelten bireylerde de güvensiz bağlanma stili olduğu görülürken, öfkesini dışa yönelten bireylerde kaçınan bağlanma stiline rastlanmıştır. Öfke kontrolü yapabilen bireylerin korkulu bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Akmaz (2009) çalışmasında öfke kontrol etme ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirtmektedir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Örneklem ve Veri Toplama Araçları

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada test tekniklerinden Pearson korelasyon testi, Regresyon testi, bağımsız gruplar t testi, ANOVA testi, kullanılmıştır. Pearson korelasyon testi bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir. Regresyon testi bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler tarafından etkilenmesini belirleyen test tekniğidir. Bağımsız gruplar t testi bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Tek yönlü ANOVA testi; bağımsız k grubun ( $k > 2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir (Özdamar, 2004). Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1).

Çalışmada ölçek puanlarının ilişkisi Pearson korelasyon testi ile, bağımlı değişken olan puanların bağımsız değişkenlerden etkilenmesi Regresyon testi ile, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık göstermesi ise bağımsız gruplar t ve ANOVA testleri ile analiz edilmiştir.

#### 3.2 Dahil olma ve Dışlama Kriterleri

##### 3.2.1 DAHİL OLMA KRİTERLERİ:

1. Şuan da psikiyatrik tanısı olmayan 18-65 yaş arasındaki bireyler katılabilir.
- 2.Çalışmaya katılmak için gönüllü olma.

##### 3.2.2 DIŞLAMA KRİTERLERİ:

1. Onam formunu imzalamayı reddetmesi.
- 2.İletişim kurmayı engelleyecek zihinsel veya fiziksel bir engelinin olması.
- 3.Üsküdar Üniversitesi öğrencisi olmamak.
- 4.18 yaş altı olmamak.

#### 3.3 Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

**1. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya katılacak olan katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni hali, kim tarafından yetiştirildiği, anne ve babasının medeni durumu, ruhsal ve fiziksel hastalık tanısının olup olmadığı, belirtecek bilgilerden oluşan bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Katılımcıların bu formu doldurması beklenmektedir, ayrıca gizliliğin korunması açısından bireylerin isim ve soy isimleri alınmayacaktır.

**2.Beck Depresyon Ölçeği:** Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir. Kimlere uygulanabileceği: 15 yaşın üzerinde ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. Uygulama süresi: Zaman sınırlaması yoktur. Yaklaşık 10-15 dakikada yanıtlanabilir. Kapsamı: 21 belirti kategorisini içerir: Duygu-durum, Kötümserlik, Başarısızlık Duygusu, Duyumsuzluk, Suçluluk Duygusu, Cezalandırılma Duygusu, Kendinden Nefret Etme, Kendini Suçlama, Kendini Cezalandırma Arzusu, Ağlama Nöbetleri, Sinirlilik, Sosyal İçedönüklük, Kararsızlık, Bedensel İmge, Çalışabilirliğin Ketlenmesi, Uyku Bozuklukları, Yorgunluk-Bitkinlik, İştahın Azalması, Kilo Kaybı, Somatik Yakınmalar, Cinsel Dürtü Kaybı.

**3.Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği:** Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları(1983) tarafından geliştirilmiş olup ergen ve yetişkinlere uygulanabilmekte; zaman kısıtlaması bulunmamaktadır. Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışı vurumu" boyutu için .78 ve "öfke içe vurumu" boyutu için .62 olarak bulunmuştur (Özer1994). Yapılan analizler sonucunda geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir.

**4.İlişki Ölçekleri Anketi:** Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirdiği İÖA, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 =

tamamıyla beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için de kullanılmaktadır. Gruplandırma sürecinde her bir katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1 Öğrencilerin Demografik Bilgileri

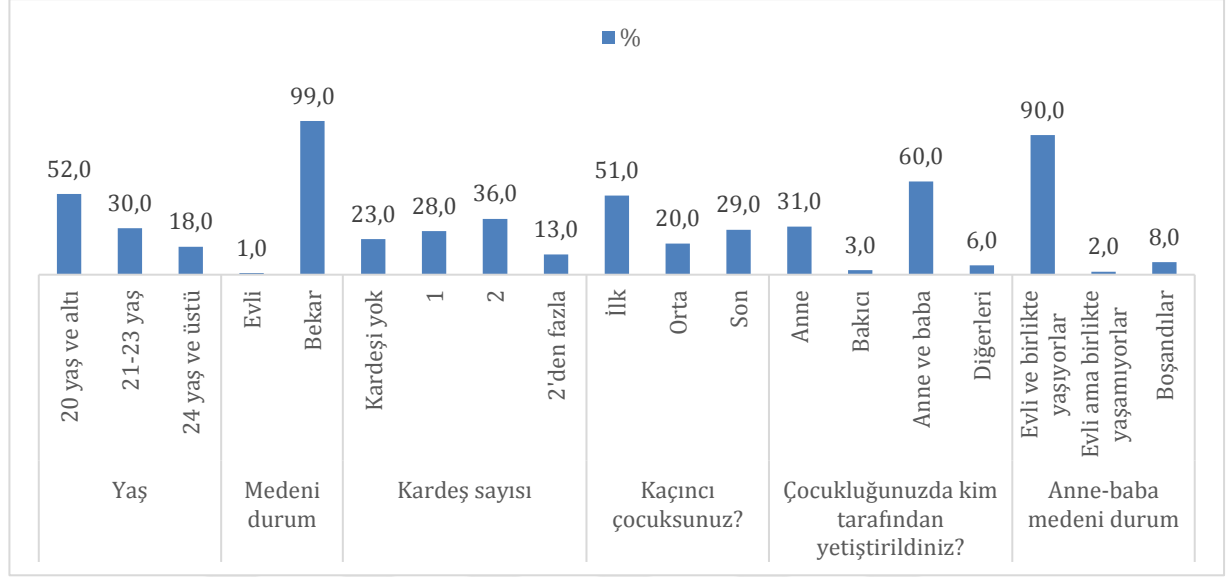
Tablo 1: Öğrencilerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımları

n=100		n	%
Cinsiyet	Kadın	50	50,0
	Erkek	50	50,0
Yaş	20 yaş ve altı	52	52,0
	21-23 yaş	30	30,0
	24 yaş ve üstü	18	18,0
Medeni durum	Evli	1	1,0
	Bekar	99	99,0
Kardeş sayısı	Kardeşi yok	23	23,0
	1	28	28,0
	2	36	36,0
	2'den fazla	13	13,0
Kaçınıcı çocuksunuz?	İlk	51	51,0
	Orta	20	20,0
	Son	29	29,0
Çocukluğunuzda kim tarafından yetiştirildiniz?	Anne	31	31,0
	Bakıcı	3	3,0
	Anne ve baba	60	60,0
	Diğerleri	6	6,0
Anne-baba medeni durum	Evli ve birlikte yaşıyorlar	90	90,0
	Evli ama birlikte yaşamıyorlar	2	2,0
	Boşandılar	8	8,0
En uzun süre yaşanan yer	Köy	3	3,0
	Kasaba	14	14,0
	Şehir	83	83,0
Psikolojik tedavi görme durumu	Evet	8	8,0
	Hayır	92	92,0
Fiziksel hastalık durumu	Evet	5	5,0
	Hayır	95	95,0
Derslerdeki başarı düzeyi	Düşük	9	9,0
	Orta	68	68,0
	Yüksek	23	23,0

Tabloda öğrencilerin kişisel bilgilerinin dağılımı görülmektedir.

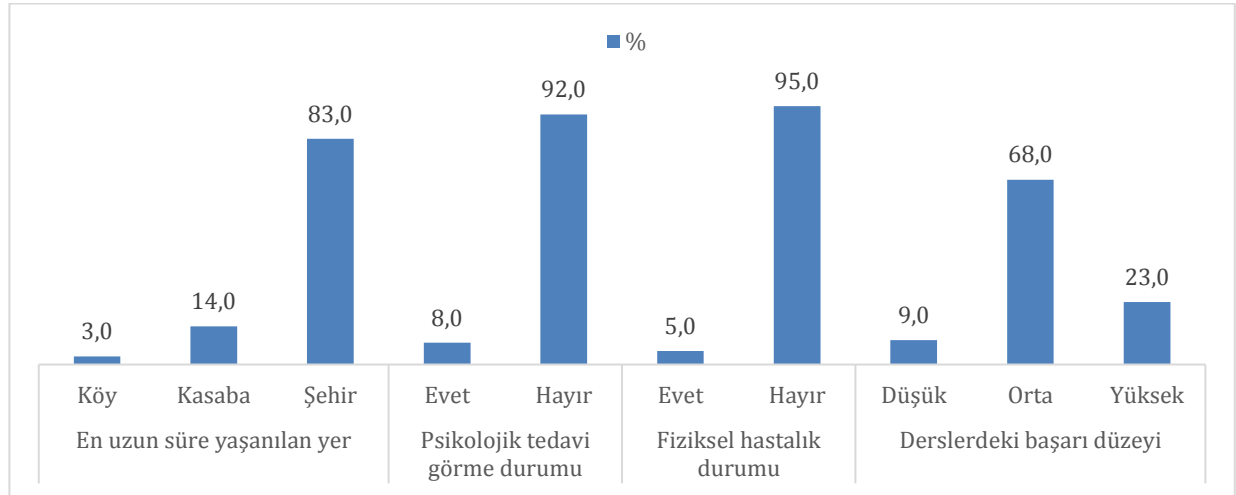
Öğrencilerde kadın ve erkek oranı eşittir.

**Şema 1: Katılımcıların Yaş, Medeni Durum, Kardeş Sayısı, Kaçınıcı Çocuk oldukları, Yetiştiren Kişi ve Anne-Baba medeni durumuna göre dağılımları**



Öğrencilerin %52,0'si 20 yaş ve altı, %99'u bekar, %36,0'sının 2 kardeşi bulunmakta, %51,0'i ilk çocuktur. Öğrencilerin %60,0'ı anne ve babası tarafından yetiştirilmiş, %90,0'ının anne ve babası evli ve birlikte yaşamaktadır.

**Şema 2: Katılımcıların En Uzun Süre Yaşadıkları Yer, Psikolojik Tedavi Görme Durumları, Fiziksel Hastalık Durumu ve Derslerdeki Başarı Düzeylerine göre Dağılımları**



Öğrencilerin %83,0'u en çok şehirde yaşamıştır. Öğrencilerin %8,0'i psikolojik tedavi görmüş, %5,0'inin fiziksel hastalığı bulunmaktadır. Öğrencilerin %68,0'i kendisini derslerde orta düzeyde başarılı görmektedir.

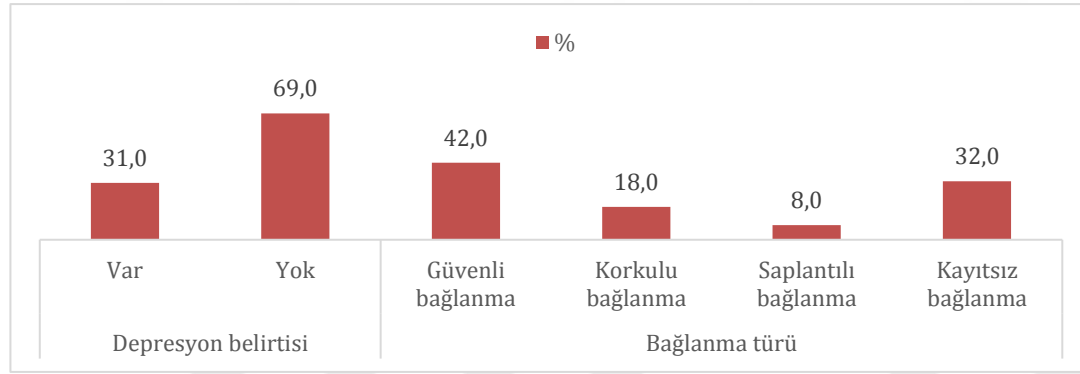
## 4.2 Öğrencilerin Depresyon ve Bağlanma Düzeyleri

**Tablo2: Öğrencilerin Depresyon ve Bağlanma Düzeylerinin Dağılımları**

n=100		n	%
Depresyon belirtisi	Var	31	31,0
	Yok	69	69,0
Bağlanma türü	Güvenli bağlanma	42	42,0
	Korkulu bağlanma	18	18,0
	Saplantılı bağlanma	8	8,0
	Kayıtsız bağlanma	32	32,0

Tabloda öğrencilerin depresyon ve bağlanma düzeylerinin dağılımı görülmektedir.

### Şema 3: Depresyon ve Bağlanma Türü Dağılımları



Öğrencilerin %31,0'inde depresyon belirtisi vardır. Öğrencilerin %42,0'si güvenli bağlanmaktadır.

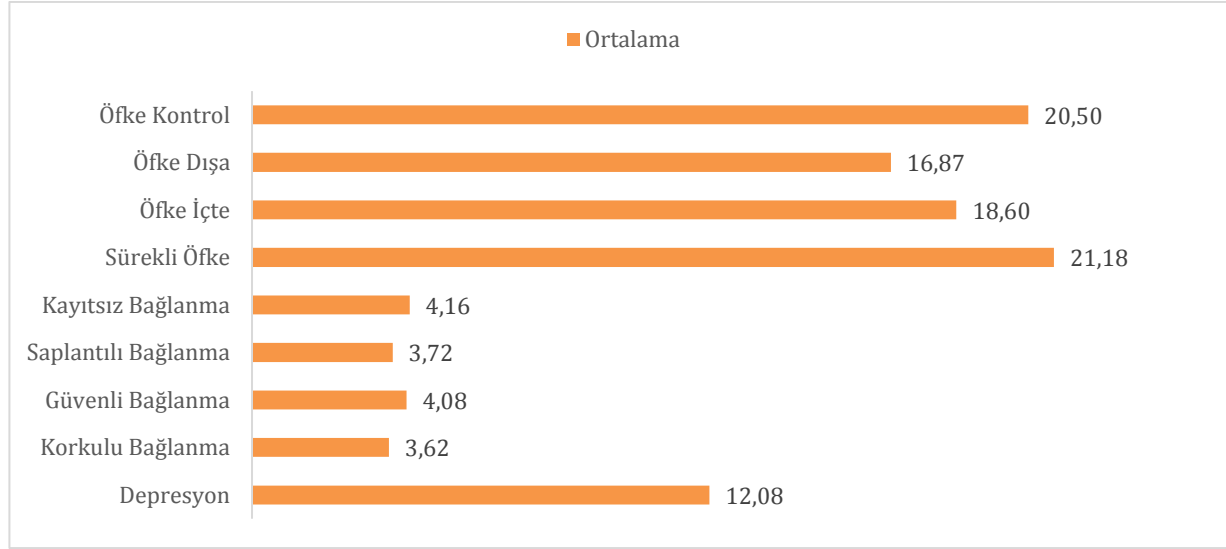
## 4.3 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanlarının Beyimleyici İstatistikleri

**Tablo:3 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanlarının Betimleyici İstatistikleri**

n=100	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Düzye %	Çarpıklık	Basıklık
Depresyon	0,00	35,00	12,08	10,72	34,51	0,45	-1,03
Korkulu Bağlanma	1,00	7,00	3,62	1,77	51,68	0,02	-1,54
Güvenli Bağlanma	2,00	6,60	4,08	1,27	61,79	-0,09	-1,34
Saplantılı Bağlanma	2,00	6,00	3,72	0,75	61,92	-0,04	0,67
Kayıtsız Bağlanma	2,20	6,80	4,16	1,29	61,24	0,24	-1,28
Sürekli Öfke	10,00	34,00	21,18	6,15	62,29	0,14	-1,04
Öfke İçte	10,00	28,00	18,60	5,73	66,43	0,27	-1,12
Öfke Dışa	8,00	28,00	16,87	4,25	60,25	0,29	-0,41
Öfke Kontrol	9,00	31,00	20,50	5,25	66,13	-0,05	-0,99

Tabloda öğrencilerin Depresyon, Bağlanma, Öfke puanlarının betimleyici istatistikleri görülmektedir.

#### Şema 4: Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Ortalamaları



Öğrencilerin; Depresyon puan ortalaması 12,08 , Korkulu Bağlanma puan ortalaması 3,62 , Güvenli Bağlanma puan ortalaması 4,08 , Saplantılı Bağlanma puan ortalaması 3,72 , Kayıtsız Bağlanma puan ortalaması 4,16'dır. Sürekli Öfke puan ortalaması 21,18 , Öfke İçte puan ortalaması 18,60 , Öfke Dışta puan ortalaması 16,87 , Öfke Kontrol puan ortalaması 20,50'dir.

Örgütsel Bağlılık, Otantik Liderlik, Hizmetkar puanlarının normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için diğer yapılan işlem ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.



#### 4.4 Öğrencilerin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Arasındaki İlişki

**Tablo4: Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanlarının İlişkisi**

		Depresyon	Korkulu Bağlanma	Güvenli Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışa	Öfke Kontrol
Depresyon	r	1	,740**	-,756**	,352**	,694**	,698**	,740**	,502**	-,699**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Korkulu Bağlanma	r		1	-,815**	,241*	,805**	,720**	,766**	,620**	-,694**
	p			,000	,016	,000	,000	,000	,000	,000
Güvenli Bağlanma	r			1	-,205*	-,664**	-,805**	-,813**	-,663**	,788**
	p				,040	,000	,000	,000	,000	,000
Saplantılı Bağlanma	r				1	,162	,342**	,256*	,171	-,270**
	p					,108	,001	,010	,088	,007
Kayıtsız Bağlanma	r					1	,514**	,672**	,463**	-,435**
	p						,000	,000	,000	,000
Sürekli Öfke	r						1	,781**	,764**	-,835**
	p							,000	,000	,000
Öfke İçte	r							1	,691**	-,700**
	p								,000	,000
Öfke Dışa	r								1	-,752**
	p									,000
Öfke Kontrol	r									1
	p									

\*\* p<0,01 \*p<0,05 anlamlı ilişki var, p>0,05 anlamlı ilişki yok

Tabloda öğrencilerin Depresyon, Bağlanma, Öfke puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Depresyon, Bağlanma, Öfke puanlarının ilişkisi için yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçlarına göre;

- Depresyon puanı ile Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Sürekli Öfke, Öfke İçte puanları arasında pozitif, Güvenli Bağlanma, Öfke Kontrol puanları arasında negatif yönlü güçlü, Saplantılı Bağlanma, Öfke Dışa puanları ile arasında pozitif yönlü orta kuvvetli ilişki bulunmaktadır.
- Korkulu Bağlanma puanı ile Güvenli Bağlanma puanı arasında negatif, Kayıtsız Bağlanma puanı arasında pozitif yönlü çok güçlü ilişki, Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa puanları ile arasında pozitif, Öfke Kontrol puanı ile arasında negatif yönlü güçlü ilişki, Saplantılı Bağlanma puanı ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır.
- Güvenli Bağlanma puanı ile Sürekli Öfke, Öfke İçte puanları arasında negatif yönlü çok güçlü ilişki, Kayıtsız Bağlanma, Öfke Dışa puanları ile arasında negatif, Öfke Kontrol puanı ile arasında pozitif yönlü güçlü ilişki, Saplantılı Bağlanma puanı ile arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır.
- Saplantılı Bağlanma puanı ile Sürekli Öfke puanı arasında pozitif yönlü orta kuvvetli, Öfke İçte puanı ile arasında pozitif, Öfke Kontrol puanı ile arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır.

- Kayıtsız Bağlanma puanı ile Sürekli Öfke, Öfke Dışa puanları arasında pozitif, Öfke Kontrol puanı arasında negatif yönlü orta kuvvetli ilişki, Öfke İçte puanı ile arasında pozitif yönlü güçlü ilişki bulunmaktadır.
- Sürekli Öfke puanı ile Öfke İçte, Öfke Dışa puanları arasında pozitif yönlü güçlü ilişki, Öfke Kontrol puanı ile arasında negatif yönlü çok güçlü ilişki bulunmaktadır.
- Öfke İçte puanı ile Öfke Dışa puanı arasında pozitif, Öfke Kontrol puanı arasında negatif güçlü ilişki bulunmaktadır.
- Öfke Dışa puanı ile Öfke Kontrol puanı arasında negatif yönlü güçlü ilişki bulunmaktadır.

#### 4.5 Depresyon ve Öfke Boyutlarının Bağlanma Üzerindeki Etkisi

**Tablo5: Bağlanma Boyutlarının Depresyon ve Öfke Boyutlarından Etkilenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Katsayılar			Model		
		B	t	p	F	p	R <sup>2</sup>
Korkulu Bağlanma	Sabit	0,574	0,378	0,706	39,390	0,000	0,677
	Depresyon	0,053	3,267	0,002*			
	Sürekli Öfke	0,026	0,697	0,488			
	Öfke İçte	0,101	2,976	0,004*			
	Öfke Dışa	0,039	0,904	0,368			
	Öfke Kontrol	-0,032	-0,800	0,426			
Güvenli Bağlanma	Sabit	5,255	5,796	0,000	65,901	0,000	0,778
	Depresyon	-0,022	-2,252	0,027*			
	Sürekli Öfke	-0,041	-1,878	0,064			
	Öfke İçte	-0,078	-3,877	0,000*			
	Öfke Dışa	0,007	0,260	0,796			
	Öfke Kontrol	0,064	2,637	0,010*			
Saplantılı Bağlanma	Sabit	2,873	2,780	0,007	3,678	0,004	0,164
	Depresyon	0,019	1,739	0,085			
	Sürekli Öfke	0,051	2,049	0,043*			
	Öfke İçte	-0,016	-0,679	0,499			
	Öfke Dışa	-0,025	-0,877	0,383			
	Öfke Kontrol	0,012	0,430	0,668			
Kayıtsız Bağlanma	Sabit	-0,928	-0,737	0,463	26,341	0,000	0,584
	Depresyon	0,072	5,373	0,000*			
	Sürekli Öfke	-0,017	-0,545	0,587			
	Öfke İçte	0,087	3,087	0,003*			
	Öfke Dışa	0,068	1,932	0,056			
	Öfke Kontrol	0,088	2,629	0,010*			

\*p<0,05 anlamlı etki var , p>0,05 anlamlı etki yok

Tabloda Bağlanma boyutlarının Depresyon ve Öfke boyutlarından etkilenme analizi sonuçları görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre;

- Korkulu Bağlanma boyutunun Depresyon ve Öfke boyutlarından etkilenmesinin testi için kurulan model anlamlıdır (p<0,05). Depresyon (B=0,053) ve Öfke İçte (B=0,101)

Korkulu Bağlanmayı pozitif etkilemektedir. Korkulu Bağlanmadaki değişimin %67,7'sini Depresyon ve Öfke İçte açıklamaktadır.

- Güvenli Bağlanma boyutunun Depresyon ve Öfke boyutlarından etkilenmesinin testi için kurulan model anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Öfke Kontrol ( $B=0,064$ ) Güvenli Bağlanmayı pozitif etkilemekte iken Depresyon ( $B=-0,022$ ) ve Öfke İçte ( $B=-0,078$ ) negatif etkilemektedir. Güvenli Bağlanmadaki değişimin %77,8'ini Depresyon, Öfke İçte ve Öfke Kontrol açıklamaktadır.
- Saplantılı Bağlanma boyutunun Depresyon ve Öfke boyutlarından etkilenmesinin testi için kurulan model anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Sürekli Öfke ( $B=0,051$ ) Saplantılı Bağlanmayı pozitif etkilemektedir. Saplantılı Bağlanmadaki değişimin %16,4'ünü Sürekli Öfke açıklamaktadır.
- Kayıtsız Bağlanma boyutunun Depresyon ve Öfke boyutlarından etkilenmesinin testi için kurulan model anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Depresyon ( $B=0,072$ ), Öfke İçte ( $B=0,087$ ) ve Öfke Kontrol ( $B=0,088$ ) Kayıtsız Bağlanmayı pozitif etkilemektedir. Kayıtsız Bağlanmadaki değişimin %58,4'ünü Depresyon, Öfke İçte ve Öfke Kontrol açıklamaktadır.

## KARŞILAŞTIRMA ANALİZLERİ

### 4.6 Öğrencilerin Cinsiyetinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo6: Öğrencilerin Cinsiyetinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Cinsiyet		n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Depresyon	Kadın	50	17,80	9,15	6,288	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	6,36	9,05		
Korkulu Bağlanma	Kadın	50	4,54	1,46	6,106	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	2,70	1,56		
Güvenli Bağlanma	Kadın	50	3,45	0,99	-5,635	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	4,70	1,22		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	50	3,77	0,90	0,667	<b>0,506</b>
	Erkek	50	3,67	0,55		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	50	4,86	1,14	6,439	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	3,46	1,03		
Sürekli Öfke	Kadın	50	23,00	5,32	3,086	<b>0,003*</b>
	Erkek	50	19,36	6,43		
Öfke İçte	Kadın	50	20,52	5,38	3,541	<b>0,001*</b>
	Erkek	50	16,68	5,47		
Öfke Dışa	Kadın	50	17,76	3,70	2,133	<b>0,035*</b>
	Erkek	50	15,98	4,60		
Öfke Kontrol	Kadın	50	18,50	4,02	-4,106	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	22,50	5,60		

\* $p < 0,05$  anlamlı fark var,  $p > 0,05$  anlamlı fark yok

Tabloda cinsiyeti farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Cinsiyeti farklı gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre;

- Erkekler ile kadınlar arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Depresyon düzeyi daha yüksektir (17,80).
- Erkekler ile kadınlar arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Korkulu Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,54).
- Erkekler ile kadınlar arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin Güvenli Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,70).
- Erkekler ile kadınlar arasında Kayıtsız Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Kayıtsız Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,86).
- Erkekler ile kadınlar arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Sürekli Öfke düzeyi daha yüksektir (23,00).
- Erkekler ile kadınlar arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Öfke İçte düzeyi daha yüksektir (20,52).
- Erkekler ile kadınlar arasında Öfke Dışa puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların Öfke Dışa düzeyi daha yüksektir (17,76).

- Erkekler ile kadınlar arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin Öfke Kontrol düzeyi daha yüksektir (22,50).

#### 4.7 Yaş Fakötürünün Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo7: Öğrencilerin Yaşının Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Yaş	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	
Depresyon	20 yaş ve altı	52	12,75	11,16	1,321	<b>0,272</b>
	21-23 yaş	30	13,13	9,79		
	24 yaş ve üstü	18	8,39	10,69		
Korkulu Bağlanma	20 yaş ve altı	52	3,67	1,75	2,100	<b>0,128</b>
	21-23 yaş	30	3,96	1,80		
	24 yaş ve üstü	18	2,90	1,65		
Güvenli Bağlanma	20 yaş ve altı	52	4,04	1,25	1,761	<b>0,177</b>
	21-23 yaş	30	3,86	1,26		
	24 yaş ve üstü	18	4,56	1,30		
Saplantılı Bağlanma	20 yaş ve altı	52	3,69	0,83	0,057	<b>0,945</b>
	21-23 yaş	30	3,75	0,68		
	24 yaş ve üstü	18	3,72	0,61		
Kayıtsız Bağlanma	20 yaş ve altı	52	4,19	1,21	0,415	<b>0,661</b>
	21-23 yaş	30	4,27	1,31		
	24 yaş ve üstü	18	3,92	1,52		
Sürekli Öfke	20 yaş ve altı	52	21,46	6,16	1,020	<b>0,364</b>
	21-23 yaş	30	21,80	6,58		
	24 yaş ve üstü	18	19,33	5,27		
Öfke İçte	20 yaş ve altı	52	17,81	5,96	1,935	<b>0,150</b>
	21-23 yaş	30	20,30	5,07		
	24 yaş ve üstü	18	18,06	5,80		
Öfke Dışa	20 yaş ve altı	52	16,62	4,35	2,754	<b>0,069</b>
	21-23 yaş	30	18,20	4,03		
	24 yaş ve üstü	18	15,39	3,85		
Öfke Kontrol	20 yaş ve altı	52	20,69	5,10	2,066	<b>0,132</b>
	21-23 yaş	30	19,13	5,46		
	24 yaş ve üstü	18	22,22	4,98		

\* $p < 0,05$  anlamlı fark var,  $p > 0,05$  anlamlı fark yok

Tabloda yaşlı farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Yaşlı farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre;

- Yaş grupları arasında Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır.

#### 4.8 Öğrencilerin Kardeş Sayısının Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo8: Öğrencilerin Kardeş Sayısının Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Kardeş sayısı		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Depresyon	Kardeşi yok	23	10,48	10,72	1,790	<b>0,154</b>
	1	28	13,21	10,91		
	2	36	10,25	10,40		
	2'den fazla	13	17,54	10,21		
Korkulu Bağlanma	Kardeşi yok	23	3,76	1,79	1,262	<b>0,292</b>
	1	28	3,79	1,80		
	2	36	3,19	1,68		
	2'den fazla	13	4,17	1,82		
Güvenli Bağlanma	Kardeşi yok	23	4,11	1,23	0,201	<b>0,896</b>
	1	28	4,16	1,31		
	2	36	4,08	1,39		
	2'den fazla	13	3,83	1,01		
Saplantılı Bağlanma	Kardeşi yok	23	3,57	0,65	1,704	<b>0,171</b>
	1	28	3,96	0,65		
	2	36	3,60	0,74		
	2'den fazla	13	3,77	1,01		
Kayıtsız Bağlanma	Kardeşi yok	23	4,03	1,31	1,875	<b>0,139</b>
	1	28	4,33	1,27		
	2	36	3,89	1,19		
	2'den fazla	13	4,80	1,43		
Sürekli Öfke	Kardeşi yok	23	21,78	6,44	0,188	<b>0,904</b>
	1	28	21,50	6,23		
	2	36	20,72	6,35		
	2'den fazla	13	20,69	5,39		
Öfke İçte	Kardeşi yok	23	18,22	6,22	0,507	<b>0,678</b>
	1	28	18,14	5,54		
	2	36	18,56	5,77		
	2'den fazla	13	20,38	5,44		
Öfke Dışa	Kardeşi yok	23	17,30	5,23	0,241	<b>0,867</b>
	1	28	17,14	3,60		
	2	36	16,44	4,56		
	2'den fazla	13	16,69	2,75		
Öfke Kontrol	Kardeşi yok	23	20,61	5,68	0,045	<b>0,987</b>
	1	28	20,71	4,74		
	2	36	20,25	5,55		
	2'den fazla	13	20,54	5,22		

\*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok

Tabloda kardeş sayısı farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Kardeş sayısı farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; Kardeş sayısı grupları arasında Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır.

#### 4.9 Kaçınıcı Çocuk Olmanın Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo9: Öğrencilerin Kaçınıcı Çocuk Olduğunun Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Kaçınıcı çocuk		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Depresyon	İlk	51	11,47	9,05	4,106	<b>0,019*</b>
	Orta	20	7,70	8,66		
	Son	29	16,17	13,32		
Korkulu Bağlanma	İlk	51	3,70	1,66	0,540	<b>0,584</b>
	Orta	20	3,25	1,85		
	Son	29	3,73	1,91		
Güvenli Bağlanma	İlk	51	4,07	1,16	1,824	<b>0,167</b>
	Orta	20	4,50	1,36		
	Son	29	3,80	1,35		
Saplantılı Bağlanma	İlk	51	3,62	0,81	1,885	<b>0,157</b>
	Orta	20	3,64	0,58		
	Son	29	3,94	0,71		
Kayıtsız Bağlanma	İlk	51	4,13	1,24	1,363	<b>0,261</b>
	Orta	20	3,84	1,26		
	Son	29	4,45	1,38		
Sürekli Öfke	İlk	51	21,16	5,91	1,013	<b>0,367</b>
	Orta	20	19,70	5,60		
	Son	29	22,24	6,87		
Öfke İçte	İlk	51	17,51	5,58	2,349	<b>0,101</b>
	Orta	20	18,85	5,48		
	Son	29	20,34	5,90		
Öfke Dışa	İlk	51	16,69	4,42	1,156	<b>0,319</b>
	Orta	20	16,00	4,00		
	Son	29	17,79	4,06		
Öfke Kontrol	İlk	51	20,33	5,08	1,136	<b>0,325</b>
	Orta	20	22,00	5,36		
	Son	29	19,76	5,44		

\* $p < 0,05$  anlamlı fark var,  $p > 0,05$  anlamlı fark yok

Tabloda kaçınıcı çocuk olduğu durumu farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Kaçınıcı çocuk olduğu durumu farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre;

- Kaçınıcı çocuk olduğu durum grupları arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Ailesinde son çocuk olanların Depresyon düzeyi en yüksektir (16,17).
- Kaçınıcı çocuk olduğu durum grupları arasında Bağlanma, Öfke puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır.

#### 4.10: Yetiştiren Kişinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo10: Öğrencilerin Yetiştirdiği Kişinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Yetiştiren kişi		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Depresyon	Anne	31	13,26	12,23	0,409	<b>0,665</b>
	Anne ve baba	60	11,28	9,69		
	Diğerleri	9	13,33	12,55		
Korkulu Bağlanma	Anne	31	3,87	1,92	0,537	<b>0,586</b>
	Anne ve baba	60	3,47	1,65		
	Diğerleri	9	3,72	2,03		
Güvenli Bağlanma	Anne	31	4,03	1,50	0,139	<b>0,870</b>
	Anne ve baba	60	4,13	1,08		
	Diğerleri	9	3,91	1,70		
Saplantılı Bağlanma	Anne	31	3,79	0,62	1,014	<b>0,367</b>
	Anne ve baba	60	3,64	0,75		
	Diğerleri	9	3,97	1,06		
Kayıtsız Bağlanma	Anne	31	4,22	1,38	0,635	<b>0,532</b>
	Anne ve baba	60	4,07	1,23		
	Diğerleri	9	4,58	1,45		
Sürekli Öfke	Anne	31	22,10	5,81	0,703	<b>0,497</b>
	Anne ve baba	60	20,58	6,31		
	Diğerleri	9	22,00	6,36		
Öfke İçte	Anne	31	18,84	6,24	0,121	<b>0,886</b>
	Anne ve baba	60	18,38	5,21		
	Diğerleri	9	19,22	7,68		
Öfke Dışa	Anne	31	17,61	4,86	1,411	<b>0,249</b>
	Anne ve baba	60	16,30	3,98		
	Diğerleri	9	18,11	3,37		
Öfke Kontrol	Anne	31	19,52	4,76	0,802	<b>0,452</b>
	Anne ve baba	60	20,90	5,46		
	Diğerleri	9	21,22	5,47		

\*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok

Tabloda yetiştirdiği kişi farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Yetiştirdiği kişi farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre;

- Yetiştirdiği kişi grupları arasında Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır.



#### 4.11 Ders Başarı Düzeyinin Depresyon, Bağlanma ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo11: Öğrencilerin Derslerdeki Başarı Düzeyinin Depresyon, Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Derslerdeki başarı düzeyi	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	
Depresyon	Düşük	9	21,67	12,20	6,055	<b>0,003*</b>
	Orta	68	12,28	10,49		
	Yüksek	23	7,74	8,39		
Korkulu Bağlanma	Düşük	9	4,31	1,69	5,115	<b>0,008*</b>
	Orta	68	3,85	1,71		
	Yüksek	23	2,65	1,66		
Güvenli Bağlanma	Düşük	9	3,42	1,22	4,968	<b>0,009*</b>
	Orta	68	3,94	1,19		
	Yüksek	23	4,73	1,32		
Saplantılı Bağlanma	Düşük	9	4,22	0,54	2,866	<b>0,062</b>
	Orta	68	3,71	0,73		
	Yüksek	23	3,53	0,80		
Kayıtsız Bağlanma	Düşük	9	4,91	1,37	4,602	<b>0,012*</b>
	Orta	68	4,27	1,26		
	Yüksek	23	3,56	1,14		
Sürekli Öfke	Düşük	9	23,11	6,31	0,500	<b>0,608</b>
	Orta	68	21,06	5,77		
	Yüksek	23	20,78	7,23		
Öfke İçte	Düşük	9	22,00	6,73	4,020	<b>0,021*</b>
	Orta	68	18,97	5,57		
	Yüksek	23	16,17	5,03		
Öfke Dışa	Düşük	9	16,33	4,44	0,082	<b>0,921</b>
	Orta	68	16,90	3,71		
	Yüksek	23	17,00	5,65		
Öfke Kontrol	Düşük	9	18,78	4,29	0,786	<b>0,459</b>
	Orta	68	20,44	4,95		
	Yüksek	23	21,35	6,36		

\* $p < 0,05$  anlamlı fark var,  $p > 0,05$  anlamlı fark yok

Tabloda derslerde başarı düzeyi farklı öğrenciler için Depresyon, Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Derslerde başarı düzeyi farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre;

- Derslerde başarı düzey grupları arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Depresyon düzeyi en yüksektir (21,67).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Korkulu Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,31).

- Derslerde başarı düzey grupları arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının yüksek olduğunu düşünenlerin Güvenli Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,73).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Kayıtsız Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Kayıtsız Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,91).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Öfke İçte düzeyi en yüksektir (22,00).

#### 4.12 Depresyon Belirtisinin Bağlanma, Öfke ve Öfke Puanları Üzerinden Karşılaştırılması

**Tablo12: Öğrencilerin Depresyon Belirtisi Durumunun Bağlanma, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Depresyon belirtisi		n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Korkulu Bağlanma	Var	31	5,10	1,04	7,949	<b>0,000*</b>
	Yok	69	2,95	1,62		
Güvenli Bağlanma	Var	31	2,99	0,86	-7,736	<b>0,000*</b>
	Yok	69	4,57	1,12		
Saplantılı Bağlanma	Var	31	4,06	0,68	3,204	<b>0,002*</b>
	Yok	69	3,56	0,73		
Kayıtsız Bağlanma	Var	31	5,27	0,94	7,010	<b>0,000*</b>
	Yok	69	3,67	1,11		
Sürekli Öfke	Var	31	26,23	4,11	6,570	<b>0,000*</b>
	Yok	69	18,91	5,54		
Öfke İçte	Var	31	23,90	4,47	7,895	<b>0,000*</b>
	Yok	69	16,22	4,52		
Öfke Dışa	Var	31	19,03	4,00	3,615	<b>0,000*</b>
	Yok	69	15,90	4,02		
Öfke Kontrol	Var	31	16,29	2,64	-7,938	<b>0,000*</b>
	Yok	69	22,39	5,03		

\*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok

Tabloda depresyon belirtisi farklı öğrenciler için Bağlanma, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görülmektedir. Depresyon belirtisi farklı gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre;

- Depresyon belirti grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Korkulu Bağlanma düzeyi daha yüksektir (5,10).
- Depresyon belirti grupları arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olmayanların Güvenli Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,57).

- Depresyon belirti grupları arasında Saplantılı Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır.
- Depresyon belirtisi olanların Saplantılı Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,06).
- Depresyon belirti grupları arasında Kayıtsız Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Kayıtsız Bağlanma düzeyi daha yüksektir (5,27).
- Depresyon belirti grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Sürekli Öfke düzeyi daha yüksektir (26,23).
- Depresyon belirti grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Öfke İçte düzeyi daha yüksektir (23,90).
- Depresyon belirti grupları arasında Öfke Dışa puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Öfke Dışa düzeyi daha yüksektir (19,03).
- Depresyon belirti grupları arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olmayanların Öfke Kontrol düzeyi daha yüksektir (22,39).

#### 4.13 Bağlanma Türünün Depresyon ve Öfke Puanları Üzerindeki Etkisi

**Tablo13: Öğrencilerin Bağlanma Türünün Depresyon, Öfke Puanları Bakımından Karşılaştırılması**

Bağlanma türü	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	
Depresyon	Güvenli bağlanma	42	3,14	6,49	35,020	<b>0,000*</b>
	Korkulu bağlanma	18	19,00	9,27		
	Saplantılı bağlanma	8	14,38	5,18		
	Kayıtsız bağlanma	32	19,34	8,15		
Sürekli Öfke	Güvenli bağlanma	42	16,26	3,22	28,705	<b>0,000*</b>
	Korkulu bağlanma	18	25,39	5,75		
	Saplantılı bağlanma	8	25,25	5,26		
	Kayıtsız bağlanma	32	24,25	5,05		
Öfke İçte	Güvenli bağlanma	42	14,10	2,84	34,778	<b>0,000*</b>
	Korkulu bağlanma	18	21,44	4,74		
	Saplantılı bağlanma	8	17,38	3,58		
	Kayıtsız bağlanma	32	23,22	4,94		
Öfke Dışa	Güvenli bağlanma	42	13,98	2,64	17,301	<b>0,000*</b>
	Korkulu bağlanma	18	19,56	4,02		
	Saplantılı bağlanma	8	19,75	4,17		
	Kayıtsız bağlanma	32	18,44	3,93		
Öfke Kontrol	Güvenli bağlanma	42	24,79	2,89	35,235	<b>0,000*</b>
	Korkulu bağlanma	18	15,83	3,40		
	Saplantılı bağlanma	8	16,25	4,10		
	Kayıtsız bağlanma	32	18,56	4,54		

\*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok

Tabloda bağlanma türü farklı öğrenciler için Depresyon, Öfke puanları bakımından karşılaştırma testi görölmektedir. Bağlanma türü farklı gruplar için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre;

- Bağlanma türü grupları arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Depresyon düzeyi en yüksek iken (19,34) güvenli bağlananların en düşüktür (3,14).
- Bağlanma türü grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Korkulu bağlananların Sürekli Öfke düzeyi en yüksek iken (25,39) güvenli bağlananların en düşüktür (16,26).
- Bağlanma türü grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (23,22) güvenli bağlananların en düşüktür (14,10).
- Bağlanma türü grupları arasında Öfke Dışa puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Saplantılı bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (19,75) güvenli bağlananların en düşüktür (13,98).

- Bağlanma türü grupları arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Güvenli bağlananların Öfke Kontrol düzeyi en yüksek iken (24,79) korkulu bağlananların en düşüktür (15,83).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre hipotezin “bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki gözlenmiştir” buna göre kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir. Literatürde bulunan çalışmaların üstüne, bağlanma stilleri ile öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin yanı sıra, sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasındaki ilişki de istatistiksel olarak gözlemlenmiştir. Bağlanma türü grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Korkulu bağlananların Sürekli Öfke düzeyi en yüksek iken (25,39) güvenli bağlananların en düşüktür (16,26). Bağlanma türü grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (23,22) güvenli bağlananların en düşüktür (14,10).

Araştırmanın ilk alt amacı açısından, bağlanma ve öfke puanı arasındaki ilişki test edilmiştir. Buna göre, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, sürekli öfke ve içte öfke arasında anlamlı pozitif korelasyon görülmüştür. Bulgularımız literatürle de uyum göstermektedir. Ayyıldız ve Elkin (2016) çalışmalarında kişilerin bağlanma stillerinin, genel öfke düzeyleri, öfkeyi bastırma, dışa vurma ve kontrol etme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bağlanma türü grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Korkulu bağlananların Sürekli Öfke düzeyi en yüksek iken (25,39) güvenli bağlananların en düşüktür (16,26). Bununla birlikte, öfke kontrolü yüksek öğrencilerin daha çok güvenli bağlanmaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bağlanma türü grupları arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Güvenli bağlananların Öfke Kontrol düzeyi en yüksek iken (24,79) korkulu bağlananların en düşüktür (15,83). Depresyon belirti grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Bulgular, mevcut literatürdeki hipotezleri de desteklemektedir. Westheimer (1966) ve İmamoğlu (2003) çalışmalarında güvenli bağlanma stiline sahip olmayan insanlarda sürekli öfke görülmesinin daha yüksek ihtimal olduğunu bulmuştur. Öte taraftan, Akmaz (2009) çalışmasında öfke kontrolüne sahip insanların güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını göstermiştir. Depresyon puanıyla, öfke ve güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında pozitif bir ilişki gözlemlerken, depresyon puanı yüksek olan insanlarda güvenli bağlanma stiline de az rastlanır bir şey olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın ikinci alt amacına göre, depresyon ile içte öfke ve bağlanma stili ve öfke kontrol ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki test edilmiştir. Bulgulara göre, depresyon puanı

yüksek ve içte öfke gösteren öğrencilerin en çok sahip olduğu bağlanma stiline korkulu bağlanma olduğu görülmüştür. Bağlanma türü grupları arasında depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların depresyon düzeyi en yüksek iken (19,34) güvenli bağlananların en düşüktür (3,14). Depresyon belirti grupları arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olmayanların Güvenli Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,57). Bu bulgular literature tarafından da desteklenmektedir. Eng, Heimberg, Schneier ve Liebowitz (2001) çalışmalarında yetişkin bağlanma stilleri ile depresyon arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinlerin depresyon puanlarının yüksek olması daha olasıdır. Depresyon belirtisi olanların Sürekli Öfke düzeyi daha yüksektir (26,23). Aynı test sonucunda, depresyon puanı ve güvenli bağlanma ile öfke kontrolü arasında anlamlı negatif korelasyon görülmüştür. Buna göre, depresyon puanı yüksek öğrencilerin korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, sürekli öfke ve içte öfkeye sahip olma olasılıkları daha fazlayken, depresyon puanı yüksek öğrencilerin güvenli bağlanma ve öfke kontrolü özellikleri gösterebilmeleri daha düşük bir olasılıktır. Araştırmanın bulguları, literatürdeki hipotezlerle uyum göstermektedir. Akmaz (2009) çalışmasında, öfke kontrolü ve güvenli bağlanma arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur. Depresyon belirti grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Korkulu Bağlanma düzeyi daha yüksektir (5,10). Bu da yine literatürle uyum gösteren bir bulgudur. Eng, Heimberg, Schneier ve Liebowitz (2001) çalışmalarında güvensiz bağlanma ve depresyon puanı arasında pozitif korelasyon bulmuştur.

Öte yandan, araştırmanın bulgularına göre, kardeş sayısının bağlanma stilleri ve öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bunun yanında, ailenin son çocuklarının en yüksek depresyon puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukları yetiştiren kişinin bağlanma stilleri, depresyon puanı ve öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Yine aynı şekilde yetiştiren kişi ve kardeş sayısının bağlanma stili, öfke ifadesi ve depresyon açısından anlamlı bulunmaması da düşük örneklem sayısı ya da yöntem ile alakalı olabilir. Barthomolew ve Horowitz (1991) çalışmalarında aile içi ilişkilerin ve kardeş sayısının bağlanma stili üzerinde etkisi olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmanın son alt amacı olarak, ders başarısı ve bağlanma stilleri, depresyon puanı ve öfke ile öfke kontrolüne bakıldığında, ders başarısı ve depresyon arasındaki ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Derslerinde başarısız öğrencilerin daha çok korkulu bağlanma stiline sahipken, güvenli bağlanma stiline sahip öğrenciler derslerde en başarılı grup olmuşlardır. İçte öfke stiline sahip öğrencilerin daha başarısız olduğu görülmüştür.

Bu veriler mevcut literatürle uyum içerisindedir. Moss ve St-Laurent (2001) okul çağında 108 Kanadalı Fransız öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmalarında, bağlanma ve okul bazlı bilişsel fonksiyonlarında pozitif korelasyon bulmuşlardır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanmaya sahip olan çocukların, güvensiz bağlanmaya sahip olan çocuklara göre daha yüksek bir akademik performans ortaya koyduğu görülmüştür. Derslerde başarı düzey grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Korkulu Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,31). Bu bulgular literature tarafından da desteklenmektedir. Öte yandan, Duchesne ve Larose (2007) 121 erken ergenlik dönemindeki öğrenci üzerinde yaptıkları deneylerinde, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların akademik motivasyon ve başarılarının daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Bu çalışmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların öğretmenlerinden destek görme konusundaki algıları daha pozitif olurken, güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların öğretmenlerinden yeterli desteği göremediklerini düşündükleri ortaya çıkmıştır. Derslerde başarı düzey grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Öfke İçte düzeyi en yüksektir (22,00). Duchesne ve Larose (2007) çalışmalarında bu bulguyu destekleyen bulgular elde etmiştir. Buna göre, güvensiz bağlanma stiline sahip öğrencilerin öfke içte düzeyi, güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilere göre daha yüksektir. Bağlanma türü grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (23,22) güvenli bağlananların en düşüktür (14,10).

Bunun yanında, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, kayıtsız bağlanma stiline sahip öğrencilerin depresyon puanı en yüksek çıkarken, korkulu bağlanma stiline sahip öğrencilerin sürekli öfke puanı en yüksek grup olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin en düşük sürekli öfke puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ders başarısı ve bağlanma stilleri hakkında literatürde çok fazla veri bulunmamaktadır. Deniz (2006) çalışmasında bağlanma stillerinin, bireylerin romantik ilişkilerini ve sosyal hayatlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar, daha iyi sosyal ilişkiler kurarlarken derslerinde de daha başarılı olmaktadır. Bununla birlikte, Akdağ (2011), güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin daha sağlıklı bir psikolojiye sahip olduklarına atıf yapmaktadır. Akdağ (2011)'e göre, güvenli bağlanmaya sahip ergenler daha sağlıklı bir psikolojiye sahipken aynı zamanda ders ve sosyal hayatlarında daha başarılı olmaktadır. Bu açıdan, çalışmamızın bulguları bu iki çalışmanın bulgularını desteklemektedir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

- Bağlanma türü grupları arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Depresyon düzeyi en yüksek iken (19,34) güvenli bağlananların en düşüktür (3,14).
- Bağlanma türü grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Korkulu bağlananların Sürekli Öfke düzeyi en yüksek iken (25,39) güvenli bağlananların en düşüktür (16,26).
- Bağlanma türü grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Kayıtsız bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (23,22) güvenli bağlananların en düşüktür (14,10).
- Bağlanma türü grupları arasında Öfke Dışa puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Saplantılı bağlananların Öfke İçte düzeyi en yüksek iken (19,75) güvenli bağlananların en düşüktür (13,98).
- Bağlanma türü grupları arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Güvenli bağlananların Öfke Kontrol düzeyi en yüksek iken (24,79) korkulu bağlananların en düşüktür (15,83).
- Depresyon belirti grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Korkulu Bağlanma düzeyi daha yüksektir (5,10).
- Depresyon belirti grupları arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olmayanların Güvenli Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,57).
- Depresyon belirti grupları arasında Saplantılı Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır.
- Depresyon belirtisi olanların Saplantılı Bağlanma düzeyi daha yüksektir (4,06).
- Depresyon belirti grupları arasında Kayıtsız Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Kayıtsız Bağlanma düzeyi daha yüksektir (5,27).
- Depresyon belirti grupları arasında Sürekli Öfke puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Sürekli Öfke düzeyi daha yüksektir (26,23).

- Depresyon belirti grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Öfke İçte düzeyi daha yüksektir (23,90).
- Depresyon belirti grupları arasında Öfke Dışa puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olanların Öfke Dışa düzeyi daha yüksektir (19,03).
- Depresyon belirti grupları arasında Öfke Kontrol puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Depresyon belirtisi olmayanların Öfke Kontrol düzeyi daha yüksektir (22,39).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Depresyon puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Depresyon düzeyi en yüksektir (21,67).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Korkulu Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Korkulu Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,31).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Güvenli Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının yüksek olduğunu düşünenlerin Güvenli Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,73).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Kayıtsız Bağlanma puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Kayıtsız Bağlanma düzeyi en yüksektir (4,91).
- Derslerde başarı düzey grupları arasında Öfke İçte puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır. Derslerinde başarısının düşük olduğunu düşünenlerin Öfke İçte düzeyi en yüksektir (22,00).

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre hipotezin ‘‘bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki gözlenmiştir’’ buna göre kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir. Desteklenmesi durumunda farkındalık çalışılması, tedavi gerekliyse; tedavi planlanması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin hepsi İstanbul’da aynı üniversitede okuduklarından, daha kapsamlı bir araştırma için, örnekleme farklı yerlerden üniversite öğrencilerinin de kullanılması araştırmanın geliştirilmesi için önem arz etmektedir. Bununla beraber, daha yüksek katılımcı ile gerçekleştirilecek örneklemelerle, daha kesin sonuçlar almak mümkündür.



## Kaynakça

- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333.
- Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Akmaz, N. (2009). Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Yeditepe Üniversitesi*.
- Ayyıldız, E., & Elkin, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/The Examination of the Relation Between Attachment Styles and the Trait Anger and Anger Expression of University Students. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 51.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Attachment (vol. 1).
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. *Attachment and loss*, 2, 1-429.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Bukatko, D. and Daehler, M.W. (1995). *Child development: a thematic approach*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). Theory and measurement of EAS. *Temperament: Early developing personality traits*, 98-130.
- Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38(150), 287.
- Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. *Handbook of child psychology*, 2, 783-915.

- Çatalbaşı, Ş. (1999). Üniversite öğrencilerinin psikolojik gereksinimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kocaeli Üniversitesi yayımlanmış yüksek lisans tezi*, 15-18.
- Crain, W. (1980). *Theories of development: Concepts and applications*. Psychology Press.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & Lynch, R. S. (1994). Development of a driving anger scale. *Psychological reports*, 74(1), 83-91.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-tanış arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Duchesne, S., & Larose, S. (2007). Adolescent parental attachment and academic motivation and performance in early adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1501-1521.
- Ekşi, H., Sevim, E., & Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).
- Eroğlu H., 2006, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365.
- Erözkan, A. (2004). LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).
- ERÖZKAN, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3).
- Graham, P., Cognitive Behavior Therapy for Children and Families United, United Kingdom: Cambridge University Press, 1993.
- Haggerty, G., Hilsenroth, M. J., & Vala-Stewart, R. (2009). Attachment and interpersonal distress: examining the relationship between attachment styles and interpersonal problems in a clinical population. *Clinical psychology & psychotherapy*, 16(1), 1-9.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Heinicke, C. M., & Westheimer, I. (1966). *Brief separations*. New York: International Universities Press.

- Holmes, J. (1993). Attachment theory: a biological basis for psychotherapy?. *The British Journal of Psychiatry*, 163(4), 430-438.
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi*(Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Jaeger, E., Hahn, N. B., & Weinraub, M. (2000). Attachment in adult daughters of alcoholic fathers. *Addiction*, 95(2), 267-276.
- Lorenz, K. (1966). On aggression. New York: Harcourt, Brace and World.
- Lulofs, R. S., & Cahn, D. D. (2000). *Conflict: From theory to action*. Allyn & Bacon.
- Martin, R., & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 285-294.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of personality and social psychology*, 64(5), 817.
- 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), 77-102.
- Millings, A., Walsh, J., Hepper, E., & O'Brien, M. (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 170-180.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3).
- Moss, E., & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. *Developmental psychology*, 37(6), 863.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Ozdamar, K. (2004). Statistical Data Analysis with Pocket Programmes.
- Özgüven, İ.E., Psikolojik Testler, Pdrem Yayınları, 2003.
- Parry, L. (2017, July 20). This is how newborn babies know how to find their mum's nipples to breastfeed. Retrieved from <https://www.thesun.co.uk/living/4054928/this-is-how-newborn-babies-know-how-to-find-their-mums-nipples-to-breastfeed/>

- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 235-241.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2000). Practical stress management. MA: Allyn & Bacon.
- Rutter, M. (1990). Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. *Developmental psychology*, 26(1), 60.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. *In anxiety-current trends and theory*.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Sampler Set: Manual, Test Scoring: "test Attitude Inventory": Preliminary Professional Manual*. Mind Garden.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 159-187.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637-644.
- Yıldız, S., 2005, Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar ile Kontrol Grubu Anne-Babalarının Bağlanma Stillere Göre Evlilik Uyumlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## Ekler

### Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki soruların altındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen boş soru bırakmayınız. Çalışma için sizin içten görüşleriniz önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim

#### 1-Cinsiyet:

Kadın ( ) Erkek ( )

#### 2-Yaşınız?

#### 3- Medeni Durumunuz?

a)Evli b) bekar

#### 4-Kardeş sayısı?

#### 5-Kaçıncı çocuksunuz?

a)İlk b)Orta c)Son

#### 6-Çocukluğunuzda kim tarafından yetiştirildiniz?

a)anne  
b)baba  
c)bakıcı  
d)anne-baba  
e)diğer.....

#### 7-Anne ve Babanızın medeni hali?

a)Evli ve birlikte yaşıyorlar  
b)Evli ama birlikte yaşamıyor  
c)Boşanmış

#### 8-En uzun süre yaşadığınız yer?

a)Köy ( ) b) Kasaba ( ) c) Şehir ( )

#### 8-Psikolojik tedavi gördünüz mü?

a)Evet b) Hayır



**9- Cevap evet ise teşhis nedir halen devam eden bir tedaviniz var mı?**

**10-Fiziksel bir hastalığınız var mı?**

a)Evet b)Hayır

**11- Derslerdeki başarı düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

a) Düşük b)Orta c)Yüksek



## **BECK DEPRESYON ENVANTERİ**

### **AÇIKLAMA:**

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

### **1-0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

### **2-0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.**

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

### **3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

### **4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.**

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

### **5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**6- 0.** Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**7- 0.** Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**8- 0.** Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**9- 0.** Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**10- 0.** Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**11- 0.** Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**12- 0.** Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**13- 0.** Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**14- 0.** Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştığını ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

**15- 0.** Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**16- 0.** Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

**17- 0.** Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**18- 0.** İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

**19-** 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

**20-** 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**21-** 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

## İlişki Ölçekleri Anketi

Ölçek maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve Benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin Sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 Aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

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

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

## SÖÖTÖ

### I. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

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



## II. BÖLÜM:

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri 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.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- |                                   | Hiç |     | Tümüyle |
|-----------------------------------|-----|-----|---------|
|                                   | (1) | (2) | (3) (4) |
| 11. Öfkemi kontrol ederim.        | (1) | (2) | (3) (4) |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm.      | (1) | (2) | (3) (4) |
| 13. Öfkemi içime atarım.          | (1) | (2) | (3) (4) |
| 14. Başkalarına karşı sabırlıyım. | (1) | (2) | (3) (4) |
| 15. Somurtur ya da surat asarım.  | (1) | (2) | (3) (4) |

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- |   | Hiç |     | Tümüyle |
|---|-----|-----|---------|
|   | (1) | (2) | (3) (4) |
| 16. İnsanlardan uzak dururum.             | (1) | (2) | (3) (4) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.   | (1) | (2) | (3) (4) |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum.             | (1) | (2) | (3) (4) |
| 19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. | (1) | (2) | (3) (4) |

20. İçin için kpürürüm ama gösteremem. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

21. Davranışlarımı kontrol ederim. Hiç Tümüyle  
(1) (2) (3) (4)

22. Başkalarıyla tartışırım. (1) (2) (3) (4)

23. İimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim. (1) (2) (3) (4)

24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım. (1) (2) (3) (4)

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. Hiç Tümüyle  
(1) (2) (3) (4)

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. (1) (2) (3) (4)

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. (1) (2) (3) (4)

29. Kötü şeyler söylerim. (1) (2) (3) (4)

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- |   | Hiç |     | Tümüyle |
|---|-----|-----|---------|
| 31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) | (2) | (3) (4) |
| 32. Sinirlerime hakim olamam.                                   | (1) | (2) | (3) (4) |
| 33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.              | (1) | (2) | (3) (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.                       | (1) | (2) | (3) (4) |



## Özgeçmiş

### OĞUZ USTA

Valide-1 atik Mah Çınarlı Tekke Sokak  
Haydarcan Egin Apt.  
Üsküdar/İstanbul  
Cep Tel :(0534)0174421  
E- mail : ustaoguz@yahoo.com



#### Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi: 22.09.1990  
Doğum Yeri: Balıkesir  
Uyruk: Türk

#### Eğitim:

Varoluşçu Psikoterapi Eğitimi	2016-...
Yüksek Lisans : Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü	2015-...
Üniversite : Işık Üniversitesi Psikoloji Bölümü	2009-2015

**Bilgisayar Becerileri :** MS Office Programları (Word, Excel, PP)

**Yabancı Dil:** İngilizce Yazma (iyi) Okuma (iyi) Konuşma(iyi)

### **Sertifika Bilgileri**

**- MMPI**

(Türk Psikologlar Derneği - 09.2015)

**-WAİS**

(Kim Psikoloji - 07.2015)

**-WISC-R**

(Kim Psikoloji - 06.2015)

**-Rorschach**

(Mavi Martı Psikoloji- 06.2016)

### **Profesyonel Gelisim**

Şile Rehabilitasyon Merkezi Bilgilendirme Semineri	2013
Din, evlilik ve aile yaşamı	2012
Negative affect, addiction and cognitive control	2012
İletişim Becerileri	2010
Yaşama sanatı ve stres yönetimi	2010
İş Hayatına Adım	2009

**Sosyal Faalivetler Dernekler:** Türk Psikologlar Derneği, Kanser Savaşçıları

**Hobiler:** Kitap okumak, Dergi, gazete, karikatür okumak, tiyatroy ve sinemaya gitmek, yeni kültürler tanımak ve dil öğrenmek, spor yapmak, seminerlere katılmak, seyahat etmek