

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖFKE  
TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Zeynep İrem TANIŞ**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER**

**İstanbul – 2014**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖFKE  
TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Zeynep İrem TANIŞ**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER**

**İstanbul – 2014**

## ÖNSÖZ

“Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli araştırma Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Yapılan bu araştırmada insanların doğumlarından itibaren kurdukları ilk sosyal ilişkilerine değinen bağlanma kuramı ile öfke literatürüne değinilmiştir. Bağlanma stilleri erken yaşantıda şekillenen ve yetişkinlik süresi boyunca etkisini sürdüren bir olgu olduğu kabul edildiğinden, yetişkinler üzerinde bu bağlanma stillerinin öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkisellik incelenmiştir.

Araştırma süreci boyunca desteğini eksik etmeyen, sonsuz sabır ve özveri ile yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Zehra Banu SAYINER’e en içten teşekkürlerimi borç biliyorum.

Tezimi okuyup, inceleyen, değerli katkılarını ve beğenilerini sunan jüri üyelerim Prof. Dr. Serap Leman BİLGİN ve Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN’eteşekkürlerimi sunarım.

Araştırma verilerinin toplanmasında yardımcı olan değerli arkadaşlarıma, bugünlere gelebilmem için desteğini hiç eksik etmeyen aileme, ayrıca değerli arkadaşım Esin DUÇ’a çok teşekkür ederim.

İstanbul 2014

Zeynep İrem TANIŞ

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>I</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>V</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>VI</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>IX</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>X</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	7
1.5. Sayıtlar.....	8
1.6. Sınırlılıklar .....	8
1.7. Tanımlar .....	8
1.7.1. Bağlanma: .....	8
1.7.2. Bağlanma Stilleri: .....	8
1.7.3. Güvenli Bağlanma: .....	9
1.7.4. Kayıtsız Bağlanma: .....	9
1.7.5. Korkulu Bağlanma: .....	9
1.7.6. Saplantılı Bağlanma: .....	9
1.7.7. Öfke: .....	9
1.7.8.Sürekli Öfke: .....	9
1.7.9. Öfke İçer:.....	9
1.7.10. Öfke Dışa: .....	9
1.7.11. Öfke Kontrol: .....	10
<b>2.İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	<b>11</b>
2.1. Bağlanma ve Bağlanma Teorisi .....	11
2.1.1. Bağlanma Sistemi ve Zihinsel Temsiller (İçsel Çalışan Model).....	12
2.1.2. Bağlanma Davranışının Aktive Olması ve Anne Yoksunluğu.....	14

2.1.3. Bağlanma Davranışının Temel özellikleri .....	17
2.1.4. Bağlanma Örüntüsünün Sürekliliği.....	18
2.1.5. Gelişim Dönemlerine İlişkin Bağlanma Stilleri .....	19
2.1.5.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Görülen Bağlanma .....	19
2.1.5.2. Ergenlikte Görülen Bağlanma.....	20
2.1.5.3. Yetişkinlerde Görülen Bağlanma ve Bağlanma Kategori Modelleri .....	22
2.2. Öfke ve Öfke İfadeye İlişkin İncelemeler.....	23
2.2.1. Öfke Tanımı ve İşlevleri .....	23
2.2.2. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler .....	24
2.2.3. Kuramlara İlişkin Öfke Duygusu .....	25
2.2.4. Öfkenin İfade Edilmesi .....	27
2.3. Öfke Ve Bağlanmaya İlişkin Yurt İçinde Ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar .....	29
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	31
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	31
3.3. Veri Toplama Araçları .....	32
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	32
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi.....	33
3.3.3. Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	33
3.4. İşlem.....	35
3.5. İstatistiksel Analizler .....	35
<b>4. BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>36</b>
4.1. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Bulgular .....	36
4.2. İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarına İlişkin Bulgular .....	39
4.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Puanlarına İlişkin Bulgular .....	47
3.4. Bağlanma Stillerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Puanlarına İlişkin Bulgular .....	61
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>62</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>71</b>

6.1. Sonuç .....	71
6.2. Öneriler .....	73
6.2.1 Araştırmacılar İçin Öneriler .....	73
6.2.2. Uygulamacılar İçin Öneriler .....	73
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>75</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>81</b>
EK 1: Demografik Bilgi Formu .....	82
EK 2: İlişki Ölçekleri Anketi .....	84
EK 3: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği .....	86
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>89</b>

## **KISALTMALAR**

- Akt.** : Aktaran  
**ANOVA** : Tek yönlü varyans analizi  
**Diğ.** : Diğerleri  
**RSQ** : Relationships Scale Questionnaire  
**Ort.** : Ortalama  
**SPSS** : Statistical Package for Social Sciences  
**SS** : Standart sapma  
**STAX** : State-Trait Anger Expression Inventory

## TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 4.1.1. Cinsiyet, Yaş, Kaç Kardeş Oldukları, Kaçınıcı Çocuk Oldukları, Medeni Durum, Maddi Durum, Eğitim Durumunu ve En Uzun Süre Yaşanılan Yere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Yüzde Sıklık Dağılımları.....	35
Tablo 4.1.2. Arkadaşlık İlişkileri, Aile Tipi, Anne, Baba ve Kendi Davranış Biçimi, Öfke ve Bağlanma Sorunu Bildirmeye İlişkin Yüzde Sıklık Dağılımları.....	36
Tablo 4.2.1. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları .....	38
Tablo 4.2.2. Bağlanma Stillerinin Yaşa göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Anova Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.2.3. Bağlanma Stillerinin Kardeş Sayısına göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.2.4. Bağlanma Stillerinin Kaçınıcı Çocuk Olduğuna göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.2.5. Bağlanma Stillerinin Medeni durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları .....	39
Tablo 4.2.6. Bağlanma Stillerinin Maddi durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.2.7. Bağlanma Stillerinin Eğitim durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.2.8. En Uzun Süre Yaşanılan Yere göre Bağlanma Stillerindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları .....	41
Tablo 4.2.9. Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesine göre Bağlanma Stillerindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları ..	42
Tablo 4.2.10. Aile tipine göre Bağlanma Stillerindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları .....	42



Tablo 4.2.11. Anne Davranış Biçimi ile Bağlanma Stillerinin Kategorilerine göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları .....	43
Tablo 4.2.12. Baba Davranış Biçimi ile Bağlanma Stillerinin Kategorilerine göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.2.13. Bağlanma Stillerinin Kendi Davranış Biçimine Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.2.14. Bağlanma Stillerinin Bağlanma Sorunu Yaşantılamaya Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.2.15. Bağlanma Stillerinin Öfke Sorunu Yaşantılamaya Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.3.1 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsı Sonuçları .....	46
Tablo 4.3.2. Cinsiyete göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Puan Ortalamaları Arasında Yapılan t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.3.3. Yaş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsı Sonuçları .....	47
Tablo 4.3.4. Kardeş Sayısına göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçer Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 4.3.5. Kaçınıcı Kardeş Olduğuna göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçer Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	48
Tablo 4.3.6. Medeni Duruma göre Öfke İçer Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.3.7. Maddi Duruma Göre Öfke Dışa, Öfke İçer Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	49
Tablo 4.3.8. Eğitim Duruma Göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçer ve Öfke Kontrol Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	50

Tablo 4.3.9. En Uzun Süre Yaşanılan Yere Göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İç ve Öfke Kontrol Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	51
Tablo 4.3.10. Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesine Göre Öfke Dışa Ve Öfke İç Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	52
Tablo 4.3.11. Aile Tiplerine Göre Öfke İç Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	52
Tablo 4.3.12. Anne Davranış Biçimlerine Göre Öfke İç Puanları Ve Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	53
Tablo 4.3.13. Baba Davranış Biçimine Göre Öfke İç, Öfke Dışa ve Sürekli Öfke Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 4.3.14. Kendi Davranış Biçimine Göre Sürekli Öfke, Öfke İç ve Öfke Dışa Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları .....	56
Tablo 4.3.15. Bağlanma Sorunu Yaşantılama Durumuna göre Öfke Dışa, Öfke İç ve Öfke Kontrol Puan Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi Sonuçları .....	57
Tablo 4.3.16. Öfke Sorunu Yaşantılama Durumuna göre Öfke Dışa, Öfke İç ve Öfke Kontrol Puan Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi Sonuçlar.	58
Tablo 4.4.1. Bağlanma Stillerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Tablosu .....	59

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Zeynep İrem TANIŞ  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yar. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – 2014

### YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖFKE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

#### ÖZET

Öfke ve bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların genel olarak belirli yaş ve/ya meslek grubunda yürütüldüğü görülmektedir. Yapılan bu çalışma belirli yaş ve meslek grubu gözetmeksizin normal popülasyondan seçilen bireylerin bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini içermektedir. Bu araştırma Sakarya ilinde yaşayan 213 erkek, 294 kadından oluşan toplamda 507 kişiyle yürütülmüştür. Örneklemi yaşları 18 ile 65 arasında değişen, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Değerlendirmede iki ölçekten yararlanılmıştır. Bağlanma stillerini tespit etmek için “İlişki Ölçekleri Anketi” ile öfke ve öfke ifade tarzlarını tespit etmek için “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca demografik bilgilere ulaşmak amacıyla “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 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 gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile öfkenin dışa yöneltilmesi arasında negatif yönde, güvenli bağlanma stili ile öfkenin kontrol edilmesi arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca medeni duruma, en uzun süre yaşanan yere, arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine, kendi davranış biçimine ve bağlanma sorunu bildirme durumuna göre bağlanma stilleri anlamlı farklılık göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yetişkin, bağlanma stili, öfke, öfke ifade tarzı.

## GENERAL INFORMATION

Name and Surname : Zeynep İrem TANIŞ  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Assist. Prof. Zehra Banu SAYINER  
Degree Awarded and Date : Master – 2014

## THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND ANGERSTYLES IN AN ADULT SAMPLE

### SUMMARY

It's seen that researches about anger and attachment are generally carried on a study specific age or occupational group. This study involves an analyze of relationship between attachment styles and states-trait anger expressions of people who are chosen in a normal population without discrimination of a specific age or occupational groups. This study has carried out in city Sakarya where 213 male and 294 female live and consist of total 507 people. Sampling is constituted by adults whose ages are from 18 to 65 by convenience sampling. The evaluation benefits from two scales. To determine the attachments styles "Relationships Scale Questionnaire" is used and to determine styles of expression of anger and anger, "State-Trait Anger Expression" is used. Additionally, to reach the demographic information, "Demographic Information Form" is used. According to this study, there is a positive relationship among constant anger, extrinsic anger and intrinsic anger with secure, dismissing, preoccupied and fearful attachment styles. Negative relationship has been found between secure attachment style and extraverted anger and there is a positive relationship between secure attachment and controlled anger. Moreover, attachment styles differ from marital status, the place where individual live most of the time, quality of friendship, own behaviour pattern and problem of attachment declaration manners.

**Key words:** Adult, attachment style, anger, anger expression

# 1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumuna, araştırma amacına, araştırmanın önemine, sayıtlara, sınırlılıklara ve tanımlamalara yer verilmiştir.

## 1.1. Problem Durumu

İnsan ilişkilerinin karmaşıklığı ve belli bir norm şeklinde ilerlemeyişi bu konunun araştırılmasını çok geciktirmiştir. İnsanlar neden ilişki içindedir, bu ilişkiler nasıl kurulur, motivasyonunu nereden alır, kimlere neden bağlanırsınız gibi soruların yanıtları her zaman sübjektif olarak verilmektedir. Bu konuya ilişkin çalışmalar ancak geçtiğimiz 50 yıl içerisinde başlamış olup halen gelişmesini sürdürmeye devam etmektedir. Teknoloji ilerledikçe bulunan yanıtların yanında bir o kadar da soru ile karşılaşan bilim dünyası, gün geçtikçe yeni hipotezler ile insanoğlunun doğumundan ölümüne dek gelişen süreçleri sınamakta ve içsel süreçlerimizde neler olup bittiğine dair bilgiler vermektedir.

Evrim süresi boyunca insanlar, ayıklanma baskılarının bir sonucu olarak yakın ilişkiler kurmaya doğal bir eğilim göstermişlerdir. Bununla birlikte insanların belli temel gereksinimleri en iyi sosyal ilişkiler içerisinde doyurulabilmektedir. Bu gereksinimlerin en önemlisi güvenlik gereksinimidir. İnsanların yaşama ve üreme gereksinimlerini doyumak için davranışsal sistemleri gelişmiştir. Yakın ilişkilerin dinamiklerine bakıldığında davranışsal sistemlerin işlevleri anlaşılabilir. Yakın ilişkilerdeki duygu, düşünce ve davranışsal farklılıklara bakıldığında bunların büyük çoğunluğunun kişinin içinde bulunduğu çevreye uyum göstermesine yarayan değişimler olduğu gözlenmektedir (Hazan ve Shaver, 2000).

İnsan ilişkilerinin temellerinin doğumundan itibaren atılması gereği, bu davranış sistemlerinin gelişmesinde ebeveynlerin rolü büyüktür. Bu sayede nasıl bir ebeveyn tarafından yetiştirildiğimiz önem kazanır. Bowlby'e göre "başarılı bir ebeveyn olmak çok sıkı çalışmak demektir. Bir bebeğe bakmak günde yirmi dört

saat, haftada yedi gün süren bir iştir ve genellikle de endişe vericidir. Her ne kadar çocuk biraz büyüdüğü zaman bu yük biraz azalsa da, çocuğun sağlıklı büyüüp gelişmesi için hala çok zaman ve ilgi gerekecektir. Çocuklara zaman ve ilgi tahsis etmek diğer ilgi alanlarından ve etkinliklerden fedakârlık etmek demektir. Birçok çalışma kanıtlamaktadır ki sağlıklı, mutlu, kendine güvenen ergen ve genç yetişkinler, her iki ebeveynin de çocuklara çok zaman harcadığı ve ilgi gösterdiği istikrarlı evlerde yetişmişlerdir. Bebeklere ve küçük çocuklara bakmak tek kişinin yapacağı iş değildir. Hem işin iyi yapılması hem de çocuğun asıl bakıcısının yorgunluktan tükenmemesi için kendisine önemli ölçüde destek gerekir. Fakat meta üretimine tahsis edilen kadın ve erkek gücü ekonomik endekslerimizde bir artı olarak görülmektedir. Erkek ve kadın gücünün kendi evlerinde mutlu, sağlıklı ve kendine güvenen çocukları yetiştirmek için tahsis edilmesi hiç hesaba katılmaz. Sonuç olarak yanlış standartları hayata geçirmek gibi büyük bir tehlike altındayız. Yiyeceğin kronik olarak yetersiz olduğu bir toplumda yetersiz beslenme acınacak bir standart haline gelebilir. Bu yüzden çocukların ebeveynlerinden kronik bir şekilde yetersiz yardım aldıkları bir toplumda bu gelinen noktanın standart hale gelebileceği sonucuna varabiliriz”(Bowlby,2012b :2-3).

Son yıllarda yakın ilişkilerle ilgili araştırmaların sayısı artmış ve bu da sosyal bilimlerde yeni bir alt dal olan ilişki biliminin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu güne kadar araştırılan yeni ilişki biliminin veri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir (Hazan ve Shaver,2000). Bu sayede insanların ilişkilerindeki birtakım içsel süreçlerinin nedenlerinin araştırılması için bir zemin oluşturulmuştur. Yapılan bu araştırmada bağlanma stilleri ile birtakım değişkenler arasındaki nedensellikler incelenmiştir.

Bağlanma kuramı, insanların kendileri için önemli olan bir başkasıyla güçlü bağlar kurma eğilimini açıklayan bir yaklaşımdır. Yeni doğanın, duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereklidir ve bu bağlanma sisteminin gelişimsel açıdan işlevsel olduğunu gösterir(Bowlby,1977). Aynı zamanda Safran'ın (1990) kuramında, yetişkin yaşantısındaki kişilerarası ilişkilerinde sergiledikleri tutumların, çocukluk döneminde bağlanma kişisiyle kurulan ilişkiler doğrultusunda belirlendiği ileri sürülmüştür(Safran, 1990). Kısacası bağlanma davranışı genellikle daha güçlü veya zeki olarak algılanan ve tercih edilen bir diğeriyle yakınlık kurma ve sürdürme ile sonuçlanan bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Erken çocuklukta özellikle önemli olsa da, bağlanma

davranışı doğumdan ölüme değin insanları nitelemek için kullanılır. Bakım görmeyi sağlayan; ağlamayı, çağırmayı, takip etmeyi ve yapışmayı içeren davranışlar bir çocuğun yalnız veya yabancılarla bırakıldığında kuvvetli bir biçimde protesto etmesinin göstergesidir. Dışa vurulan bu davranışların sıklığı yaşla beraber azalmaktadır. Yine de, bu tür davranışlar insanoğlunun donanımının önemli bir kısmı olarak kalır. Yetişkinlerde de kişi sıkıntılı, hasta olduğunda veya korktuğunda bunlar özellikle belirgin olmaktadır. Birey tarafından gösterilen bağlanma davranış örüntüleri, kısmen onun o andaki yaşına, cinsiyetine ve koşullara, kısmen yaşamının erken dönemindeki bağlanma figürleriyle olan deneyimlerine bağlıdır (Bowlby, 2005: 167).

Bowlby kuramında bilişsel temsilleri, içsel çalışan modeller olarak ele almıştır ve bağlama kuramını içsel çalışan modeller üzerine kurmuştur. Çocuğun içsel çalışma modeli; kendisini ve başkalarına ilişkin bilişsel temsillerini içerir ve bakıcının tepkileriyle ilişkilidir. Bebek ihtiyaç duyduğunda bakıcısına ulaşır, gereken ilgi ve desteği karşılar ise olumlu bilişsel temsiller oluştururken; ihtiyaç anında duyarsız kaldığında ve tutarsız tepkiler gördüğünde kendisini sevmeye değmez, desteklenmeyen biri olarak görüp olumsuz bilişsel temsiller oluşturur. Sonuç olarak bebek, bakıcının ona verdiği tepkiler ve yakınlık isteğine karşı sergilediği davranışlar ile bilişsel temsilini kodlar. Kodlanan bu bilişsel temsiller ergenliğe dek pekişmektedir, öyle ki bilişsel temsiller daha kalıcı ve değışmez bir hal almaktadır. Bireyler bu bilişsel temsilleri ileride yakın ilişkilerinde kullanırlar (Akt. Morsümbül ve Çok, 2011).

Ergen ve yetişkinlerin bağlanma stillerini incelemek amacıyla Hazan ve Shaver (1987), Main (1990) yarı yapılandırılmış ölçekler geliştirmişlerdir. Alınan sonuçlara göre bebeklikte kurulan bağlanma stilleri ile yetişkinlerde görülen bağlanma stilleri paralellik göstermiştir. Bartholomew dörtlü bağlanma modelini, benlikve bağlanma figürü modellerinden de yararlanarak yetişkin bağlanma stillerini daha iyi açıklamak için geliştirmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), diğerlerinden farklı olarak bağlanmayı kendi ve diğerleri olmak üzere iki boyutta incelemişlerdir. Bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda benlik ve başkaları modellerinin kesiştiği noktada tanımlamışlardır. Bu modele göre; insanların hem diğer insanlara hem de kendilerine yönelik çalışma modelleri vardır. Bunlar bireyin kendine yönelik çalışma modelinin olumlu ve olumsuz düşüncesi şeklinde iki, bireyin diğer insanlara yönelik çalışma modelinin olumlu ve olumsuz düşüncesi

şeklinde iki olmak üzere, toplamda dört maddeden oluşmaktadır. Sonuçlara göre güvenli bağlanma stilinde olumlu benlik ve olumlu başkası, saplantılı bağlanma stilinde olumsuz benlik ve olumlu başkası, korkulu bağlanma stilinde ise olumsuz benlik olumsuz başkası, kayıtsız bağlanma stilinde ise olumlu benlik ve olumsuz başkası modelleri görülmüştür (Bartholomew ve Horowitz,1991).

Güdülerin, davranışlarımızı hem uyarabildiğini hem de yönlendirebildiğini söyleyebiliriz. Nitekim duygular da buna yol açabilmektedir. Duyguları, en basit düzeyde, nesnelere yaklaşmamızı veya uzaklaşmamızı sağlayışına göre sınıflandırabiliriz. Güdüler gibi duygular da basit bir yaklaşma veya kaçınma tepkisinin çok ötesinde davranışları harekete geçirirler. Bazen de duygularımız, sağduyumuzu etkilemektedir. Bireyler mantıklı düşünmeye çabalarken, duygularının dikkatini engellediği durumlar yaşantılamaktadır. Duyguları en etkili bir biçimde tanımlama ve sınıflama girişimlerinden biri Robert Plutchik tarafından yapılmıştır. Plutchik insanların ve hayvanların, çeşitli uyum sağlayıcı davranışlarının sekiz temel kategoride ele alınabileceğini öne sürmüştür. Korku, hayret, üzüntü, tiksinti, öfke, umut, sevinç ve kabul edilme duygularının her biri, farklı biçimlerde de olsa; çevresel beklentilere uyum göstermemizi sağlar. Örneğin korku, hayvanların düşmanlarına karşı korunmalarını sağlayan kaçma davranışı göstermesine yarararken, öfke ise saldırarak tehlikeyi yok etmelerini sağlamaktadır (Akt. Morris 2002:429).

Bireylerin kızgınlık ve öfke duygularının gerisinde yatan nedenlerin en yaygını ve en önemlisinin engellenme, başka bir ifadeyle amaca yönelik faaliyete müdahale edilmesi olduğu ileri sürülmektedir. Engellenme sonucunda yaşanan normal, insani ve sağlıklı bir duygu olan öfke yaşanmaktadır (Bilge,1997). Bununla birlikte öfke sağlıklı, insani bir duygu olarak nitelendirilse de bireyler genellikle bu duyguyu istememekte ve mümkün olduğunca bu duygudan kaçınmaktadırlar. Kontrolün kaybedildiği ve öfkenin açık bir şekilde ifade edildiği durumlarda sergilenen davranış, ilişkilere zarar vermekte ve öfkeye üzüntü, suçluluk ve korku gibi duygular eşlik etmektedir (Izard,1991).

Öfke sabit olmayan, gelip geçici bir duygu olarak görülse de, bu duyguyu sıklıkla yaşayan kişilerin durumunu tanımlamak amacıyla, öfkeyi bir özellik olarak açıklayan sürekli öfke kavramı ortaya atılmıştır. Bununla birlikte kişiler sadece öfkeyi yaşama sıklığına göre değil, öfkeyi ifade etme biçimlerine göre de farklılık gösterirler. Bunlar; öfkenin bastırılması, ifade edilememesini tanımlayan içe



yöneltmiş öfke ve öfkenin dışarıdan görülen şeklini tanımlayan dışa yöneltmiş öfkedir (Spelberger, 1995).

Bağlanma stilleri ile öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen Bowlby öfke deneyimlerinin, bağlanma stilleri açısından kritik bir rol oynadığı belirtmiştir. Öfke, diğerlerinin olumsuz bağlanma davranışlarına karşı işlevsel protesto reaksiyonu olarak gösterilir. Olumsuz bağlanma davranış repertuarına sahip kişilere gösterilen bu öfke, işlevsel olsa da kişi tarafından işlevsel olmayan öfkeye dönüştürülmektedir. Bowlby'ye göre güvenli bağlanan kişiler; diğerlerinin iyi amaçları olduğunu, olumsuz davranışlarının da geçici ve geri çevrilebilir olduğunu düşünme eğilimindedir ve öfke davranışlarıyla yapıcı bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Akt. Mikulincer,1998).

Bowlby yeni doğanın bağlanma nesnesinden ayrıldığı zaman öfke tecrübesi yaşadığını ve bu öfkenin işlevsel bir öfke olduğunu söylemiştir. Bu şekilde, bağlanma nesnesinin yeni doğana bakması motive edilmektedir. Bu fonksiyonel öfke güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerde tipiktir, bu öfke sayesinde ilişkilerini daha iyiye götürmeyi amaçlarlar. Barret ve Holmes (2001) araştırmasında; bireylerin ebeveyn ve partnerleriyle güvenli bağlanma biçimine sahip olanların, diğer insanların çıkaracağı öfke ve provokatif eylemler karşısında daha yapıcı olduklarını ve daha az agresif tepkiler verdiklerini gözlemişlerdir. Zimmermann, Maier, Winter ve Grossmann'ın (2001) çalışmasında güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin yaşadıkları hayal kırıklığı, öfke sonucu ortaya çıkan agresif davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Mikulincer'e (1990) göre kaçınan bağlanma stili geliştiren bireylerin; sevgi ve sürekli ilişkilere inancının olmadığı, yakınlıktan kaçındığı için duygularla fazla ilgilenmeyen, uzun süreli duygusal ilişkilerden kaçınan, öfkeli ve stresli, ancak bunu bastırmayı öğrenmiş bireyler olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda bastırılmış bu öfkenin bireyde olay ve kişilere karşı düşmanca güdülenmeye yol açtığı görülmektedir (Akt. Shaver 2009).

Yapılan diğer çalışmalar da ise; Kobak ve Sceery (1997) kaçınan bağlanma stili geliştiren bireylerin başkaları tarafından daha düşmanca algılandıklarını bulgulanmışlardır. Bowlby'e (1979) göre kararsız bağlanma stili geliştiren bireylerde ise öfke ve anksiyete duyguları sürekli olarak yer değiştirmektedir. Bu kişilerin kendilerine güven problemiyle birlikte aynı zamanda reddedilme ve terk edilme korkularını da yoğun olarak yaşadıkları bulgulanmıştır. Bunun sebebi ise öfkenin ifade edilmesi sonucunda bağlanma nesnesinin onu terk edeceği korkusudur. Sonuç

olarak anksiyete genel olarak öfkeye ağır basmakta, olay karşısında kişi öfkesini ifade edemeden bastırılmakta, kişi güven ve destek ihtiyacı karşılandığında bağlanma nesnesine öfkesini dolaylı olarak yansıtmaktadır (Akt. Rholes, 1999). Bowlby'e göre korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde, kızgın ve öfkeli olma eğilimi daha yüksektir. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978)'un çalışmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Korkulu bağlanma stiline sahip çocukların, güvenli bağlanma stiline sahip çocuklara göre bakıcılarına daha fazla öfke gösterdiği gözlenmiştir (Akt. Rholes, 1999).

Bu sonuçlar ışığında yapılan bu çalışmada dörtlü bağlanma modeli ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkisellik incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde etkili olabileceği düşünülen sosyo-demografik özelliklerin yanı sıra; arkadaşlık ilişkileri, aile tipi, anne davranış biçimi, baba davranış biçimi, kişinin kendi davranış biçimi, öfke ve bağlanma sorunu yaşayıp yaşamamaları gibi çeşitli değişkenler de değerlendirilmiştir.

Bu amaçla çalışmada şu sorulara cevap aranacaktır.

## **1.3. Alt Amaçlar**

1. Yetişkinlerde cinsiyete göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Yetişkinlerde medeni duruma göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Yetişkinlerde en uzun süre yaşanan yere göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Yetişkinlerde arkadaşlık ilişkilerine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Yetişkinlerde anne davranış biçimine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Yetişkinlerde baba davranış biçimine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Yetişkinlerde kendi davranış biçimine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Yetişkinlerde bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Yetişkinlerde cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Yetişkinlerde yaş ile sürekli öfke, öfke tarzları arasında ilişki var mıdır?
11. Yetişkinlerde kardeş sayısına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
12. Yetişkinlerde kaçınıcı çocuk olmaya göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
13. Yetişkinlerde medeni duruma göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
14. Yetişkinlerde maddi duruma göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
15. Yetişkinlerde arkadaş ilişkilerinin kalitesine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
16. Yetişkinlerde aile tipine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
17. Yetişkinlerde anne davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
18. Yetişkinlerde baba davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
19. Yetişkinlerde kendi davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
20. Yetişkinlerde öfke sorunu bildirme durumuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
21. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?

#### **1.4. Araştırmann Önemi**

Bağlanma stili geliştirme bireylerin yaşantısında çok erken süreçlere değinse de hayatı boyunca etkisini korumaktadır. Bireyler erken dönemde ebeveynleri ile kurdukları ilişkiler doğrultusunda bir bağlanma stili geliştirirler ve daha sonra bu

bağlanma stilini yakın ilişkilerinde de kullanırlar. Yapılan bu araştırmada, erken dönem bulgulara erişebilmek amacıyla anne, baba ve kardeşlerle ilgili değişkenlere de yer verilmiştir. Bu sayede bireylerde görülen bağlanma biçimleri farklı değişkenler doğrultusunda test edilebilecektir. Araştırmanın sonucunda, bireylerdeki bağlanma stilleri ve öfkenin, hangi kişisel bilgiler ile ilişkili olduğunun tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu yolla güvensiz bağlanma stilleri ve yıkıcı öfke davranışlarının yol açabileceği sorunların tekrar etmesinin önüne geçilmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca bu araştırmanın bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılması, elde edilen bulguların genellenebilir olması açısından önem teşkil etmektedir.

### **1.5. Sayıtlar**

1. İlişki ölçekleri anketi, bağlanma stillerini ölçme niteliğindedir.
2. Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzını ölçecek niteliktedir.
3. Araştırmaya katılan yetişkinler, kendilerine sorulan soruları içtenlikle yanıtlamışlardır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1. Araştırmadaki örneklem Sakarya ilinde yaşayan 507 yetişkini içermektedir.
2. Araştırma incelenen bağlanma stilleri, İlişki Ölçekleri Anketi ile sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen sürekli öfke ve öfke ifade tarzı Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

**1.7.1. Bağlanma:** İki insan arasında kurulan uzun süreli, anlamlı ve özel duygusal bağıdır. Yani kişinin tercih edilen bir diğeriyle yaklaşma ve yakınlığını muhafaza etme davranışıdır (Bowlby, 1977: 203).

**1.7.2. Bağlanma Stilleri:** Bebekliğin ilk yıllarında anne ile bebek arasında kurulan ve daha sonra kurulan tüm ilişki şekillerini belirlediği varsayılan bağlanma davranışıdır (Bowlby, 1977: 203).

**1.7.3. Güvenli Bağlanma:** Olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin birleşimini içermektedir. Başka bir deyişle kendini sevmeye değer, başkalarını da güvenilir destek verici ve iyi niyetli olarak algılar. Bir başkasıyla kolay yakınlık kurarken özerk kalmayı da başarır (Barthomew ve Horowitz, 1991: 228).

**1.7.4. Kayıtsız Bağlanma:** Olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin birleşimini içermektedir. Başka bir deyişle yakınlık duygularından yoksun kalmak pahasına özerklik duygusuna ve yüksek özsaygıya sahip oldukları belirtilmiştir (Barthomew ve Horowitz, 1991: 228).

**1.7.5. Korkulu Bağlanma:** Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modelinin birleşimini içermektedir. Başka bir deyişle kişi değersizlik duyguları ile başkalarının da güvenilir olmadığı kanısını geliştirir, yakınlıktan kaçınırlar (Barthomew ve Horowitz, 1991: 228).

**1.7.6. Saplantılı Bağlanma:** Olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelinin birleşimini içerir. Başka bir deyişle kişi kendini değersiz görürken, başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmelere sahiptir (Barthomew ve Horowitz, 1991: 228).

**1.7.7. Öfke:** Öfke, istenmeyen sonuçlara, karşılanmayan beklentilere, doyurulmamış isteklere karşı gösterilen, doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir (Romasve Sharma, 2000).

**1.7.8. Sürekli Öfke:** Sürekli öfke durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavram olarak açıklamaktadır (Özer, 1994: 26).

**1.7.9. Öfke İç:** Öfke iç, öfkeli düşünce ve duyguları bastırma eğilimini yansıtan bir kavramdır (Spielberger, Jacobs ve Crane, 1983).

**1.7.10. Öfke Dış:** Öfke dış, çevredeki insanlara veya objelere yönelik davranışlar gösterme eğilimini yansıtan bir kavramdır (Spielberger, Jacobs ve Crane, 1983).

**1.7.11. Öfke Kontrol:** Öfke kontrol, öfke yaşantısını ve öfke ifadesini önlemeye yönelik kontrol yeteneğini yansıtan bir kavramdır (Spielberger, Jacobs ve Crane, 1983).

## 2. İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.1. Bağlanma ve Bağlanma Teorisi

İnsanın en belirgin özelliği sorulduğunda, kuşkusuz birçok kimse, insanın sosyal bir varlık olduğunu ve toplum içinde yaşadığını ifade edecektir. İnsanoğlu kendini bildiğinden beri toplumun gerçekliğinin farkındadır ve toplumla etkileşim içerisindedir. Bunun sonucunda diyebiliriz ki, insan davranışlarının çoğu sosyal davranış niteliğindedir (Kağıtçıbaşı 2008: 71). İnsanoğlunun, bu sosyal davranışları ilk olarak bakım verenine gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu sosyal davranışlar neticesinde bakım veren ile bir etkileşim sürecine girilir ve bu sayede gereksinimlerin giderilmesi için olanak sağlanır. İnsan yavrusunun hayatta kalabilmesi için bu gereklidir.

Başlangıçta çocuğun anne ile bağlanması ve iletişim kurması annenin sadece onu beslemesinden kaynaklandığı görüşüne dayanıyordu. Fakat yapılan araştırmalar ve bulgular sayesinde uygulamanın bununla paralel olmadığı görülmüştür. Bu teoriyi doğru varsaymamız halinde, bir ya da iki yaşındaki bir bebeğin onu kim beslerse o insan ile bağlandığını kabul etmemiz gerekirdi. Lorenz bir çalışmada bazı hayvan türlerinin tek bir anne figürü ile kurulan güçlü bir bağın, yiyecek aracı olmadan geliştiğinden bahsetmiştir. Bu bulgu bağlanma gereksiniminin insan için temel iki motivasyon kaynağı olarak görülen yemek ve seksten ayrı bir motivasyon kaynağına sahip olabileceği fikrini oluşturdu. Benzer bir deney ise Harlow'dan geldi: Bir primat türü olan makakların kendilerine yiyecek sağlamamasına rağmen, yumuşak anne figürünü tercih ettikleri (sert ve yiyecek sağlayan bir kuklaya kıyasla) bulguları. Bu sonuçlara bakıldığında, bakımı ve ihtiyaçları giderilen yavruların istedikleri şeyin aslında bir bakım veren hatta bir bağlanma nesnesi olduğunu söyleyebiliriz. Bakım verenin yokluğunda ne gibi durumlarla karşılaşıldığına dair bir araştırmada Rutter, bakım verenin yoksunluğunun önemine ve çocuğun psikolojik gelişimindeki dezavantajlarına değinmiştir. Bir tür anne yoksunluğu yaşamış kişilerin birçok

psikolojik bozukluk yaşama riskinin yanında, bir sonraki nesil üzerinde de etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bu sebeple çocukluğunda karışık deneyimler yüzünden kaygılı bağlanarak büyümüş bir annede, kendi çocuğundan bakım bekleme ve böylece çocuğu kaygılı, suçlu ve belki de fobik hale getirme yatkınlığı görülmüştür. Aynı zamanda ihmal edilmiş, terkedilmiş veya tacize uğramış bir anne, çocuğunu fiziksel olarak taciz etmeye daha yatkındır(Bowlby,2012b).

Erken dönemde bebekler, yetişkinlerden (bakım veren) bir ya da birkaçı ile ilişki kurmaya başlarlar. Bu yakın ilişkiler bebek büyüdükçe karmaşıklaşır. Kişinin sosyal gereksinimleri farklılaşıp değişme gösterir. İnsanların yakın ilişki kurma deneyimleri artık hayatta kalmak için değil; eğlenmek, yardım almak, onay almak, cinsel deneyim paylaşmak gibi gereksinimlere dönüşmektedir. Bağlanma, özellikle sosyal deneyimleri değerlendirmek, filtrelemek ve bu sayede yakın ilişkilerimizde gösterdiğimiz davranışlara rehberlik etmek işlevindeki içsel bir kılavuz görevi görmektedir (Belsky, 2002).“Bir çocuğun (veya büyük bir insanın) birisine bağlanması, bağlantı nesnesinin o bireyle güçlü bir şekilde yakınlık ve temas kurma eğiliminde olduğu anlamına gelir. Birey bağlanma davranışını özellikle belli şartlarda yapma eğilimindedir. Bu şekilde davranma eğilimi, geçmiş bağlanma davranışlarının bir tür yansımasıdır. Bağlanma davranışları erken dönemler içinde değişir ve artık anlık durumlardan etkilenmez hale gelir. Aynı zamanda bağlanma davranışı, kişinin istenen yakınlığı elde etmek veya korumak için zaman zaman yaptığı çeşitli davranış şekillerini ifade eder” (Bowlby, 2012b: 36).

### **2.1.1. Bağlanma Sistemi ve Zihinsel Temsiller (İçsel Çalışan Model)**

Bowlby'e (1973) göre bağlanma duygusal süreçleri içeren bir bağdır. Bu bağ güven, rahatlık ve destek içerir. Bowlby (2012b), bağlanmayı bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figür ile ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek olarak tanımlar (Bowlby, 2012b). Bu bağlanma sistemiyle yeni doğan, bakım verene fiziksel yakınlığını güçlü tutarak yakından gelebilecek fiziksel tehlikelerden korunmayı, aynı zamanda çevreyi keşfetmek için gerekli koşulları sağlar. Bu sebeple yakınlığı korumak, bağlanma sisteminin en temel hedefidir. Bowlby'e göre yakınlık, yeni doğan için çevresini keşfetmesinde kullanacağı güvenli bir temel işlev olarak görülürken, aynı zamanda tehlike anında korunacağı sağlam bir sığınak olarak da kullanılmaktadır. Bakıcının ulaşılabilirliği tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir ve



bakıcının vereceği tepki doğrultusunda ilişki yeniden onarılır. Bu şekilde yeni doğanda hissedilen güvenlik kavramı sağlanır ya da ayrılığı protesto için kaygı ve huzursuzluk tepkileri içinde olur. Uzun süre bakıcıdan ayrı kalma neticesinde ise bağlanmanın çözülmesi durumu ortaya çıkar, bunun sonucunda ise kopmalar ve sosyal çevreden geri çekilme gözlenir (Sümer, 2006). Bu bilgiler ışığında, bakım veren ile bebek arasındaki bağlanma sistemini dört temel davranış aşaması ile tanımlayabiliriz. Birincisi bebeğin bakım veren ile yakınlık araması ve bunu korumak istemesi, ikincisi keşfetme sırasında bakım vereni güvenli bir üs olarak kullanması, üçüncüsü ise bakım veren ile ayrılığı protesto etmesi, son olarak dördüncü davranış ise tehlike anında güvenlik ve destek olarak bakım vereni sağlam bir sığınak olarak kullanmasıdır.

Bebeğin, bakım verene psikolojik ulaşılabilirliğinin etkileri, fiziksel ulaşılabilirliğin etkileri kadar önem taşımaktadır. Bebeğin tepkileri incelendiğinde, tutarsız ve olumlu tepkisellik, işlevsellik olarak kısa süreli ayrılıklara eşit görülmektedir. Tutarsızlık ile karşılaştığında, bebek kısa süreli ayrılık neticesinde ortaya koyacağı protesto tepkisi ile bakım verene cevap vermektedir. Bebek, tutarlı ve tepkisizlik durumu ile karşılaştığında ise, bu durumu uzun süreli ayrılık ile eş değer görmekte ve bu davranış neticesinde bağlanma davranışında çözülme ve sosyal etkileşimden kaçınma gözlenmektedir. Bağlanma davranışsal sistemi örgütleniş ve işlev görüş biçimi nedeniyle geçmiş yaşam örüntülerinden izler taşımaktadır. Bunun neticesinde yapılan araştırmalar ile bu davranışların nedenselliğinin izi sürülebilmektedir (Hazan ve Shaver,2000).

Bağlanma sistemi, toplumsal girdileri bebeğin sıkıntılı bir durum ile karşılaştığında, bakım verenin bu duruma olan tepkiselliği ile ilişkili olarak düzenlenmektedir. Bu sistem sayesinde bebekler, bakım verenleri ile olan iletişimlerinde, bakım verenin tepkiselliğine bakarak ne bekleyeceklerini öğrenirler. Bu beklentiler doğrultusunda bebeğin bilişsel temsilleri, yani Bowlby'nin deyişi ile içsel çalışan modeller oluşturulmaktadır. Bebeğin gündelik hayatta bakım verenin tepkiselliğinin sürekli kullanılması sonucunda bu bilişsel temsiller yerleşir. Bu temsilleri başkalarıyla kurduğu sosyal ilişkiler hakkındaki bilgiyi işlemleyen içsel çalışan modeller olarak kullanırlar (Hazan ve Shaver,2000). Bu bilişsel temsillerin yani içsel çalışan modellerin olumlu veya olumsuz olması durumu; kişinin ilişkilerinde hissettiği güven duygusunu, sosyal çevreden gelen tepkilerin ne derece güvenilir ve tutarlı olarak algıladığını, aynı zamanda kişinin kendisini ne derece

sevilmeye değer olarak algıladığını doğrudan etkilemektedir. Bu algılar bağlanma stilini belirlemede ana etken olarak öne sürölmektedir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

### **2.1.2.Bağlanma Davranışının Aktive Olması ve Anne Yoksunluğu**

Eğer kişi herhangi bir tehdit hissetmezse ya da bağlanma figüründen ayrılmazsa bağlanma davranışı harekete geçmez (Bowlby, 2012a). Yani bebeğin, bakım verenine bağlanma davranışı göstermesi için onun yokluğunu hissetmesi gerekir. Bağlantı nesnesinden ayrılık yaşıyan çocuklarda öfke çoğunlukla genele yayılmaktadır. Fakat bazı çocuklarda direkt anneye ya da anne yerine geçen nesneye karşı öfke şeklinde gösterilmektedir. Bu öfke Bowlby'nin deyimine göre umudun ya da umutsuzluğun göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır. Bebeğin, annenin olması gerektiği anda orada olmadığı durumlar karşısında gösterdiği öfke, serzeniş biçiminde olabilmektedir. Robertson'un (1952) bir deneyinde Laura adındaki bir kız 4 aylıkken küçük bir operasyon için annesinden ayrılıp hastaneye yatırılmıştır. Kız bir kaç ay sonra eve döndüğünde Robertson, aileye kızın hastanede yatarken çekilen videolarını göstermiştir. Aile videoyu seyrederken küçük kız salona girdiğinde, ekranda kendisini gördükten sonra " neredeydin anne, neredeydin anne" diye bağırarak annesine serzenişte bulunmuştur. Laura sonrasında uzun süre ağlayarak ve serzenişte bulunarak öfkesini direkt olarak annesine yöneltmiştir. Benzer bir şekilde de Wolfenstein (1957) bir felaket zamanında (tornado) ailesinden uzakta kalmak zorunda olan çocuklarla deney yapmıştır. Tornadodan sonra babasıyla buluşan kızın babasına vurduğunu gözlemlemiştir ve onu bıraktığı için babasını suçlamıştır. Bu iki deneyde de, çocukların korktuklarında ve yalnız kaldıklarında yanlarında olmaları gerektiğini düşündükleri ailelerinin orada bulunmaması sonucunda güçlü bir öfke gösterdikleri bulgulanmıştır. Bu öfkeyi gösterme nedenleri, ailenin aynı terk etme davranışını tekrar etmemeleri için uyarı niteliğindedir. Bu çocukların gösterdikleri öfke umudun öfkesidir (Akt. Bowlby, 1973).

Bowlby (1973)'e göre, istenmeyen bir çocuk sadece anne babası tarafından değil, hiç kimse tarafından istenmediğine inanma eğiliminde olur. Aynı zamanda, bireyin bağlanma davranışının temellerinin atıldığı çocukluk yıllarında maruz kaldığı istismar veya ihmal yaşantıları, ileriki yıllarda psikososyal anlamda olumsuz etkilere ve bağlanma bozukluklarına neden olmaktadır. Ayrıca ilk bağlanma kişisi ile ilişki yokluğunun ya da bağlanılan kişi ile çocuk arasındaki ilişkinin kesintiye

uğramasının, çocuklar için olumsuz duygusal ve bilişsel sonuçlara yol açtığı çeşitli araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Akt. Şahin ve Sürücü, 2011).

İstenmeyen ayrılıklar neticesinde gösterilen öfke, bazen umutsuzluk ifade etmek için kullanılan bir yoldur. Burlingham, ve Freud'un (1944) bir araştırmasında, 2 buçuk yaşındaki Reggie, Hampstead Bakımevinde kalırken, bakıcı olan kadın evlenmiş ve oradan ayrılmak durumunda kalmıştır. 2 yıl boyunca Reggie'ye bakan bu bakıcının ayrılmasından iki hafta sonra onu ziyarete geldiğinde, Reggie eski bakıcısının yüzüne bile bakmamıştır. Bakıcıya söyle bir cümle kurmuştur "Benim Mary-Anneciğim, ama seni hiç sevmiyorum." Burada Reggie sadece tek bir ayrılığa tepki göstermemektedir. Genel olarak onun hayatında gerçekleşen ayrılık ve kayıp durumlarına karşı verilen bir tepkidir ve bu umutsuzluk öfkesidir. Bu öfke, karşı tarafın terk etme davranışını tekrarlamaması için bir uyarı niteliğinde olmayıp onun gelmeyeceğini kabullenerek, cezalandırmak amacıyla gösterildiği düşünülmektedir. Bowlby hem çocuklar hem yetişkinler için bu öfke dışavurumunun biyolojik fonksiyonu sorgulamıştır. Ayrılık geçici olduğu zaman öfkenin iki farklı fonksiyonu olduğunu görmüştür. İlki tekrar kavuşmak için çıkacak engellerle başa çıkmak için, ikincisi de kavuşma gerçekleştiği zaman bir daha ayrılık olmaması içindir (Akt. Bowlby, 1973).

Kayıp kalıcı olduğu durumlarda, öfke ve agresyonun işlevsiz olduğu görülmüştür. Kayıp ile karşılaşıldığında ilk başta gösterilen öfke, kayıp durumu ölüm olsa bile, terk eden kişinin tam olarak gittiğini başta reddediyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yüzden kaybedilen kişiye öfke göstermenin onu geri kazanma gibi bir amaçla yapıldığı düşünülmektedir. Sonuç olarak, öfke direkt olarak terk eden kişiye ya da terk etmesinde payı olanlara ya da kavuşmaya engel olanlara karşı gösterilmektedir. Wolfenstein'e (1969) göre ailesinden birini kaybeden çocuklarda ve yetişkinlerde öfke oldukça yaygın bir durumdur. Bu öfkenin kaybolan ebeveynlerinin geri gelmesine karşı duydukları güçlü beklentilerden kaynaklandığı söylenebilir. Parkes'in (1971) çalışmasında kocalarını kaybeden eşlerin de aynı öfkeyi gösterdikleri görülmüştür fakat bu dünyanın her yerinde gözlemlenmemiştir. Öfkenin sebebi bu çalışmada da kaybolan insanın eksikliğini gidermeye olan çaba olarak açıklanmıştır. Eğer ayrılığın geçici olduğu kanıtlanırsa öfke genele yayılmadan sadece giden kişiye yöneltilmektedir. İşlevsel olan öfkede serzeniş ve cezalandırma davranışı görülür ve bir ayrılığı daha önlemek ya da birleşmeyi

sağlamak amacıyla sergilenir. Partnere yöneltilen öfke, bağları koparmaya yönelik değil, güçlendirmek amacıyla gösterilir (Akt. Bowlby, 1973).

İşlevsel olmayan öfke, bireyde (yetişkin ya da çocuk) karşısındakiyle bağı zayıfladığı zaman sürekli hale gelmektedir. Bağlanma nesnesi de bu öfke neticesinde uzaklaştırılmaktadır. Bireyin öfkesi genelde intikam isteği ya da ayrılmaya mani olma isteğindeki ince çizgide duruyorsa bu öfke işlevsiz bir hale gelmektedir. Ayrılık sürekli ya da tekrarlayan bir şekilde olduğunda bireye iki farklı etkisi vardır. Birincisinde öfke yükselirken, ikincisinde sevgi azalmaktadır. Öfke davranışı partneri uzaklaştırabildiği gibi, bağlanma içerisinde duygu dengesinde bir kaymaya da sebep olabilmektedir. En şiddetli ve işlevsel olmayan öfke tekrarlanan terkedilme durumu yaşayanların dışında, sürekli terkedilme tehdidi altında olanlarda görülmektedir. Çocuklara bu tehdit gerçekmiş gibi hissettirildiğinde öfke çok şiddetli bir şekilde gözlenmektedir. Bowlby'nin (1973) Mrs. Q deneyinde, kişi kendisine en çok acı veren şeyin annesinin sürekli ailesini terk etme ve intihar etme tehdidi olduğu bildirmiştir. Benzer sonuçlar birkaç yıl sonra Scott'ın (1950) araştırmasında bulunmuştur. Scott araştırmacıların dikkatini, bu tarz tehditlerin nasıl yoğun bir öfke ve çatışma kombinasyonu yaratabileceğine çekmektedir. Örneğin çocuk öfkesini belli ederse kesin olarak terk edileceğini düşündüğü için, ayrılma tehdidine öfkeyle karşılık vermemekte ya da öfkesini dışa vurmamaktadır. Bu durumun sorumluluğundan kaçmak amacıyla öfkesini sürekli olarak içine atma yolunu seçmektedir. Scott'a göre bu tarz vakalarda öfke baskılanıyor ve daha sonra başka bir hedefe yönlendiriliyor. Terkedilmekle tehdit edilen yetişkin ya da çocuklarda, terkedilmekten korkmayı kabul etmek yerine, karanlıktan ya da fırtınadan korkma şeklinde korkularını başka bir hedefe yönlendirerek ifade edildiği görülmektedir (Akt. Bowlby, 1973).

Burlingham ve Freud (1944), Robertson (1958), Bowlby (1953), Ainsworth ve Boston (1952) yaptıkları gözlemlerde, bağlantı nesnesinden ayrılık dönemi boyunca çocuklar gözle görülür bir agresyon ve saldırganlık göstermiştir. Daha önce Heinicke (1956) de bakım evinde sürekli kalan çocuklarla sadece gündüz giden çocukların davranışlarını karşılaştırmıştır. Robertson (1958), Robertson ve Robertson aynı zamanda Moore'un (1969) birlikte yaptığı deneylere göre ailelerinden ayrı kalan çocuklar eve döndükten sonra duygu ikilemi yaşamaya devam etmişlerdir (akt. Bowlby, 1973: 192). Yapılan gözlemler birbirlerini doğrulayan biçimdedir. Bağlantı

nesnesinin yoksunluğu süresiyle doğru orantılı olarak çocuklarda agresyona ve öfkeye sebep olmaktadır.

### **2.1.3.Bağlanma Davranışının Temel özellikleri**

Yakınlığı korunmayı kavramsallaştırmak adına bağlanma teorisinin temel özelliklerini Bowlby (2005) şöyle sıralamıştır;

1. Spesifik Olma: Bağlanma davranışı açık bir biçimde tercih sırasına göre bir veya birkaç spesifik bireye yöneliktir.
2. Süre: Bağlanma davranışı genelde tüm yaşam döngüsünü kapsar. Ergenlikte erken dönem bağlanmalar zayıflayabilir, yenileriyle tamamlanabilir gibi gözüküyor olsalar bile erken dönem bağlanmalar kolay kolay terk edilmez ve çoğunlukla sürerler.
3. Duygusal Bağlanma: İnsanların yoğun duygularının ortaya çıkması çoğu zaman, bağlanma ilişkilerinin kurulması, bozulması ve yenilenmesi sırasında oluşmaktadır. Bu duygular yeni ilişkilerde tekrar tekrar yaşanmaktadır. Bir bağın kurulması âşık olmak, bir bağın korunmasını birini sevmek ve bir partneri kaybetmek ise acı duyarak kederlenmeye örnek gösterilebilir.
4. Ontojeni: Bebeğin tercih edilen bağlanma figürüne bağlanması çoğunlukla ilk dokuz ay içerisinde gerçekleşmektedir. Bebek bir kişi ile ne kadar çok sosyal etkileşim içerisinde ise o kişiye bağlanma olasılığı yüksek olmaktadır. Bu sebeptendir ki bebeğe kim annelik ediyor ise o kişi temel bağlanma figürü olmaktadır. Bağlanma davranışı üç yaşın sonlarına kadar kolaylıkla harekete geçer fakat bundan sonra seyrekleşmesi sağlıklı bir gelişim için ön görülen durumdur.
5. Öğrenme: Bağlanma sürecinde tanıdık olanı yabancı olandan ayırmada temel süreç öğrenmedir. Bu süreçte ödüllendirme ve cezalandırma davranışların etkisi çok azdır, yani çocuk sürekli cezalandıran bir anneye de bağlanma geliştirmektedir.
6. Organizasyon: Bağlanma davranışı başlangıçta oldukça basit bir sırada organize olmuş tepkilerle harekete geçer. İlk yılın sonundan itibaren giderek artan oranda hem kendiliğın temsili modellerini hem çevresini içeren davranışlar sistemler ile harekete geçer. Bu sistemler belli zamanlarda harekete geçer belli zamanlarda duraksarlar. Harekete geçiren

koşullar açlık, korku, yorgunluk gibi durumları içerirken, duraklatan durumlar ise annenin gelmesi, görünmesi, sesinin duyulması ile olmaktadır.

7. Biyolojik İşlev: Bağlanma davranışı neredeyse bütün memeli türlerinin yavrularına ortaya çıkmaktadır. Bağlanma davranışı bu memeli türlerinin bir grubunda yetişkin yaşantısı boyunca sürmektedir. Türler arasında detaylarda birtakım farklılıklar olmakla birlikte neredeyse her zaman yeni doğan annesine yakınlık göstermekte ve bu yakınlığı koruma istediği görülmektedir. Bu davranışın hayatta kalma fonksiyonu vardır (Bowlby, 2005).

#### **2.1.4. Bağlanma Örüntüsünün Sürekliliği**

Bağlanma kuramı, sadece bebeklere ve çocuklara özgü değil aynı zamanda ergenlere ve yetişkinlere de özgü özellikleri de içermektedir. Aynı zamanda bağlanma kuramı, bağımlılık ve aşırı bağımlılık açılarından belirli davranışları açıklamak üzere formüle edilmiştir. Bağlanma kuramının orijinal yapısında, küçük çocukların yabancı bir yere yabancı insanlarla konuldukları zaman, nasıl tepkiler verdikleri ve bu tür deneyimlerin çocuğun ebeveynleri ile ilişkilerinde yaptığı etkiler özellikle vurgulanmıştır. Bağlanma kuramı üzerinde yapılan diğer tüm çalışmalarda bireylerin belli durumlara nasıl tepki verdiklerine ilişkin bulgular önceki verileri destekler niteliktedir. Tarihsel olarak bakıldığında bağlanma kuramı, psikanalizdeki nesne ilişkileri kuramından geliştirilmiş aynı zamanda evrim kuramı, kontrol kuramı ve bilişsel psikolojinin kavramlarından yararlanılarak oluşturulmuştur. Bu şekilde psikanalitik kavramların yeniden revize edilmesi ve modern biyoloji, psikoloji ile uyumlu yollar bulunması, aynı zamanda bilimin yaygın olarak kabul edilmiş ölçütleriyle uygun olması sağlanmıştır (Bowlby 2012b). Bağlanma kuramının psikanalitik kurama dayanan yönü, kişinin yaşam döngüsü boyunca, aynı bağlanma sürecinin işlemeye devam ettiğini iddia etmesidir. Çünkü Bowlby (2005) doğumdan ölüme bağlanma sürecinin, bebeklikte görülen bağlanma davranışının devamı olduğunu ileri sürmektedir. Bağlanma kuramı psikanalitik bir yönelime sahip olmakla birlikte birtakım farklılıkları da mevcuttur. Bu farklılıkların başında, bağlanma kuramının patolojiden çok zihinsel sağlığa vurgu yapması yer almaktadır. Aynı zamanda bağlanma kuramı, bakım verenlerle olan yaşantıların içsel yönleriyle değil gerçek yaşananlarla ve bunlara ilişkin zihinsel temsilleri göz önünde

bulundurarak oluşturulmuştur. Bu sayede bağlanma kuramı sınanabilmekte ve bu konuda çok sayıda araştırma bulgusu ile desteklenmektedir(Sümer ve Güngör, 1999).

### **2.1.5. Gelişim Dönemlerine İlişkin Bağlanma Stilleri**

Bowlby(2005) bağlanma sürecinin beşikten mezara kadar değişmeyeceğini bu sebeple de ileride yaşantılanan yakın ilişkilerde sürekli kendini göstereceğine işaret etmektedir. Bu bölümde bağlanma stillerinin gelişim dönemleri doğrultusundaki incelenmesine yer verilmiştir.

#### **2.1.5.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Görülen Bağlanma**

Bowlby'nin kuramının destekleyen nitelikteki çalışmaların başında Ainswort ve diğerlerinin (1978) yürütmüş olduğu "Yabancı Durum" deneyleri gelir. 12-18 aylık bebekler ve anneleri ile yapılan bu deneyde, anneler ve çocukları bir oyun odasına alınmıştır. Anne ve çocukların bir süre baş başa kalmasına izin verilmiştir. Bir süre sonra içeriye bir yabancı alınır. Yabancı kişi anne ile bebeğin oynadığı oyuna eşlik eder. Bir süre sonra ise anne oyun alanından ayrılır ve çocuk ile yabancı odada baş başa kalırlar. Bu deneyin amacı çocuklarda bağlanma sistemlerinin aktive olmasıdır ve sonucunda oluşan bağlanma davranışlarının gözlemlenmesidir. Çocukların anneden ayrılma, yabancı ile yalnız kalma ve tekrar anne ile birleşme durumları bağlanma sistemlerini aktive eder. Bu sayede çocukların bağlanma stilleri gözle görülür bir biçimde ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu davranışlarda çocukların anneleriyle ve tanımadıkları yetişkinlerle olan bağlanma biçimlerinde, ayrılma ve tekrar bir araya gelme davranışlarında önemli farklılıklar belirlemiştir. Bu farklar üç önemli tekrar birleşme davranış biçiminde gözlenmiştir (Ainswort ve diğ., 1978).

Gözlemlenen farklı davranış biçimlerinin, ilki güvenli bağlanma stili olarak adlandırılan gruptur. Güvenli bağlanma stili geliştiren bebekler, anneleri odadayken etrafi keşfetme davranışlarında bulunmuşlardır. Odaya yabancı biri geldiğinde ise anne yanlarında olduğu zaman huzursuz olmama, korkmama ve yabancı ile oyuna devam etme davranışları sergilemişlerdir. Anneleri odadan ayrıldığında ise bebeklerde bir huzursuzluk hali görülmüştür, anne odaya geri döndüğünde ise dönüşünden mutlu olma, kolayca sakinleşme aynı zamanda çevreyi keşfetme davranışlarına devam etme ve göz kontağı kurma isteği gözlemlenmiştir. Bebeklerin bir yabancı odaya geldiğinde ve anne odadan gittiğinde göstermiş oldukları bir diğer davranış biçimini de dirençli/kararsız bağlanma stilineki bebekler sergilemişlerdir.

Bu bebekler anne odadayken anneye yapışık olma, keşfetme davranışını neredeyse göstermeme, yabancı odaya geldiğinde onu ret etme, oyuna dâhil etmeme davranışları sergilemişlerdir. Anne odadan ayrıldığında ise panik hali, sürekli olarak ağlama, kızgınlık, hayal kırıklığı yaşama ve yabancıyla iletişime geçmeme davranışları gözlemlenmiştir. Anne tekrar odaya girdiğinde ise kolayca sakinleşmeme fakat sıkıca anneye yapışma davranışı ile birlikte anneye kızma sonucunda anneye öfke tepkileri göstermişlerdir. Bir diğer farklı davranış biçimi ise kaçınan bağlanma stili geliştiren bebeklerde gözlemlenmiştir. Bu çocuklar anneleri ile odadayken anneyi görmezden gelerek oyun oynamışlardır, odaya yabancı geldiği zaman da duyarsız davranmışlardır. Anneleri odadan ayrıldığında ise çok fazla stres yaşamamışlardır. Anne odaya geri döndüğünde anneden uzaklaşma göz temasından kaçınma ve dikkatini oyuncaklara verme davranışları gözlemlenmiştir (Ainswort ve diğ., 1978). Bu sonuçlara göre bebeklerle yapılan bağlanma çalışmalarında bebeklerin anneleri odadayken, gittiklerinde ve geldiklerinde gösterilen davranış örüntüleri neticesinde gözlemlenen 3 farklı bağlanma stili bulunmuştur. Bunlar güvenli bağlanma stili, dirençli/kararsız bağlanma stili ve son olarak da kaçınan bağlanma stildirler.

Birçok araştırma, bağlanmanın yalnızca bebekliğe özgü olmadığını aynı zamanda hem çocukluk hem ergenlik hem de yetişkinliği de kapsayan bir davranış örüntüsü olduğunu göstermişlerdir. Bağlanma stillerinin devamlılığını araştıran Waters ve diğerlerinin (2000) bebeklikteki bağlanma stillerini belirlenen kişilere 20 yıl sonra test tekrar yöntemiyle yetişkinliklerinde de %72 oranda bağlanma stillerinin benzerlik gösterdiği bulgusuna erişmişlerdir (Akt. Harmata, 2004). Bu sayede bağlanma stili araştırmaları sadece bebekler ile yapılmamaktadır ergen ve yetişkinler ile de yapılan çok sayıda araştırma mevcuttur.

### **2.1.5.2. Ergenlikte Görülen Bağlanma**

Birey ergenliğe girmeden önce büyük bir gelişim ve değişim geçirir. Hiçbir kız ya da erkek sadece düşünceleri, davranışları ve duyguları belirleyen genetik bir kod ile ergenliğe girmez. Çocukluktan ergenliğe geçiş evresi bazı biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal değişimleri içermektedir (Santrock, 2012: 16). Ergenlik çocukluğun son yetişkinliğin ise ilk evresidir. Ergenliğin kesin olarak tanımlanmasında boyutlar ve sınırlar sorunu vardır. Bu sorunlar; biyolojik gelişimin, psikolojik aynı zamanda toplumsal boyutlarının işin içine girmesi ile farklılıklar



göstermesiyle oluşmaktadır. Ergenlik, bireyin ne bir yetişkin nede bir çocuk olduğu bir evredir. Henüz toplumsal sorumluluklara sahip olmayan bireyin, rolleri keşfedeceği, sınaya bileceği ara bir evrededir (Cloutier, 1994).

Bağlanma stilleri ergenlik döneminde değişikliğe uğrar, bunun sebebi ergenlerin maksatlı bir şekilde ebeveynlerinden akranlarına yönelmeleridir. Ergen ebeveyn figüründen akran gruplarına yönelse de erken bağlanma ilişkisi daha kalıcı ve güçlü bir etkiye sahiptir. Ergenlikte görülen bağlanma davranışı kalıplarını, erken yaşta görülen bağlanma davranışı kalıplarından ayırmak gerekmektedir (Allen ve Land, 1999). Bu ayrımı yaptığımızda ilk olarak çocukluk bağlanmalarının en yaygın biçimlerini nitelendirirken tamamlayıcı olduğu söylenebilir. Bir bağlanma figürü bakım verir, bakım almaz. Bir bebek ya da çocuk güvenlik arar, güvenlik sağlamaz. Bunun aksine yetişkin bağlanma ilişkileri karşılıklıdır. Her birey bakım verir aynı zamanda bakım alır (Main ve diğ., 1985). Ergenlikte birey erken yaşta görülen bağlanma ilişkilerini çevresini keşfederken güvenli bir üs olarak kullanırlar. Bu durumda aile ergenlik dönemine giren bireydeki değişimleri fark ederek bu değişimlere uygun tepkiler vermelidirler bu sayede olumlu ergen grupları gelişimi sağlanır. Aileleri tarafından anlayışla karşılaşılan ergen grupları duygu düzenleme ve ayarlama stratejilerine sahip olurlar (Allen ve Land,1999).

Erken dönemlerinde güvenli bağlanmış ergenlerin, hem akranlarıyla hem de ebeveynleriyle daha uyumlu oldukları, özerk olmayı başardıkları, aynı zamanda, ilişkilerinde daha destekleyici oldukları ve doyum yaşadıkları bulgulanmıştır. Erken dönemlerinde güvensiz bağlanma geliştiren ergenler ise akranlarıyla bağımlı ilişkiler gösterirken ebeveynleri ile olan ilişkilerinde uyumsuz ve zorlayıcı oldukları görülmüştür (Harmata, 2004). Ergenlik dönemindeki birey, bebeklikteki gibi ailesini güvenli, bir üs olarak kullanarak etrafını keşfetme ihtiyacı içindedir. Bu durumda aileye çok iş düşmektedir. Eğer ergene yapışıp etrafı keşfetmesine izin verilmez ise bağımlı veya isyankâr davranışlara sebep olurlar aynı zamanda aile ergenin hayatında hiç yer almıyorsa bu durumlarda sınırlarını daha oluşturamamış ergenin tehlikeyle burun buruna gelmesi kaçınılmaz olduğu söylenebilir.

### 2.1.5.3. Yetişkinlerde Görülen Bağlanma ve Bağlanma Kategori Modelleri

Hazan ve Shaver'ın (1987) oluşturdukları üç-kategori modeli, Mary Ainsworth'un çocuklar için ürettiği sınıflandırmanın yetişkinler için olanıdır. Hazan ve Shaver (1987) romantik sevgiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlayarak yetişkinlerin bağlanma stillerini gruplandırabileceğini öne sürmüştür. Bunun üzerine Ainsworth ve arkadaşları bağlanma prototipleri ile romantik ilişkileri açıklamıştır. Hazan ve Shaver her bir bağlanma stilline karşılık gelen üç paragraftan oluşan bir bağlanma stili ölçeği geliştirmişlerdir. Bu ölçeğe göre güvenli bağlanma stilinin kendisini en iyi tanımladığını söyleyen katılımcıların diğer katılımcılara göre hem ebeveynleri ile ilişkilerinin hem de yakın duygusal ilişkilerinin daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma stilini kendilerine en uygun bulan katılımcılar ise romantik ilişkilerinde kıskanç aynı zamanda ilişkilerinde duygusal iniş çıkış yaşadıklarını bildirmişlerdir. Kaçınan bağlanma stilini kendilerine uygun bulan katılımcılarda ise diğer gruplara oranla en az güven duyan ve sosyal ilişkilerden kaçınan bireyler olduğu bulgulanmıştır (Akt. Akmaz, 2009: 33 - 34).

Bu dönemden sonra bağlanma psikolojisi araştırmaları, bağlanma ile bireysel farklılıklarının ilişkilendirilmesi üzerine olmuştur. Bowlby'ye göre çocuklukta bakım veren kişilerle kurduğumuz ilişkilerin kalitesi, ileride kurulan ilişkilerde kendi ve başkalarının iç temsilini oluşturmada rol oynamaktadır. Önceki çalışmalardan yola çıkarak Bartholomew (1990) bağlanma bakış açısını yetişkinlere uyarlamak adına Bowlby'nin içsel temsil modelini sistematikleştirerek yetişkin bağlanma stillerini dördü sınıflandırmada toplamıştır (Bartholomew, 1990). Dört prototipik bağlanma modeli, altta yatan iki temel boyutun kesişmesi ile tanımlanır; Kişinin kendilik modelinin pozitifliği ve kişinin diğerleri modelinin pozitifliği. Kişinin kendilik modelinin pozitifliği bireylerin kendi öz değerlerini ne kadar içselleştirdiklerini ve buna istinaden diğerlerinin onlara ne kadar olumlu davranmalarını beklediklerini gösterir. Sonuç olarak self-model yakın ilişkilerde deneyimlenen anksiyete ve bağımlılık dereceleri ile ilişkilidir. Diğerleri modelin olumluluğu, diğer kişilerin ne kadar mevcut ve destekleyici olmasının beklendiği yani diğerleri modeli kişinin ilişkilerde yakınlık araması ya da yakınlıktan kaçınma eğilimi ile ilişkilidir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Dört prototipli bağlanma modelinde birinci hücre değerlilik (sevilebilirlik) ve diğer kişilerin kabullenici ve duyarlı olduklarına dair beklentinin olduğunu

göstermektedir. Kavramsal olarak kategorilere denk geldiğinden araştırmacılar bu hücreyi güvenli bağlanma olarak adlandırırlar. İkinci hücre değersizlik (sevilmeyen) ve diğer kişilerin olumlu değerlendirilmesidir. Bu özelliklerin kombinasyonu, bireyin kendini kabullenme çabalarının değerli diğerlerinin kabulünü almaktan geçtiğini söylemektedir. Bu patern Hazan ve Shaver'ın (1987) kararsız grup olarak adlandırdığı konsept ile ilişkilendirilir. Üçüncü hücre değersizlik (sevilmeme) ve diğerlerinin olumsuz eğilimli (güvenilmez ve reddeden) olması beklentisinin karışımıdır. Diğerleri ile yakın ilişkilerden kaçınan insanlar, kendilerini diğerleri tarafından beklenen reddedilmeye karşı korumaktadırlar. Bu Hazan ve Shaver'ın (1987) kaçınan bağlanma stiline benzemektedir. Bartholomew ve Horowitz ise korkulu-çekingen olarak adlandırmıştır. Son olarak da dördüncü hücre sevilme ve değerlilik duygusu ile diğerlerine karşı olumsuz davranma eğiliminin karışımıdır. Bu şekil bireyler kendilerini hayal kırıklığından korumak için yakın ilişkilerden kaçınırlar, bağımsız ve dayanıklı görünürler. Bu stil, Main ve diğerleri (1985) tarafından kayıtsız olarak adlandırmışlardır. Bartholomew ve Horowitz ise kayıtsız-kaçınan ismini vermişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

## **2.2. Öfke ve Öfke İfadeye İlişkin İncelemeler**

### **2.2.1.Öfke Tanımı ve İşlevleri**

Sözcük anlamı olarak öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1997). Bununla birlikte öfke kavramı belirsiz anlamlarda kullanılabilir. Örneğin; saldırıya karşı kendini savunan insan davranışı tanımlamak, para almak için kurbanını öldürme davranışını tanımlamak, kendini savunan insan davranışını tanımlamak veya insanı zarara ve yıkıma uğratma davranışı tanımlamak için kullanılabilir. Fakat bu örneklerde gösterilen her türlü öfke davranışı tek bir tanım altında toplanırsa, öfkenin altında yatan tepkiselliğin görmezden gelinmesine yol açar (Fromm, 1984: 17). Bununla birlikte öfke kavramını birçok araştırmacı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Örneğin; Spielberg ve diğerleri (1983) öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlar (Spielberger, 1983). Aynı zamanda Romas ve Sharma (2000) öfkeyi doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Bu zarar verici duygusal

yaşantıya ise kontrolsüz öfke olarak tanımlamışlardır. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi görülmektedir. Kontrolsüz öfke, genelde suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini gösterilmektedir (Romas ve Sharma, 2000). Bireyin engellenme duygusu karşısında yaptığı en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı, bireyin engellenmiş olduğu durum karşısında bazen uyuma neden olurken bazen de uyumsuzluğa neden olmaktadır. Engellenen birey, engelleyen durum veya kişi gücü dâhilinde değilse, ortaya çıkan saldırganlık davranışı ve öfke gücünün dâhilinde olan kişi ya da nesnelere yöneltilmektedir (Cüceloğlu, 1994: 321).

Öfke sıklıkla istenmeyen bir duygusal durum olarak görülmüştür. Buna rağmen öfkenin kendini korumak, amaca ulaşmak ya da engelleri aşmak için bireyi motive etmek şeklinde işlevleri olduğundan, bazen bireyin uyum göstermesini sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Benzer şekilde Novaco (1975) yapmış olduğu çalışmada öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulamıştır. Bu olumlu işlevler; bireye güç vermesi, bireyin duygularındaki kabarmaya sebep olan, rahatsız edici davranışları engellemesi, bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması, bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması, bireyin saldırganlık karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak karşıtlığı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır (Novaco, 1975).

### **2.2.2. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler**

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

Deffenbacher, öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları inceleyen genel bir sınıflandırma yapmıştır ve öfkenin ortaya çıkışının üç biçimde gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Deffenbacher'e göre, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcıların ilki dış uyarıcılardır. Dış uyarıcıları; bireyin amacına ulaşmasını önleyen,

yapılması istenilen bir iş için uzun süre bekletilme, sert eleştirilere maruz kalma gibi örneklerle tanımlamıştır. Öfkeyi ortaya çıkan ikinci unsur ise; dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe dair çağrışımlardır. Bu durum en fazla travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülmektedir. Bireylerde travmatik yaşantıya yol açan benzer uyarıcılarla, hatta o uyarıcıya benzemeyen fakat o uyarıcıyı çağrıştıran bir uyarıcıyla karşılaşması sonucunda oluşan tepkisellik, içinde öfke barındırmaktadır. Bu şekilde öfkenin nedenselliği ile ilişkilendirilmiştir. Öfkeyi ortaya çıkaran üçüncü unsur ise iç uyaranlardır. Bireyde iç uyaranlar nedeniyle ortaya çıkan öfke, düşünce ve duygulardan kaynaklanmaktadır. Bazı durumlarda öfke, diğer duyguların tetiklenmesiyle ortaya çıkmaktadır ve bu iç uyaranların öfkeye sebep olan etkenlerden olduğunu gösterir (Akt. Özmen, 2006a).

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

### **2.2.3.Kuramlara İlişkin Öfke Duygusu**

Freud(1930) yaşam ve ölüm içgüdüsünü insanın yaşamına egemen olan iki güç olarak tanımlamaktadır. Yaşam içgüdüleri, bireysel yaşamın ve insan ırkının sürekliliğini sağlar. Açlık, susuzluk ve cinsellik bunlar arasında sayılabilir. Yaşam enerjisini çalıştıran enerji türüne libido denir. Freud insan içgüdülerini cinsel içgüdüler ve kendini koruma içgüdüğü olarak sınıflandırmaktadır. Yaşamın başlangıcına ilişkin yorumlardan ve biyolojik yaklaşımlardan yola çıkılırsa, yaşayan her maddeyi korumaya yönelik içgüdüünün yanı sıra bu birimleri parçalamaya ve onları yeniden ilkel, inorganik durumlarına döndürmeye çabalayan, öncekine karşıt bir başka içgüdüünün olması gerektiği sonucunu çıkarmıştır. Freud'a göre bir eros olduğu kadar ölüm içgüdüğü de vardır ve saldırganlık içgüdüğü, ölüm içgüdüğünden türemiştir. Uygarlığın evrimi boyunca, insanlık tarihindeki ölüm ve yaşam içgüdüğü arasındaki savaş kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır (Akt. Fromm, 1984: 41-42).

Ölüm içgüdüü organizmanın kendisine yöneltilmiş ise kendini-yıkıcı bir dürtüdür. Dışarıya yöneltilmiş ise kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğiliminde karşımıza çıkmaktadır. Ölüm içgüdüü cinsellikle birleştğinde sadizm, mazoşizm anlatımını bulan daha az zararlı dürtülere dönüşür. İnsan kendini ya da başkalarını yıkıma uğratmaya yönelik dürtünün kontrolü altındadır ve bu kontrolün altından çıkmak oldukça zordur. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç; ölüm içgüdüü konumu açısından saldırganlık ve öfke davranışının dürtülere gösterilen bir tepki olmadığı, bunların insan organizmasının yapısından kaynaklı sahip olduğu kesintisiz bir uyarım olduğudur (Freud, 2000).

Davranışçı kuramda insanın dünyaya geldiğinde iyi ve uysal olduğu görüşü savunulmaktadır. Eğer bir insan kötü bir uğraş içerisinde ise bu insanın kötü eğitim alması ve kötü örneklere sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum insanlığın ilerlemesindeki ana engellerden olan saldırganlık ve öfke olduğunda özellikle doğrudur. Davranışçı düşünürler iyi toplumların iyi insanlar yaratacağını daha açıkça belirtmek gerekirse, insanın doğal olarak sahip olduğu iyiliğin ortaya çıkmasına olanak sağlayacağını savunmuşlardır. Öfke de diğer bütün davranışlar gibi kişinin çıkarına en uygun düşen biçimde hareket etmesi temelinde öğrenilir. Burada öfke davranışı geliştiren bireylerin pekiştiricilerinin önemine vurgu yapılmaktadır (Akt. Fromm, 1984: 52-53).

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

Sosyal öğrenme kuramına baktığımızda her türlü davranış, insanların çevrelerindeki gözlemleri ve davranışları taklit yoluyla öğrenmeleri ile kazanılmaktadır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışları sadece bir bireyi değil çevresel faktörleri de etkilemektedir. Birey gözlemlediği ve taklit yoluyla

öğrenmiş olduğu öfke içeren davranışları uygulama noktasında, bireyin kendi benliğini algılaması ve çevresel faktörler ile ilişkilidir. Bireyin karar vermesi gereken nokta, bütün bu faktörler varlığında öfke davranışlarını gösterip göstermemesidir (Akt. Özmen, 2006b). Badura (1973) öfke davranışının gözlem yolu ile sembolik süreçler aracılığıyla öğrenildiğini vurgulamıştır. İnsanların bir davranışı pekiştireç almadan da öğrenebileceklerini ve bir davranışın öğrenilmesi ile uygulanmasının ayrı şeyler olduğunu söylemektedir. İstenmeyen davranışlardan olan saldırgan davranışlar da hiç pekiştirilme bile sadece gözlem yolu ile model alma şeklinde öğrenilebilmektedir (Akt. İmamoğlu, 2003).

#### **2.2.4.Öfkenin İfade Edilmesi**

Öfke kavramı durumsallık ve süreklilik olarak incelenmektedir. Bunun yanı sıra öfkeyi insanların ne şekilde ifade ettikleri de önem teşkil etmektedir. Öfke duygusu insanların kontrol etmekte zorlandıkları bir duygudur. Spielberger'in (1980) belirtmiş olduğu gibi öfkeyi ifade etme üç biçimde görülmektedir. Bunların ilki öfkeyi kendi içine yöneltme, ikincisi dışa yöneltme son olarak da öfkenin kontrol edilmesidir (Akt. Özer,1994).

Spielberger de (1980) durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi bireye özgü duyumsamaların yaşandığını bir duygu durumu olarak tanımlamıştır (Akt. Özer, 1994). Lulofs ve Cahn'e (2000) göre ise durumsal öfke bireyde zamana dayalı olarak birikmekte ve ani bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu çeşit öfke genellikle ikincil bir duygu olarak adlandırılmaktadır. Durumsal öfke yaşayan bireyler, görünürde öfke davranışları sergilerler fakat bu duygunun altında yatan sebep,bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, engellenme, incinme ve karşılanmamış beklentiler gibi süreçleri barındırmaktadır (Lulofs ve Cahn, 2000).

Sürekli öfkeli bireylerde ise, genelde öfkelenmeye eğilimli olma durumu görülmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olması nedeniyle birey herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kaldığında, öfke çabuk bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyde bu tarz tepkiler rutin bir hal almaktadır aynı zamanda kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Bu bireyler öfkelerini ifade ederken genellikle işlevsel olan yeni ve farklı tepkilerin varlığını reddederler. Kendi sergiledikleri öfke tepkilerinin doğruluğunda oldukça ısrarcıdırlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler genellikle, öfke duydukları

halde kendilerini öfkeliendiren nedenleri ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Hatta bazı durumlarda bu bireyler öfkeli olduklarını bile kabul etmemektedirler. Çünkü bu durum sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam tarzı haline gelmiştir ve davranış repertuarları buna göre düzenlenmiştir. Bireylerin yaşamış oldukları bu öfkenin bir neden aramaksızın olmasının altındaki sebep dünyaya duyulan genel bir öfkenin göstergesidir (Lulofs ve Cahn, 2000).

Öfkenin içe atılması durumu, öfkenin işlevlerini yerine getirmesini önleyerek kendine yöneltilmesi aynı zamanda da içe atılması durumunu barındırır. Öfkelerini içe yönelten bireyler de, öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke repertuarları genellikle pasif tepkilerden oluşmaktadır. Bu pasif öfke tepkileri; surat asma, küsme, somurtma gibi davranışlarla kendini gösterir. Öfkelerini içe atan bireyler diğer insanların davranışların nedenini anlamasını beklerler. Bunların sonucunda ise bu bireyler genel olarak hayal kırıklığına uğrarlar, acı çekerler ya da karşıdaki bireye gücenirler. Öfkeleri içe yönelten bireyler, öfke yaratan bir olay ile karşılaştıklarında hemen öfkelerini ifade edecek saldırgan bir davranış sergilemezler bunun yerine öfkelerini ifade edecek güvenli bir yer arayışında olurlar (Lulofs ve Cahn, 2000).

Öfke dışı vurulması ise öfkenin ifade edildiği, istenilen ve tercih edilen yoldur. Öfkenin dışı vurulmasında en çok seçilen yol saldırgan davranışlar sergilemek şeklinde görülmektedir. Saldırgan davranışlar gösteren birey aslında kendi benliğini korumak istemektedir. Öfke dışı vurulmasında bağırma, kızma, vurup kırma davranışları ile ifade bulmaktadır (Akt. İmamoğlu, 2003). Öfkenin dışı vurulması durumu tercih edilen bir durum olmasına karşın, yıkıcı davranış sergileme potansiyeli de taşımaktadır. Bireyler öfkelerini dışı vururlarken ölçülü ve olay ile orantılı olması durumu önem taşımaktadır.

Son olarak da öfkenin kontrol edilmesi durumu, öfke ifade türlerindedir. Martin ve Watson'a (1997) göre öfkenin kontrol edilmesi her zaman öfkenin bastırılması veya kişinin öfkeliendiğinde tepki vermemesi durumu değildir. Öfkenin kontrol edilmesi durumunda birey, öfkeliendiğinde daha mantıklı ve sakin düşünebilmekte, öfke duygusunun negatif yönüyle baş edebilmek için zaman kazanmakta, bununla birlikte problem çözme ve iletişim becerilerini kullanarak olayın gidişatında kontrol sahibi olmaktadır (Akt. İmamoğlu, 2003).



### 2.3. Öfke Ve Bağlanmaya İlişkin Yurt İçinde Ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Öfke, anksiyete ve bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalarda konunun ebeveyn figüründen ayrılma ya da ayrılma tehdidi karşısından gösterdiği öfke üzerine olduğunu açıklanmıştır. Şimdi de bu öfkeyi daha sistematik bir şekilde bağlanma ve korkuyla alakası irdelenmiştir. Heinecke ve Westheimer (1966) 13 aylıktan 32 aylık olan bebeklere en az iki hafta olmak suretiyle bakıcılık yapılmış. Kontrol grubu olarak da bazı çocuklar ailesinden ayrılmamış ve sonrasında çok net bir şekilde ailelerinden ayrılıp bakıma verilen çocuklar daha agresif hareketler sergilemişlerdir. Yapılan çalışmanın devamında iki gruba da aynı oyuncak bebekle 8 günlük aralıklarla bir oynama testi yapılmıştır. Bu test neticesinde evlerinden ayrılıp bakım evlilerine verilen çocuklarda 4 kat daha fazla öfke gösterimi görülmüştür. Aynı zamanda ebeveyne benzeyen oyuncaklarına gösterilen tepki daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Evlerinde ebeveynleri ile yaşayan çocuklardan hiçbirinde bu agresif hareketler gözlemlenmemiştir. 6 hafta sonra, ayrılan çocuklar evlerine dönmüş, oyuncak bebek testi aynı aralıkla 10 hafta sonra tekrar yapılmıştır. İki grupta da düşmanca tavırlarında önemli bir fark görülmemiştir. Yapılan testin neticesinde görülmüştür ki birleşmeden altı hafta ve sonra çocuklar agresif tavırlarını bırakmaktadırlar. Fakat annelerin verdiği rapora göre evlerinden bakım evlerine gönderilen çocuklar eve döndükten sonraki aylarda evde özellikle anneye karşı düşmanca tavırlar sergilemişlerdir. Eve döndükten sonra 2. hafta ile 12. haftaya kadar çocuklar annelerine karşı duygu ikilemi yaşadıkları görülmüştür. Evlerinde kalan çocuklar için böyle bir durum görülmemiştir (Akt. Bowlby 1973: 190).

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında İmamaoğlu (2003) öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma 465 kişi ile yürütülmüştür. Bağlanma stilleri ile öfke arasında ilişki gözlenmiştir, sonuçlara göre sürekli öfkeli olma durumu ile güvensiz bağlanma stilleri arasında ilişki vardır. Öfkesini içe yönelten bireylerde de güvensiz bağlanma stilleri gözlenmekle birlikte, öfkesini dışa yönelten bireylerde ise sadece korkulu ve kaçınan bağlanma stilleri ile ilişkili bulunmuştur. Öfkesini kontrol eden bireylerin ise genel korkulu bağlanma stili gözlenmeyen bireyler olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışma ise eğitim yöneticilerinde bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini içermektedir. Bu

araştırma Akmaz (2009) tarafından 108 eğitim yöneticisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda bağlanama stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında ilişki gözlenmiştir. Güvenli olmayan bağlanma ile sürekli öfke ve öfke ie yöneltme arasında ilişki gözlenmiştir. Aynı zamanda öfkeyi dışa yöneltme ile korkulu ve saplantılı bağlanma ile ilişki gözlenmiştir. Öfke kontrol etme ile ise güvenli bağlanma arasında doğrusal ilişki gözlenmiştir.

### **3. YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve işleme yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırma yetişkinlerdeki bağlanma stilleri ile sürekli öfke- öfke ifade tarzı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek üzere betimsel (tanımlayıcı) bir model olan ilişkiisel tarama modeline göre yapılmıştır. İlişkiisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar,2003: 77).

Bu araştırmada yetişkinlerin bağlanma stilleri ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkiisel tarama modeline göre incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, medeni durum, maddi durum, en uzun süre yaşanan yer, arkadaşlık ilişkisi, aile tipi, anne davranış biçimi, baba davranış biçimi, davranış biçimi, öfke sorunu yaşayıp yaşamama, bağlanma sorunu yaşayıp yaşamama gibi bağımsız değişkenler açısından bağlanma stilleri ve sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkiisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini Sakarya ilinde yaşayan yetişkinler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Sakarya ilinde yaşayan kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 507 yetişkin oluşturmaktadır. Toplamda 534 kişiye ulaşılmıştır ancak 27 (%5) kişi kayıp data nedeniyle analizlerin dışında bırakılmıştır. Bu durumda cevap oranı %95 olarak belirlenmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma demografik bilgilerin edinilmesi için “demografik bilgi formu”, bağlanma stillerinin belirlenmesi için “İlişki Ölçekleri Anketi”, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi için “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın temel konusu olan bağlanma stilleri ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile ilişkisi olduğu düşünülen araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde yer alan demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, medeni durum, maddi durum, en uzun süre yaşanan yer, arkadaşlık ilişkisi, aile tipi, anne davranış biçimi, baba davranış biçimi, kendi davranış biçimi, öfke sorunu yaşayıp yaşamama, bağlanma sorunu yaşayıp yaşamama durumuna ilişkin soruları içermektedir (Ek 1).

Demografik bilgi forumunda yer alan davranış biçimleri değişkenleri oluşturulurken dikkate alınan (Özcan, 1996) bireylerin kişilerarası ilişkilerde pasif (çekingen), saldırgan, manipülatif (yönlendirici) ve atılgan (girişken) olmak üzere dört değişik davranış özelliği gösterdikleridir. Özkan ve Özen’e (2008) göre pasif yani çekingen davranış biçiminde bulunan bireyler düşüncelerini kendilerine saklamayı tercih ederler. Bu şekilde davranarak haklarını elde etmekten kaçınırlar ve haklarından vazgeçer. Ülkemizde bu davranış biçimi genel olarak saygı kavramıyla karıştırılmaktadır. Bu bireyler kendilerini diğerlerinden daha değersiz görme eğilimindedir. Farklı düşüncelerini belli edemezken, hayır demekte zorlanmaktadırlar. Saldırgan davranış biçiminde bulunan bireyler Tucker, Weaver ve Redden’a (1983) göre kendilerini ifade ederken, başkalarının haklarını yok sayma eğilimindedirler. Başkalarının haklarını yok sayarken onları cezalandırma, acı vermek gibi davranışlarda bulunurlar ve bu şekilde başarı elde ederler. Genelde emredici bir tavır sergilerler. Manipülatif yani yönlendiren davranış biçimini benimseyen insanlar Mucuk ve Başer’e (2007) göre, başkalarının haklarını saygı gösterir gibi davranıp aslında göstermezler. Bu bireyler kişisel görüşlerini açıklamaktansa başkalarının fikirleri arkadaşına saklanırlar ve onları suçlu suçlu hissettirirler. Kendi gereksinimlerini karşılamak için başkalarının kişisel becerilerini, yeteneklerini ve zamanlarını kullanırlar. Atılgan yani girişken davranış biçimi ise Kamaraj ‘a (2004) göre kişinin kendi haklarına sahip çıkarken başkalarının haklarını

da gözetmesi şeklinde görülür. Bu davranış biçimini benimseyen kişi kendi duygu ve düşüncelerinin karşındaki bireyin haklarını çiğnemediğini ifade ederler. Kendilerine ve diğerlerine saygı göstererek davranış repertuarını oluşturan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Akt. Akgöz Çevik, 2010).

### **3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi**

Orijinal adı Relationships Scale Questionnaire (RSQ) olan ilişki ölçekleri anketi Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilmiştir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Dörtlü bağlanma prototipini ölçen bu ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Shaver'in bağlanma ölçümlerindeki paragraflardan, Bartholomew ve Horowitz'in İlişki Anketi'nde ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği 'inden yararlanılarak oluşturulmuştur (EK 2).

Katılımcıların her biri maddelerin kendilerini ne derece tanımladıklarını 7'li likert tipi ölçek kullanılarak cevaplandırılmaktadır (1: beni hiç tanımlamıyor, 4: beni kısmen tanımlıyor, 7: beni tamamıyla tanımlıyor). Bu ölçekte, güvenli (3, 10, 14, 15, 27, 30) ve kayıtsız bağlanma (2, 6, 19, 20, 22, 26) alt tipi için 6'şar soru bulunmaktadır. Korkulu bağlanma (1, 5, 9, 12, 13, 23, 24, 28) alt tipi ölçeğinde 8 soru ve saplantılı bağlanma (4, 7, 8, 11, 16, 17, 18, 21, 25, 29) alt tipinde ise 10 soru bulunmaktadır. Puanlaması için her bir alt tip için soruların puanları toplanır ve o alt tipde olan soru sayısına bölünür. Bu yolla edinilecek sürekli puanlar katılımcıları her bir bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için kullanılır. Her bir katılımcı en yüksek sayı değerine sahip olan alt ölçekteki bağlanma stiline atanır.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik-güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör tarafından yapılmıştır. Test tekrar güvenilirlikleri .54 ile .78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 alfa değerleri arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçeğin kültürler arası karşılaştırılmasını amaçlayan bir çalışmada Türk ve ABD örneklemleri arasında bağlanma stilleri dağılımları farklılık göstermektedir (Sümer ve Güngör 1999).

### **3.3.3. Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği**

İngilizcesi State-Trait Anger Expression Inventory (STAX) olan ölçek Spielberger tarafından geliştirilmiştir (EK 3). Türkçeye Özer tarafından uyarlanan ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. İlk alt ölçek sürekli öfke iken ikinci alt ölçek

öfke ifade tarzıdır. Öfke ifade tarzı da kendi içerisinde alt ölçeklere ayrılır. Bunlar öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol olmak üzere üç tanedirler.

Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert kullanılarak cevaplanan bir ölçektir. Kişiler kendilerine uygun gördükleri maddeleri dörtlü likertlik bir derecelendirme ile işaretler(1: hiç, 2: biraz, 3; oldukça, 4; tümüyle). İlk 10 soru sürekli öfke alt testine ait puanları verirken kalan 24 soru öfke ifade tarzını belirler. Öfke içe 8 maddeden (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31), öfke dışa 8 maddeden (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33), öfke kontrol de 8 maddeden ( 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34) alınan puanlarla belirlenmektedir. Her bir alt ölçeğin puanlanması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması hesaplanır. Yani katılımcı sürekli öfke alt testinden ortalamasının üzerinde bir puan alırsa, öfkesinin yüksek olduğu, öfke içe alt testinden ortalamasının üzerinde bir puan alırsa, öfkesini bastırıldığı, öfke dışa alt testinden ortalamasının üzerinde bir puan alırsa, öfkesini kolayca ifade ettiği, öfke kontrol alt testinden ortalamasının üzerinde bir puan alır ise öfkesini kontrol edebildiği sonucuna ulaşırız (Özer, 1994).

Ölçeğin durumluluk öfke alt testi dışındaki maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. İlk aşama ölçek maddeleri psikoloji alanında doktora derecesine sahip, İngilizceyi ve Türkçeyi çok iyi bile 5 kişilik bir gruba verilmiştir. Gruptaki bireyler ölçeği birbirinden bağımsız olarak Türkçeye çevirmişlerdir. Buna göre bir maddenin bütün çeviriciler arasında tam bir benzerlik yoksa bu madde ölçeğe alınmamıştır. İkinci aşamada ise bu form Türkçeyi ve İngilizceyi çok iyi bilen 25 kişiye verilmiştir ve onlardan İngilizce maddeleri okuyup en uygun gördükleri Türkçe maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. Bu şekilde en çok işaretlenen maddeler belirlenerek ölçeğin Türkçe formunu oluşturmuştur. Testi güvenilirliği: alfa değeri sürekli öfke boyutu için .79; öfkeyi içe atma boyutu için .62; öfkeyi dışa atma boyutu için .78; öfkeyi kontrol etme boyutu için ise .84 olarak belirlenmiştir. Yapı geçerliliği Türkçe formunun uygulanması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulanmasından elde edilen veriler varimax tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Sırasıyla puanların varyansa katkıları %6,11, 2.61 ve 1.71'dir. yapı geçerliliğini sınavan bir diğer çalışmada verilerin tek yönlü varyans analizi yapılmış; tüm alt testlerde görülen farklar araştırmaya katılan denek gruplarında .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Akt. Öner 2008: 521).

### **3.4. İşlem**

Örnekleme Sakarya ilinde yaşayan kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 507 yetişkinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yapılmasındaki amaç kolayca ulaşılabilir birimlerin seçilmesiyle örneklemin oluşturulmasıdır. Örneklemin evreni temsil etmesi gerekliliği göz önünde bulundurularak mümkün olduğunca farklı sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik seviyedeki bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 65 arasında değişen ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, araştırmacının ulaşabildiği herkes dâhil edilmiştir. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Araştırmanın ne amaçla yapıldığı ve ileride bilimsel çalışmalarda kullanılabileceği bilgisi verilmiştir. Ayrıca ölçekleri doldurmanın ne kadar süre aldığı sözlü olarak bildirilmiştir. Kişilere sırasıyla demografik bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği doldurulmak üzere elden verilmiştir. Ölçekler öz-bildirim türünde olduğundan katılımcıların tek başına doldurmaları istenmiştir. Veri toplama işlemi aralık ayından başlayarak mart ayına kadar sürmüştür.

### **3.5. İstatistiksel Analizler**

Veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 19 yazılımı ile analiz edilmiştir. Örnekleme tanımlayıcı analizler için frekans analizi ve betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin analizinde Ki-kare testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson kolerasyon testi, iki gruplu karşılaştırmalar için bağımsız örneklemler için t-testi grup sayısı ikiden fazla olan karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyanslar homojen olduğunda Bonferroni post-hoc testi, homojen olmadığına F değeri için Brown-Forsythe testi anlamlılık düzeyi verilmiştir ve Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır. Kolerasyon analizlerinde  $r < .35$  olduğunda zayıf ilişki,  $.36 - .67$  olduğunda orta kuvvette ilişki ve  $.68$  ile  $1.0$  olduğunda güçlü ilişki olduğu kabul edilmiştir (Weber ve Lamb, 1970).

## 4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda anketlerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır. Bulgular bölümünde önce örneklem grubunun genel yapısını tanıtıcı frekans ve yüzde dağılımlarına kısa açıklamaları ile birlikte yer verilmiştir. Daha sonra ise ölçekler yolu ile elde edilen veriler araştırmanın alt amaçları ve bu amaçların sunuluş sırasına göre istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

### 4.1.Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Bulgular

Katılımcıların 213'ü (%42) erkek, 294'ü (%53) kadın olmak üzere 507 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 34'tür (SS = 11,3). Erkeklerin yaş ortalaması 35,8 (SS = 11,5) kadınların yaş ortalaması 32,7'dir (SS = 11,0). Katılımcıların 63'ü (% 12,4) tek çocuk olduklarını, 150'si (%29,6) iki kardeş olduklarını, 116'sı ( % 22,9 ) üç kardeş olduklarını, 178'i (%35,1 ) ise dört ve üzeri kardeş olduklarını belirtmiştir. Ayrıca bireylerin 167 tanesi (% 32,9) birinci çocuk, 174 tanesi (% 34,3) ikinci çocuk, 80 tanesi (% 15,8) üçüncü çocuk, 86 tanesi (% 17) ise dördüncü veya üzeri çocuk olarak doğduklarını belirtmişlerdir. Örneklemin 279'u (% 55) evli, 228'i (% 45) bekâr kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 84'ünün (% 16,6) maddi durumları düşük, 316'sının (% 62,3) orta ve 107'sinin (% 21,1) ise yüksektir. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumları 35'i (% 6,9) ilkokul, 33 (% 6,5) tanesi ortaokul, 142 (% 28) lise ve 297 (% 58,6) tanesi ise üniversite olduğu bulgulanmıştır. Örneklemin 42'si (% 8,3) en uzun süre köyde yaşadıklarını, 24 tanesi (% 4,7) kasabada yaşadıklarını, 441 tanesi (% 87) ise şehirde yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, kaç kardeş oldukları, kaçınıcı çocuk oldukları, medeni durum, maddi durum, eğitim durumunu ve en uzun süre yaşanan yere ilişkin yüzde sıklık dağılımları tablo 4.1.1.'de verilmiştir.



**Tablo 4.1.1. Cinsiyet, Yaş, Kaç Kardeş Oldukları, Kaçınıcı Çocuk Oldukları, Medeni Durum, Maddi Durum, Eğitim Durumunu ve En Uzun Süre Yaşanılan Yerellişkin Ortalama, Standart Sapma ve Yüzde Sıklık Dağılımları**

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Erkek	213	42,0
Kadın	294	53,0
<b>Yaş</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>
Erkek	35,8	11,5
Kadın	32,7	11,0
Genel	34,0	11,3
<b>Kaç kardeş oldukları</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bir Kardeş	63	12,4
İki kardeş	150	29,6
Üç Kardeş	116	22,9
Dört ve Üzeri Kardeş	178	35,1
<b>Kaçınıcı Çocuk oldukları</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Birinci Çocuk	167	32,9
İkinci Çocuk	174	34,3
Üçüncü Çocuk	80	15,8
Dördüncü ve üzeri Çocuk	86	17,0
<b>Medeni Durum</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evli	279	55,0
Bekâr	228	45,0
<b>Maddi Durum</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Düşük	84	16,6
Orta	316	62,3
Yüksek	107	21,1
<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
İlkokul	35	6,9
Ortaokul	33	6,5
Lise	142	28
Üniversite	297	58,6
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yer</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Köy	42	8,3
Kasaba	24	4,7
Şehir	441	87,0

Katılımcıların 424 tanesi (% 83,6) arkadaşlık ilişkileri iyi olarak nitelendirirken, 77 tanesi (% 15,2) orta, 6 tanesi ise (% 1,2) kötü olarak belirtmiştir. Katılımcıların 182'si (% 35,9) geniş aile tipine sahipken, 313 tanesi (% 61,7) çekirdek aile tipine, 12 tanesi ise (% 2,4) boşanmış aile tipine sahiptirler. Örneklemi oluşturan bireylerin 14 (% 2,8) tanesi anne davranış biçimi saldırgan, 146 (% 28,8) tanesi yönlendiren, 71 (% 14,0) tanesi çekingen, 273 (% 53,8) tanesi ise girişken olarak belirtmiştir, bununla birlikte 3 (% 0,6) tane ise kayıp veri bulunmaktadır. Katılımcıların 38 (% 7,5) tanesi baba davranış biçimi saldırgan, 148 (% 29,2) tanesi yönlendiren, 70(% 13,8) tanesi çekingen, 244 (% 48,1) tanesi ise girişken olarak belirtmiştir, bununla birlikte 7 (% 1,4) tane ise kayıp veri bulunmaktadır. Örneklem 16 (% 3,2) tanesi kendi davranış biçimi saldırgan, 176 (% 34,7) tanesi yönlendiren, 48(% 9,5) tanesi çekingen, 267 (% 52,7) tanesi ise girişken olarak belirtmiştir. Örneklem 207'si (% 40,8) daha önce öfke ile ilgili bir sorun yaşadıklarını, 300'ü ise (% 59,2) bir sorun yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca örneklem 174'ü (% 34,3) daha önce bağlanma ile ilgili problem yaşadıklarını belirtirken, 333'ü (% 65,7) bağlanma ile ilgili sorun yaşamadıklarını beyan etmişleridir. Arkadaşlık ilişkileri, aile tipi, anne, baba ve kendi davranış biçimi, öfke ve bağlanma sorunu bildirmeye ilişkin yüzde sıklık dağılımları Tablo 4.1.2'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.2. Arkadaşlık İlişkileri, Aile Tipi, Anne, Baba ve Kendi Davranış Biçimi, Öfke ve Bağlanma Sorunu Bildirmeye İlişkin Yüzde Sıklık Dağılımları**

<b>Arkadaşlık İlişkileri</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
İyi	424	83,6
Orta	77	15,2
Kötü	6	1,2
<b>Aile Tipi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Geniş	182	35,9
Çekirdek	313	61,7
Boşanmış	14	2,8
<b>Anne Davranış Biçimi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Saldırgan	14	2,8
Yönlendiren	146	28,8
Çekingen	71	14
Girişken	273	53,8
Kayıp Data	3	0,6
<b>Baba Davranış Biçimi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Saldırgan	38	7,5

<b>Tablo 4.1.2'nin Devamı</b>		
Yönlendiren	148	29,2
Çekingen	70	13,8
Girişken	244	48,1
Kayıp Data	7	1,4
<b>Kendi Davranış Biçimi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Saldırgan	16	3,2
Yönlendiren	176	34,7
Çekingen	48	9,5
Girişken	267	52,7
<b>Öfke Sorunu Bildirme</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	207	40,8
Hayır	300	59,2
<b>Bağlanma Sorunu Bildirme</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	174	34,3
Hayır	333	65,7

#### 4.2. İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarına İlişkin Bulgular

Birinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: İlişki ölçekleri anketi ile güvenli, korkulu, kayıtsız ve çekingen olmak üzere dört farklı bağlanma stili elde edilmektedir. Cinsiyete göre bağlanma stilleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit edilmesi için Ki-Kare testi yapılmıştır. Buna göre cinsiyete göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $X^2(3, N = 507) = 1,71, p = .63$ ). Cinsiyete göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan Ki-Kare testi sonuçları ve örneklemin cinsiyete göre hangi bağlanma stiline sahip olduklarına ilişkin yüzde sıklık dağılımları ve Tablo 4.2.1'de gösterilmiştir. Buna göre kadınlar en fazla güvenli bağlanma stiline sahipken, bu oranları sırasıyla kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri izlemektedir. Erkekler de kadınlara benzer şekilde en fazla güvenli bağlanma stiline sahipken, bu oranları sırasıyla kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri izlemektedir.

**Tablo 4.2.1. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
Erkek	n	90,0	64	35	24	213	X <sup>2</sup> = 1,71	p = .63
	%	43,9	40,5	37,6	47,1	42		
Kadın	n	115	94	58	27	294		
	%	56,1	59,5	62,4	52,9	58		
Toplam	n	205	158	93	51	507		
	%	100	100	100	100	100		

Yaşa göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığının tespit edilmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yaşa göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmamıştır (F = 1,46, sd = 3,503, p = .224)

**Tablo 4.2.2. Bağlanma Stillerinin Yaşa göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Anova Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	F	p
Yaş	n	205	158	93	51	507	F = 1,46	p = .224
	Ort.	34,7	34,4	33,1	31,3	34		
	S.S	11,6	11,15	10,43	12,10	11,32		

Kardeş sayısına göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre kardeş sayısına ile bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (X<sup>2</sup>(9, N = 507) = 9,25, p = .415).

**Tablo 4.2.3. Bağlanma Stillerinin Kardeş Sayısına göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p	
Kardeş Sayısı	1	n	27	21	9	6	63	X <sup>2</sup> = 9,25	p = .415
		%	42,9	33,3	14,3	9,5	100,0		
	2	n	65	40	29	16	150		
		%	43,3	26,7	19,3	10,7	100,0		
	3	n	40	43	17	16	116		
		%	34,5	37,1	14,7	13,8	100,0		
	4+	n	73	54	38	13	178		
		%	41,0	30,3	21,3	7,3	100,0		
Toplam		205	158	93	51	507			

Kaçıncı çocuk olduğuna göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre kaçıncı çocuk olduğunun, bağlanma stilleri oranları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $X^2(9, N = 507) = 6,04, p = .736$ ).

**Tablo 4.2.4. Bağlanma Stillerinin Kaçıncı Çocuk Olduğuna göre Yüzde Sıklık Dağılımı ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	$X^2$	p	
Kaçıncı Çocuk	1	n	68	54	27	18	6,04	p = .736	
		%	40,7	32,3	16,2	10,8			100,0
	2	n	69	54	30	21			174
		%	39,7	31,0	17,2	12,1			100,0
	3	n	35	26	14	5			80
		%	43,8	32,5	17,5	6,3			100,0
	4+	n	34,8	26,8	15,8	8,7			86,0
		%	38,4	27,9	25,6	8,1			100,0
Toplam		205	158	93	51	507			

İkinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Medeni duruma göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $X^2(3, N = 507) = 10,16, p < .05$ ). Medeni durumu evli ve bekâr olan katılımcıların bağlanma stilleri güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı şeklinde sıralanırken, en fazla fark kayıtsız bağlanma stili frekansları arasında görülmüştür. Medeni duruma göre bağlanma stilleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare testi sonuçları ve medeni duruma göre katılımcıların bağlanma stilleri kategorilerindeki yüzde sıklık dağılımları tabloda verilmiştir (Tablo 4.2.5).

**Tablo 4.2.5. Bağlanma Stillerinin Medeni durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	$X^2$	p
Evli	n	110	102	43	24	279	10,16	p < .05
	%	53,7	64,6	46,2	47,1	55		
Bekar	n	95	56	50	27	228		
	%	46,3	35,4	53,8	52,9	45		
Toplam	n	205	158	93	51	507		
	%	100	100	100	100	100		

Maddi duruma göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre maddi durumu ile bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $X^2(6, N = 507) = 9,07, p = .172$ ).

**Tablo 4.2.6. Bağlanma Stillerinin Maddi durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	$X^2$	p
İyi	n	29	24	17	14	84	$X^2 = 9,07$	p = .172
	%	34,5	28,6	20,2	16,7	100,0		
Orta	n	132	94	62	28	316		
	%	41,8	29,7	19,6	8,9	100,0		
Kötü	n	44	40	14	9	107		
	%	41,1	37,4	13,1	8,4	100,0		
Toplam	n	205	158	93	51	507		
	%	40,4	31,2	18,3	10,1	100,0		

Eğitim durumuna göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre eğitim durumu ile bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $X^2(9, N = 507) = 16,34, p = .060$ ).

**Tablo 4.2.7. Bağlanma Stillerinin Eğitim durumuna Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	$X^2$	p
İlkokul	n	15	8	6	6	35	$X^2 = 16,34$	p = .060
	%	42,9	22,9	17,1	17,1	100,0		
Ortaokul	n	10	11	9	3	33		
	%	30,3	33,3	27,3	9,1	100,0		
Lise	n	47	45	37	13	142		
	%	33,1	31,7	26,1	9,2	100,0		
Üniversite	n	133	94	41	29	297		
	%	44,8	31,6	13,8	9,8	100,0		
Toplam	n	205	158	93	51	507		
	%	40,4	31,2	18,3	10,1	100,0		

Üçüncü alt amaç doğrultusundaki bulgular: En uzun süre yaşadığı yere göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını göstermek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre en uzun süre yaşanan yer ile bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ( $X^2(6, N = 507) = 13,88, p < .05$ ). Buna göre köyde yaşayan kişilerin % 31'i güvenli bağlanma stili, % 28,6'sı korkulu, %23,8'i kayıtsız ve % 16,7'si saplantılı bağlanma stili geliştirmişlerdir. Kasabada yaşayan kişilerin % 66,7'si güvenli bağlanma stili, % 20,8'i kayıtsız, % 8,3i kayıtsız ve % 4,2'si korkulu bağlanma stili geliştirmişlerdir. Şehirde yaşayan kişilerin ise 39,9'u güvenli bağlanma stili, 32,4'ü kayıtsız, 18,1'i korkulu ve 9,5'i ise saplantılı bağlanma stili benimsemişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda en fazla güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin kasabada yaşadıkları görülmüştür. Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yere göre bağlanma stilleri oranları arasındaki farkı bulgulamak için yapılan Ki-Kare testi sonuçları ile en uzun süre yaşanan yere göre bağlanma stillerindeki kategorilerindeki yüzde sıklık dağılımları tabloda verilmiştir (tablo 4.2.8).

**Tablo 4.2.8. En Uzun Süre Yaşanılan Yere göre Bağlanma Stilleriindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	$X^2$
<b>Köy</b>	<b>n</b>	13	10	12	7	42	$X^2 = 13,88$
	<b>%</b>	31,0	23,8	28,6	16,7	100	
<b>Kasaba</b>	<b>n</b>	16	5	1	2	24	
	<b>%</b>	66,7	20,8	4,2	8,3	100	
<b>Şehir</b>	<b>n</b>	176	143	80	42	441	
	<b>%</b>	39,9	20,8	18,1	9,5	100	

Dördüncü alt amaç doğrultusundaki bulgular: Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre bağlanma stilleri oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını göstermek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Bunun sonucunda arkadaşlık ilişkilerine göre bağlanma stilleri oranları farklılık görülmektedir ( $X^2(6, N = 507) = 23,71, p = .01$ ). Buna göre arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak belirten kişilerin en fazla güvenli bağlanma stiline sahip oldukları, arkadaşlık ilişkilerini orta olarak belirten kişilerin kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları ve son olarak arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak belirten kişilerin ise en fazla korkulu bağlanma stiline sahip

oldukları bulgulanmıştır. Katılımcıların arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki farkı bulgulamak için yapılan Ki-Kare testi sonuçları ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre bağlanma stillerindeki kategorilerindeki yüzde sıklık dağılımları tabloda verilmiştir (tablo 4.2.9).

**Tablo 4.2.9. Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesine göre Bağlanma Stillerindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
İyi	n	184	124	78	38	424	X <sup>2</sup> = 23,72	p = .01
	%	43,4	29,2	18,4	9,0	100		
Orta	n	30	34	11	12	77		
	%	26,0	44,2	14,3	15,6	100		
Kötü	n	1	0	4	1	6		
	%	16,7	0,0	66,7	16,7	100		

Aile tipine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki farkın istatistiksel olup olmadığını bulgulamak amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Bunun sonucunda aile tipine göre bağlanma stilleri oranları farklılık göstermemektedir (X<sup>2</sup>(6, N = 504) = 7,21, p = .302).

**Tablo 4.2.10. Aile tipine göre Bağlanma Stillerindeki Kategorilerindeki Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
Geniş	n	75	49	40	18	182	X <sup>2</sup> = 7,21	p = .302
	%	41,2	26,9	22,0	9,9	100,0		
Çekirdek	n	127	106	49	31	313		
	%	40,6	33,9	15,7	9,9	100,0		
Boşanmış	n	3	3	4	2	12		
	%	25,0	25,0	33,3	16,7	100,0		

Beşinci amaç doğrultusundaki bulgular: Anne davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını göstermek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Bunun sonucunda anne davranış biçimi, bağlanma stilleri oranları farklılık göstermemektedir (X<sup>2</sup> (9, N = 504) = 10,43, p = .317).



**Tablo 4.2.11. Anne Davranış Biçimi ile Bağlanma Stillерinin Kategorilerine göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
Saldırgan	n	7	4	1	2	14	X <sup>2</sup> = 10,43	p = .317
	%	50,0	28,6	7,1	14,3	100,0		
Yönlendiren	n	45	49	33	19	146		
	%	30,8	33,6	22,6	13,0	100,0		
Çekingen	n	31	21	14	5	71		
	%	43,7	29,6	19,7	7,0	100,0		
Girişken	n	120	83	45	25	273		
	%	44,0	30,4	16,5	9,2	100,0		
Toplam	n	203	157	93	51	504		
	%	40,3	31,2	18,5	10,1	100,0		

Altıncı alt amaç doğrultusundaki bulgular: Baba davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını göstermek amacıyla Ki-Kare testi yapılmıştır. Bunun sonucunda baba davranış biçimine göre bağlanma stilleri farklılık göstermemektedir ( $X^2(9, N = 500) = 13,70, p = .133$ ).

**Tablo 4.2.12. Baba Davranış Biçimi ile Bağlanma Stillерinin Kategorilerine göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
Saldırgan	n	9	14	8	7	38	X <sup>2</sup> = 13,70	p = .133
	%	23,7	36,8	21,1	18,4	100,0		
Yönlendiren	n	58	53	24	13	148		
	%	39,2	35,8	16,2	8,8	100,0		
Çekingen	n	32	16	18	4	70		
	%	45,7	22,9	25,7	5,7	100,0		
Girişken	n	104	72	42	26	244		
	%	42,6	29,5	17,2	10,7	100,0		
Toplam	n	203	155	92	50	500		
	%	40,6	31,0	18,4	10,0	100,0		

Yedinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Bireyin kendi davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2(9, N = 507) = 22,57, p < .05$ ). Katılımcılardan saldırgan davranış biçimine sahip olan kişiler en fazla kayıtsız bağlanma stiline sahipken, en düşük saplantılı bağlanma stiline sahiptirler. Katılımcılardan yönlendiren davranış biçimine

sahip olan kişilerin en fazla kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları bildirilmişken en düşük görülen bağlanma biçimi ise saplantılıdır. Katılımcılardan çekingen davranış biçimine sahip olanlardan en fazla korkulu bağlanma stiline sahipken en az görülen bağlanma stili ise saplantılıdır. Katılımcılardan girişken davranış biçimine sahip olan kişilerde en fazla güvenli bağlanma stili görülmektedir, en az görülen bağlanma stili ise saplantılıdır. Kendi davranış biçimlerine göre bağlanma stillerindeki kategorilerindeki yüzde sıklık dağılımları ve kendi davranış biçimine göre bağlanma stilleri arasındaki farkı bulgulamak için yapılan Ki-Kare testi sonuçları tabloda verilmiştir (Tablo 4.2.13).

**Tablo 4.2.13. Bağlanma Stillерinin Kendi Davranış Biçimine Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
<b>Saldırgan</b>	n	5	6	3	2	16	X <sup>2</sup> = 22,57	p< .05
	%	2,4	3,8	3,2	3,9	3,2		
<b>Yönlendiren</b>	n	58	69	30	19	176		
	%	28,3	43,7	32,3	37,3	34,7		
<b>Çekingen</b>	n	13	13	16	6	48		
	%	6,3	8,2	17,2	11,8	9,5		
<b>Girişken</b>	n	129	70	44	24	267		
	%	62,9	44,3	47,3	47,1	52,7		
<b>Toplam</b>	n	205	158	93	51	507		
	%	100	100	100	100	100		

Sekizinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Bağlanma sorunu yaşantılama ile bağlanma stilleri oranları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır. Buna göre bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2(3, N = 507) = 15,61, p < .05$ ). Bağlanma sorunu yaşantılayan katılımcıların en fazla kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuştur, en az sahip oldukları bağlanma biçimleri ise sırasıyla saplantılı, korkulu ve güvenli bağlanma biçimidir. Bağlanma sorunu yaşantılamayan katılımcıların en fazla güvenli bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuşken, en az sahip oldukları bağlanma biçimleri sırasıyla saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma biçimidir. Bağlanma sorunu yaşantılamaya göre bağlanma stilleri arasında farkı olup olmadığını belirlemek için yapılan Ki-Kare testi sonuçları ve bireylerin bağlanma stillerine göre

bağlanma sorunu yaşantılamaya yönelik yüzde sıklık dağılımları verilmiştir (Tablo 4.2.14).

**Tablo 4.2.14. Bağlanma Stillerinin Bağlanma Sorunu Yaşantılamaya Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
<b>Evet</b>	n	51	63	35	25	174	X <sup>2</sup> = 15,61	p< .05
	%	24,9	39,9	37,6	49	34,3		
<b>Hayır</b>	n	154	95	58	26	333		
	%	75,1	60,1	62,4	51	65,7		
<b>Toplam</b>	n	205	158	93	51	507		
	%	100	100	100	100	100		

Öfke sorunu yaşantılama ile bağlanma stilleri oranları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır. Buna göre bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $X^2(3, N = 507) = ,768, p = .857$ ).

**Tablo 4.2.15. Bağlanma Stillerinin Öfke Sorunu Yaşantılamaya Göre Yüzde Sıklık Dağılımları ve Ki-Kare Testi Sonuçları**

		Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Toplam	X <sup>2</sup>	p
<b>Evet</b>	n	79	67	39	22	207	X <sup>2</sup> = ,768	p< .05
	%	38,2	32,4	18,8	10,6	100,0		
<b>Hayır</b>	n	126	91	54	29	300		
	%	42,0	30,3	18,0	9,7	100,0		
<b>Toplam</b>	n	205	158	93	51	507		
	%	40,4	31,2	18,3	10,1	100,0		

### 4.3.Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Puanlarına İlişkin Bulgular

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği üzerinden, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol olmak üzere dört farklı puan elde edilmektedir. Pearsonkorelasyon testi sonuçlarına göre, öfke içe puanları ile öfke dışı puanları arasında pozitif yönde ve orta kuvvette ( $r = .33$ ); öfke dışı puanları ile sürekli öfke puanları arasında pozitif ve yüksek kuvvette ( $r = .73$ ); öfke içe puanları ile sürekli öfke puanları arasında pozitif yönde ve orta kuvvette ( $r = .42$ ) ilişki bulunmuştur (tüm analizler için;  $p_{(çift yönlü)} < .01$ ). Diğer taraftan, öfke dışı puanları ile öfke kontrol puanları arasında negatif yönde ve orta kuvvette ( $r = -.48$ ); öfke kontrol puanları ile sürekli öfke puanları arasında negatif yönde ve orta kuvvette ( $r = -.45$ ) ilişki bulunmuştur (tüm

analizler için;  $p_{(çift\ yönlü)} < .01$ ). Bu sonuçlar dikkate alındığında, katılımcıların öfke içe puanları artarken öfke dışa puanlarının da yükseldiği gözlenmektedir. Ayrıca, katılımcıların sürekli öfke puanları düştükçe öfke kontrol puanlarının arttığı, diğer taraftan sürekli öfke puanları arttıkça öfke içe ve dışa puanlarının da arttığı söylenebilmektedir. Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçeğinin alt ölçekleri olan sürekli öfke, öfkeyi içe yöneltme, öfkeyi dışa yöneltme ve öfkeyi kontrol etme alt ölçeklerinin arasındaki ilişkiyi belirtmek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı sonuçları tabloda verilmiştir (Tablo 3.3.1).

**Tablo 4.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsı Sonuçları**

Değişkenler	Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol
Sürekli Öfke	$r = 1$	,729**	,422**	-,455*
Öfke İçe		$r = 1$	,327**	-,481**
Öfke Dışa			$r = 1$	-,042
Öfke Kontrol				$r = 1$

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

Dokuzuncu alt amaç doğrultusundaki bulgular: Cinsiyete göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puan ortalamaları arasında yapılan t-testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır(sırasıyla;  $t = 1,06$ ,  $t = 1,63$ ,  $t = -.86$ ,  $t = 1,09$ , tüm analizler için  $sd = 505$  ve  $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.2. Cinsiyete göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Puan Ortalamaları Arasında Yapılan t-Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Sürekli Öfke	Erkek	213	22,5	6,8	1,06	,197
	Kadın	294	21,9	7,1		
Öfke İçe	Erkek	213	16,7	6,8	1,63	,290
	Kadın	294	17,1	6,1		
Öfke Dışa	Erkek	213	16,8	4,6	-.86	,103
	Kadın	294	16,2	4,3		
Öfke Kontrol	Erkek	213	22,4	5,4	1,09	,277
	Kadın	294	21,9	4,9		

Onuncu alt amaç doğrultusundaki bulgular: Yaş ile sürekli öfke, öfke dışa, öfke içe ve öfke kontrol arasındaki ilişkiyi belirtmek için yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon testi sonucunda;yaş ile öfke dışa ve yaşla öfke içe puanları

arasında düşük kuvvette negatif bir ilişki bulunurken (sırasıyla;  $r = -.12$  ve  $r = -.11$ , tüm analizlerde  $p < .01$ ), yaş ile öfke kontrol puanları arasında çok düşük kuvvette ve pozitif yönlü korelasyon gözlenmiştir ( $r = .08$ ,  $p < .05$ ). Buna göre, yaş arttıkça katılımcıların öfke kontrol puanlarının da artış gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 4.3.3. Yaş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsı Sonuçları**

Değişkenler	Yaş	Sürekli Öfke	Öfke Dışa	Öfke İçe	Öfke Kontrol
Yaş	$r = 1$	-,059	-,120**	-,114**	,081
Sürekli Öfke		$r = 1$	,729**	,422**	-,455**
Öfke Dışa			$r = 1$	,327**	-,481**
Öfke İçe				$r = 1$	-,042
Öfke Kontrol					$r = 1$

\*\*  $p < .01$

On birinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Kardeş sayısına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Kardeş sayısına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmamıştır (sırasıyla;  $F = ,98$ ;  $F = ,186$ ;  $F = 1,48$ ;  $F = 1,619$ , tüm analizler için  $sd 3,505$  ve  $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.4. Kardeş Sayısına göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçe Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Kardeş Sayısı		n	Ort.	SS	F	p
Sürekli Öfke	1	63	22,4	6,3	,098	,961
	2	150	22,0	6,2		
	3	116	22,0	6,7		
	4+	178	22,2	6,4		
Öfke Dışa	1	63	16,8	4,6	,186	,906
	2	150	16,4	4,4		
	3	116	16,4	4,7		
	4+	178	16,3	4,3		
Öfke İçe	1	63	17,5	4,2	1,448	,228
	2	150	17,3	4,3		
	3	116	16,6	3,9		
	4+	178	16,6	4,1		
Öfke Kontrol	1	63	21,9	5,7	1,619	,184
	2	150	21,9	5,3		
	3	116	21,4	4,7		
	4+	178	22,7	4,9		

On ikinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Kaçınıcı çocuk olduğuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Kaçınıcı kardeş olduğuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla;  $F = ,168$ ;  $F = ,503$ ;  $F = ,511$ ;  $F = ,617$ , tüm analizler için  $sd = 3,505$  ve  $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.5. Kaçınıcı Kardeş Olduğuna göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçe Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Kardeş Sayısı		n	Ort.	SS	F	p
Sürekli Öfke	1	167	21,3	5,8	1,691	,168
	2	174	22,2	6,7		
	3	80	23,1	6,9		
	4+	86	22,5	6,2		
Öfke Dışa	1	167	16,1	4,1	,738	,530
	2	174	16,5	4,6		
	3	80	16,6	5,1		
	4+	86	16,9	4,1		
Öfke İçe	1	167	16,8	4,3	,771	,511
	2	174	17,2	4,1		
	3	80	16,9	4,3		
	4+	86	16,4	3,6		
Öfke Kontrol	1	167	21,8	5,0	,598	,617
	2	174	22,3	5,2		
	3	80	21,7	5,2		
	4+	86	22,5	4,8		

On üçüncü alt amaç doğrultusundaki bulgular: Medeni durum ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örnekleme t-testi sonucunda, bir tek medeni durum ile öfke içe puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = -2,6$ ,  $sd = 505$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre öfke içi puan ortalamaları en yüksek medeni durumunu bekâr olan grupta görülmektedir. Medeni duruma göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan bağımsız örnekleme t-testi sonuçları ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.6).

**Tablo 4.3.6. Medeni Duruma göre Öfke İçerik Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi Sonuçları**

Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evli	279	16,5	3,9	t = -2,6	p < .05
Bekar	228	17,5	4,3		

On dördüncü alt amaç doğrultusundaki bulgular: Maddi duruma göre öfke içerik puan ortalamaları arasındaki fark yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 4,03$ ,  $sd = 2,504$ ,  $p < .05$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, maddi durumunu orta olarak tanımlayanlarla düşük olarak tanımlayanlar arasındaki öfke içerik puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < .05$ ). Maddi duruma göre öfke dışı puan ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F = 7,43$ ,  $sd = 2, 205.79$ ,  $p < .05$ ). Games Howell post-hoc testine göre, maddi durumunu düşük olarak tanımlayanlar ile orta ve yüksek olarak tanımlayanlar arasındaki öfke dışı puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (tüm analizler için;  $p < .05$ ). Öfke dışı grubundaki en yüksek puan ortalamaları maddi durumun düşük olduğu iken, en düşük ortalamalar maddi durumun yüksek olduğu grupta izlenmektedir. Öfke içerik grubunda ise, en yüksek puan ortalamaları maddi durumun düşük olduğu iken, en düşük ortalamalar maddi durumun orta olduğu grupta izlenmektedir. Maddi duruma göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarında anlamlı çıkan sonuçlar, ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.7).

**Tablo 4.3.7. Maddi Duruma Göre Öfke Dış, Öfke İçerik Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Maddi Durum	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Öfke dışı	Düşük	84	18,2	F = 7,43	p < .05
	Orta	316	16,1		
	Yüksek	107	15,9		
	Toplam	507	16,4		
Öfke İçerik	Düşük	84	17,9	F = 4,03	p < .05
	Orta	316	16,5		
	Yüksek	107	17,2		
	Toplam	507	16,9		

Eğitim durumuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğitim durumu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında fark bulgulanamamıştır ( $F = ,97$ ,  $sd = 3$ ,  $125,1$ ;  $F = ,304$ ,  $sd = 3$ ,  $142,0$ ;  $F = ,735$ ,  $sd = 3$ ,  $128$ ;  $F = ,817$ ,  $sd = 3$ ,  $146$ , tüm analizler için  $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.8. Eğitim Duruma Göre Sürekli fke, fke Dışa, fke İe ve fke Kontrol Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu		n	Ort.	SS	F	p
Sürekli fke	İlkokul	35	23,9	7,5	1,200	,309
	Ortaokul	33	22,1	7,6		
	Lise	142	22,3	6,2		
	niversite	297	21,8	6,2		
Öfke Dışa	İlkokul	35	16,8	4,9	,342	,795
	Ortaokul	33	15,7	4,9		
	Lise	142	16,4	4,6		
	niversite	297	16,5	4,3		
Öfke İe	İlkokul	35	16,1	3,8	,835	,475
	Ortaokul	33	17,4	5,2		
	Lise	142	17,2	4,3		
	niversite	297	16,8	4,0		
Öfke Kontrol	İlkokul	35	21,3	5,9	,847	,469
	Ortaokul	33	22,8	4,5		
	Lise	142	21,7	5,1		
	niversite	297	22,3	5,0		

En uzun süre yaşanılan yere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda en uzun süre yaşanılan yere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $F = ,12$ ,  $sd = 2$ ,  $71,2$ ;  $F = ,02$ ,  $sd = 2$ ,  $70,6$ ;  $F = 1,30$ ,  $sd = 2$ ,  $65,4$ ;  $F = ,94$ ,  $sd = 2$ ,  $72,0$ , tüm analizler için  $p > .05$ ).



**Tablo 4.3.9. En Uzun Süre Yaşanılan Yere Göre Sürekli Öfke, Öfke Dışa, Öfke İçe ve Öfke Kontrol Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

En Uzun Süre Yaşanılan Yer		n	Ort.	SS	F	p
Sürekli Öfke	Köy	42	22,1	7,9	,140	,870
	Kasaba	24	21,4	6,0		
	Şehir	441	22,2	6,2		
Öfke Dışa	Köy	42	16,6	5,6	,022	,978
	Kasaba	24	16,5	4,4		
	Şehir	441	16,4	4,3		
Öfke İçe	Köy	42	15,9	4,2	1,358	,258
	Kasaba	24	17,4	4,3		
	Şehir	441	17,0	4,1		
Öfke Kontrol	Köy	42	21,1	6,1	1,021	,361
	Kasaba	24	21,6	4,5		
	Şehir	441	22,2	5,0		

On beşinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre öfke içe puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 4,04$ ,  $sd = 2,504$ ,  $p < .05$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, arkadaşlık ilişkilerini orta olarak tanımlayanlarla iyi olarak tanımlayanlar arasındaki öfke içe puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < .05$ ). Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre öfke dışa puan ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F = 5,52$ ,  $sd = 2, 14.96$ ,  $p < .05$ ). Games Howell post-hoc testine göre, arkadaşlık ilişkilerini orta olarak tanımlayanlarla iyi olarak tanımlayanlar arasındaki öfke dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < .05$ ). Öfke dışa grubundaki en yüksek puan ortalamaları arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak tanımlayan grupta iken, en düşük ortalamalar iyi olarak tanımlayan grupta izlenmektedir. Öfke içe grubunda ise benzer sonuçlar elde edilmiştir. Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.10).

**Tablo 4.3.10. Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesine Göre Öfke Dışa Ve Öfke İçe Puan Ortalamaları İle Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

		<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Öfke dışa</b>	İyi	424	16,2	4,3	F = 4,04	p< .05
	Orta	77	17,6	5,1		
	Kötü	6	20,8	5,7		
	Toplam	507	16,4	4,5		
<b>Öfke içe</b>	İyi	424	16,7	4,1	F = 5,52	p< .05
	Orta	77	18,1	4,3		
	Kötü	6	18,5	3,9		
	Toplam	507	16,9	4,1		

On altıncı alt amaç doğrultusundaki bulgular: Aile tipine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Aile tipine göre öfke içe puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (F = 4,95, sd = 2,504, p < .05). Bonferroni post-hoc testine göre, aile tipini geniş olarak tanımlayanlarla çekirdek olarak tanımlayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p < .05). Öfke içe puan ortalamalarının en yüksek seyrettiği grup çekirdek aile tipi iken, en düşük olan grup geniş aile tipidir. Aile tipine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları (ANOVA) ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.11).

**Tablo 4.3.11. Aile Tiplerine Göre Öfke İçe Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

	<b>Aile Tipi</b>	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Öfke içe</b>	Geniş	182	16,2	4,0	F = 4,95	p< .05
	Çekirdek	313	17,4	4,2		
	Boşanmış	12	16,4	3,2		
	Toplam	507	16,9	4,1		

On yedinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Anne davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anne davranış biçimine göre öfke içe puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (F =

5,02, sd = 3,50,  $p < .05$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, anne davranış biçimini girişken olarak tanımlayanlar ile yönlendiren olarak tanımlayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < .05$ ). Bu sonuçlar ışığında anne davranış biçimini girişken olarak tanımlayan grubun öfke içe puan ortalamaları en yüksek bulunmuştur. Öfke içe puan ortalamaları en düşük olan anne davranış biçimleri ise sırasıyla saldırgan, çekingen ve yönlendiren davranış biçimleri olarak tespit edilmiştir. Anne davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları (ANOVA) ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.12).

**Tablo 4.3.12. Anne Davranış Biçimlerine Göre Öfke İçe Puanları Ve Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Anne Davranış Biçimi	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Saldırgan	14	19,0	4,6	F = 5,02	p < .05
Yönlendiren	146	17,6	4,1		
Çekingen	71	17,5	4,4		
Girişken	273	16,3	4,0		

On sekizinci alt amaç doğrultusundaki bulgular: Baba davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Baba davranış biçimine göre sürekli öfke puan ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 3,47$ , sd = 3,496,  $p < .05$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, sürekli öfke toplam puan ortalamaları saldırgan davranış biçimi ile çekingen davranış biçimi grupları arasında ve saldırgan davranış biçimi ile girişken davranış biçimi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ( $p < .05$ ) (Tablo 4.3.13). Sürekli öfke puan ortalaması en yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Sürekli öfke puan ortalaması en düşük davranış biçimleri ise sırasıyla çekingen ve girişken davranış biçiminde görülmüştür (Tablo 4.3.13). Baba davranış biçimine göre öfke dışı puan ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F = 4,28$ , sd = 3,340,9,  $p < .05$ ). Games Howell post-hoc testine göre, öfke dışı puan ortalamaları saldırgan davranış biçimi ile çekingen davranış biçimi grupları arasında ve saldırgan davranış biçimi ile girişken davranış biçimi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (Tablo 4.3.13). Öfke dışı puan ortalaması en

yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Öfke dışı puan ortalaması en düşük davranış biçimleri ise sırasıyla girişken ve çekingen davranış biçiminde görülmüştür (Tablo 4.3.13). Baba davranış biçimine göre öfke içe puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak fark bulunmuştur ( $F = 8,55$ ,  $sd = 3, 496$ ,  $p < .01$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, baba davranış biçimini girişken olarak tanımlayanlar ile saldırgan olarak tanımlayanlar arasında ( $p < .05$ ) ve baba davranış biçimini yönlendiren ile girişken olarak tanımlayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < .01$ ) (Tablo 4.3.13). Öfke içe puan ortalaması en yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Öfke içe puan ortalaması en düşük davranış biçimleri ise sırasıyla girişken ve çekingen davranış biçiminde görülmüştür. Baba davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları (ANOVA) ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.13).

**Tablo 4.3.13. Baba Davranış Biçimine Göre Öfke İçe, Öfke Dışa ve Sürekli Öfke Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Baba Davranış biçimi		n	Ortalama	Standart Sapma	F
Sürekli Öfke	Saldırgan	38	24,6	7,2	F = 3,47
	Yönlendiren	148	22,8	6,6	
	Çekingen	70	21,3	6,3	
	Girişken	244	21,6	6,0	
	Toplam	500	22,1	6,4	
Öfke Dışa	Saldırgan	38	18,6	4,4	F = 4,28
	Yönlendiren	148	16,8	4,9	
	Çekingen	70	16,1	4,4	
	Girişken	244	16,0	4,1	
	Toplam	500	16,4	4,4	
Öfke İçe	Saldırgan	38	18,8	3,5	F = 8,55
	Yönlendiren	148	17,9	4,3	
	Çekingen	70	16,6	3,6	
	Girişken	244	16,1	4,1	
	Toplam	500	16,9	4,2	

On dokuzuncu alt amaç doğrultusundaki sorular: Bireyin kendi davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireyin kendi davranış biçimine göre sürekli öfke puan ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 11,9$ ,  $sd = 3,503$ ,  $p < .05$ ). Bonferroni post-hoc testine göre, sürekli öfke toplam puan ortalamaları saldırgan davranış biçimi ile çekingen davranış biçimi grupları arasında ve saldırgan davranış biçimi ile yönlendiren davranış biçimi grupları arasında sürekli öfke puanları istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ( $p < .05$ ). Aynı zamanda sürekli öfke toplam puan ortalamaları saldırgan davranış biçimi ile girişken davranış biçimi grupları arasında ve girişken davranış biçimi ile yönlendiren davranış biçimi grupları arasında sürekli öfke puanları istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ( $p < .001$ ). Sürekli öfke puan ortalaması en yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Sürekli öfke puan ortalaması en düşük davranış biçimleri ise sırasıyla girişken ve çekingen davranış biçiminde görülmüştür (Tablo 4.3.14). Bireyin kendi davranış biçimine göre öfke dışı puan ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F = 11,5$ ,  $sd = 3,59,5$ ,  $p < .001$ ). Games Howell post-hoc testine göre, öfke dışı puan ortalamaları saldırgan davranış biçimi ile çekingen davranış biçimi grupları arasında ve saldırgan davranış biçimi ile girişken davranış biçimi grupları arasında aynı zamanda da değişken davranış biçimi ile girişken davranış biçimi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (Tablo 4.3.14). Öfke dışı puan ortalaması en yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Öfke dışı puan ortalaması en düşük davranış biçimi ise girişken davranış biçiminde görülmüştür (Tablo 4.3.14). Bireyin kendi davranış biçimine göre öfke içi puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak fark bulunmuştur ( $F = 13,74$ ,  $sd = 3,503$ ,  $p < .001$ ). Bonferroni post-hoc testine göre davranış biçimini yönlendiren ile girişken olarak tanımlayanlar ve davranış biçimini girişken ile çekingen olarak tanımlayanlar arasında öfke içi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < .05$ ). Aynı zamanda davranış biçimini saldırgan olarak tanımlayanlar ile girişken olarak tanımlayanlar arasında öfke içi puanı istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ( $p < .001$ ) (Tablo 4.3.14). Öfke içi puan ortalaması en yüksek grup saldırgan davranış biçiminde görülmüştür. Öfke içi puan ortalaması en düşük davranış biçimi ise girişken davranış biçimidir (Tablo 4.3.14). Bireyin kendi davranış biçimine göre öfke kontrol puan ortalamaları arasında da anlamlı fark bulunmuştur ( $F = 11,32$ ,  $sd =$

3, 503,  $p < .001$ ). Bonferroni post-hoc testine göre davranış biçimini yönlendiren ile girişken olarak tanımlayanlar ile öfke kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < .001$ ). Aynı zamanda davranış biçimini saldırgan olarak tanımlayanlar ile çekingen olarak tanımlayanlar, davranış biçimini saldırgan olarak tanımlayanlar ile girişken olarak tanımlayanlar ve davranış biçimini yönlendiren olarak tanımlayanlar ile çekingen olarak tanımlayanlar arasında öfke kontrol puanları istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < .05$ ) (Tablo 4.3.14). Öfke kontrol puan ortalaması en yüksek grup çekingen davranış biçimi gösteren grup iken öfke kontrol puan ortalaması en düşük grup ise saldırgan davranış biçimi gösteren gruptur. Bireyin kendi davranış biçimine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları (ANOVA) ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.14).

**Tablo 4.3.14. Kendi Davranış Biçimine Göre Sürekli Öfke, Öfke İç ve Öfke Dışa Puanlarına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Analizi Sonuçları**

Davranış biçimi		n	Ortalama	Standart Sapma	F
Sürekli Öfke	Saldırgan	16	28,7	6,7	F = 11,9
	Yönlendiren	176	23,4	6,4	
	Çekingen	48	22,2	6,6	
	Girişken	267	20,9	5,9	
	Toplam	507	22,1	6,4	
Öfke Dışa	Saldırgan	16	21,1	5,9	F = 11,5
	Yönlendiren	176	17,5	4,6	
	Çekingen	48	15,8	4,0	
	Girişken	267	15,5	4,0	
	Toplam	507	16,4	4,4	
Öfke İç	Saldırgan	16	19,1	4,2	F = 13,74
	Yönlendiren	176	17,9	4,0	
	Çekingen	48	18,3	4,3	
	Girişken	267	15,8	3,9	
	Toplam	507	16,9	4,1	
Öfke Kontrol	Saldırgan	16	19,0	6,1	F = 11,32
	Yönlendiren	176	20,6	4,6	
	Çekingen	48	23,8	4,8	
	Girişken	267	22,9	5,1	
	Toplam	507	22,1	5,1	

Yirminci alt amaç doğrultusundaki sorular: Öfke sorunu bildirme ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı belirlemek amacıyla bağımsız örnekleme t-testi yapılmıştır. Öfke sorunu bildiren ve bildirmeyen katılımcıların sürekli öfke puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t = 7,94$ ,  $sd = 370,5$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlara göre öfke sorunu bildiren grubun sürekli öfke puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.3.15). Öfke sorunu yaşantılama durumuna öfke dışı puan ortalaması açısından da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t = 7,52$ ,  $sd = 340,8$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuç neticesinde öfke sorunu yaşantılayan grubun öfke dışı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 4.3.15). Öfke sorunu yaşantılama ile öfke içe puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ( $t = 3,36$ ,  $sd = 505$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuç ışığında öfke sorunu yaşantılayan grubun öfke içe puan ortalamaları yüksek bulunmuştur (Tablo 4.3.15). Öfke sorunu yaşantılama ile öfke kontrol puanları ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = -5,90$ ,  $sd = 505$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuca göre öfke kontrol puan ortalamaları yüksek olan katılımcılarda öfke sorunu yaşantılama daha az görülmektedir. Bireyin öfke sorunu bildirmesine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan bağımsız örneklemlerde t-testi sonuçları ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.15).

**Tablo 4.3.15. Öfke Sorunu Yaşantılama Durumuna Göre Öfke Dışa, Öfke İçe ve Öfke Kontrol Puan Ortalama İle Standart Sapma Değerleri**

Öfke Sorunu		n	Ortalama	Standart Sapma	t
Sürekli Öfke	Evet	207	24,0	6,8	$t = 7,94$
	Hayır	300	20,0	5,3	
Öfke Dışa	Evet	207	18,3	5,1	$t = 7,52$
	Hayır	300	15,2	3,5	
Öfke İçe	Evet	207	17,7	4,2	$t = 3,36$
	Hayır	300	16,4	4,1	
Öfke Kontrol	Evet	207	20,5	5,1	$t = -5,90$
	Hayır	300	23,2	4,8	

Bağlanma sorunu bildirme ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farkı belirlemek amacıyla bağımsız örnekleme t-testi yapılmıştır. Bağlanma sorunu bildiren ve bildirmeyen katılımcıların sürekli öfke puan ortalamaları açısından

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t = 3,01$ ,  $sd = 319,4$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre bağlanma sorunu bildiren grubun sürekli öfke puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.3.16). Bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre öfke dışı puan ortalaması açısından da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t = 3,48$ ,  $sd = 505$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuç neticesinde bağlanma sorunu yaşantılayan grubun öfke dışı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.3.16). Bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre öfke içe puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ( $t = 4,40$ ,  $sd = 319,48$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuç ışığında bağlanma sorunu yaşantılayan grubun öfke içe puan ortalamaları yüksek bulunmuştur (Tablo 4.3.16). Bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre öfke kontrol puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = -2,09$ ,  $sd = 505$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuca göre öfke kontrol puan ortalamaları yüksek olan katılımcılarda bağlanma sorunu yaşantılama daha çok görülmektedir. Bireyin bağlanma sorunu bildirmesine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için yapılan bağımsız örneklemelerde t-testi sonuçları ve anlamlı çıkan alt ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.3.16).

**Tablo 4.2.16. Bağlanma Sorunu Yaşantılama Durumuna göre Öfke Dışa, Öfke İçe ve Öfke Kontrol Puan Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi Sonuçları**

Bağlanma Sorunu		n	Ortalama	Standart Sapma	t
Sürekli Öfke	Evet	174	22,0	6,8	t = 3,01
	Hayır	333	20,0	6,1	
Öfke Dışa	Evet	174	17,4	4,7	t = 3,48
	Hayır	333	15,9	4,3	
Öfke İçe	Evet	174	18,1	4,4	t = 4,40
	Hayır	333	16,3	3,9	
Öfke Kontrol	Evet	174	21,4	5,4	t = -2,09
	Hayır	333	22,4	4,9	



### 3.4. Bağlanma Stillerine Göre Sürekli fke ve fke İfade Tarzları Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın yirmi birinci alt amacı doğrultusundaki bulgular: Bağlanma stillerine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı analizi sonuçlarına göre; sürekli öfke toplam puanları ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puanları arasında düşük kuvvette bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla;  $r = .28$  ve  $r = .29$ ,  $r = .25$ , tüm analizlerde;  $p < .01$ ). Öfke dışı toplam puanları ile güvenli bağlanma stili puanları arasında negatif yönde ve düşük kuvvette korelasyon bulunmuştur ( $r = -.11$ ,  $p < .05$ ). Öfke dışı toplam puanları ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puanları arasında düşük kuvvette bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla;  $r = .22$  ve  $r = .23$ ,  $r = .19$ , tüm analizlerde;  $p < .01$ ). Öfke içe toplam puanları ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puanları arasında düşük kuvvette bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla;  $r = .26$  ve  $r = .34$ ,  $r = .27$ , tüm analizlerde;  $p < .01$ ). Son olarak öfke kontrol toplam puanları ile sadece güvenli bağlanma stili puanları arasında düşük kuvvette bir ilişki bulunmuştur ( $r = .17$ ,  $p < .01$ ). Bağlanma stillerine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki bulguları tabloda verilmiştir (Tablo 4.4.1).

#### 4.4.1. Bağlanma Stillerine Göre Sürekli fke ve fke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Tablosu

	Bağlanma Alt lçekleri				fke Alt lçekleri			
	Güvenli	Kayıtsız	Korkulu	Saplantılı	Sürekli	Dışa	İçe	Kontrol
Güvenli	1	-,122**	-,166**	,152**	-,065	-,107*	-,066	,174**
Kayıtsız		1	,472**	,309**	,283**	,223**	,263**	,002
Korkulu			1	,558**	,289**	,228**	,336**	-,73
Saplantılı				1	,253**	,189**	,270**	-,086
Sürekli					1	,729**	,422**	-,455**
Dışa						1	,327**	-,481**
İçe							1	-,042
Kontrol								1

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

\*\*\*  $p < .001$

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının, demografik bilgi formundan alınan bilgiler ve araştırmanın amacında sorulan sorular ile bu alanda yapılmış diğer literatür ve kuramsal bulgular çerçevesinde tartışmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın ilk alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyete göre bağlanma stilleri istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır. Bu konuda yapılmış çalışmalar değişkenlik göstermektedir. Bu araştırma ile benzer şekilde Haigler ve diğerleri (1995) bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamışlardır(Haigler, Day ve Marshall, 1995). Bartholomew ve Horowitz (1991) ise erkeklerin kayıtsız bağlanma düzeylerini kadınlardan daha fazla geliştirdiklerini bulgulamışlardır. Sümer ve Güngör de (1999) benzer şekilde erkeklerin kayıtsız bağlanma stilini kadınlardan daha fazla geliştirdiğini Türk örneklemini üzerinde yaptığı çalışmasında bulgulamıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile medeni durum arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre medeni durum değişkeni ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında; medeni durumu evli ve bekâr olan bireylerde bağlanma stili geliştirme oranları benzerlik gösterirken, tek fark evli olan bireylerin bekâr olanlara göre daha fazla kayıtsız bağlanma biçimi geliştirdikleri yönünde bulunmuştur. Bu bulguları destekleyecek bir çalışma literatürde olmaması ile birlikte, güvensiz bağlanma biçimlerine sahip olan bireylerin ilişki ve evlilik uyumlarını bozan etkileri vurgulanmaktadır (Shi 2003).

Araştırmanın üçüncü alt amacına göre yetişkinlerde bağlanma stilleri ile en uzun süre yaşanan yer arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap

aranmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde bağlanma stilleri ile en uzun süre yaşanan yer arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Buna göre en fazla güvenli bağlanma stili geliştiren yer kasabadır. Bu konu ile ilgili literatürde araştırma bulunmamıştır. Aradaki farkın sebebinin şehir hayatının stresli ve gürültülü ortamında yetişmeyen, köy kadar da küçük olmayan yerleşim birimleri olan kasabalarda, bakım veren ile daha fazla birlikte olabileceği durumu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt amacına göre yetişkinlerde bağlanma stilleri ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde bağlanma stilleri ile arkadaşlık ilişkileri kalitesi arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak belirten kişilerin en fazla güvenli bağlanma stiline sahip oldukları, arkadaşlık ilişkilerini orta olarak belirten kişilerin kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları ve son olarak arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak belirten kişilerin ise en fazla korkulu bağlanma stiline sahip oldukları bulgulanmıştır. Bu konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar araştırma bulgularının tersine güvensiz bağlanan bireylerde ilişkilerine yapılan yatırımlar güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla olduğu gözlenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Araştırmanın beşinci alt amacı yetişkinlerde anne davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aramaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde anne davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Annenin ilk bakım veren kişi olarak düşünülüp, onun davranışlarının bağlanma stilleri üzerinde etkisi olduğu düşünülse de istatistiksel olarak fark bulgulanmamıştır. Bunun nedeni olarak da anne davranışı değişkenin bağlanma stillerine tek başına etkin olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırmanın altıncı alt amacı yetişkinlerde baba davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aramaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde baba davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç doğrultusunda baba davranışının bağlanma stilleri üzerinde tek başına etkin bir değişken olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırmanın yedinci alt amacı yetişkinlerde kendi davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap

aramaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde kendi davranış biçimine göre bağlanma stilleri oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireyler de girişken davranış biçimi görülmesi, korkulu bağlanma biçimi geliştiren bireylerde ise çekingen davranış biçimi görülmesi beklenmekteydi, araştırma sonuçları da bu doğrultuda görülmüştür. Bu konuda yapılan bir çalışma olmamakla birlikte, davranış biçimlerinde görülen birtakım kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri doğrultusunda yapılan bu araştırma sonucundaki bulgularla ilişkisellik yüksektir.

Araştırmanın sekizinci alt amacı yetişkinlerde bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre bağlanma stilleri oranları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna yanıt aramaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde bağlanma sorunu yaşantılama durumuna göre bağlanma stilleri oranları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bağlanma sorunu yaşantılayan katılımcıların en fazla kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuştur. Bağlanma sorunu yaşantılamayan katılımcıların en fazla güvenli bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuştur. Bu konuda literatür çalışmaları gözden geçirildiğinde Bartholomew'e (1990) göre güvenli bağlanan bireyler başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilmekte aynı zamanda özerk kalmayı başarabilmektedirler. Bu bireyler aynı zamanda diğerleri ile olan ilişkilerinde kolaylıkla yakınlaşabilen ve onlara bağlı olmaktan mutluluk duymaktadırlar. İlişkileri uzun süre sürdürebilmektedirler. Bu sayede araştırmadan elde edilen sonuç ile literatür bulgusu karşılaştırıldığında benzer bir yaklaşımdan söz edilebilir.

Araştırmanın dokuzuncu alt amacı yetişkinlerde cinsiyete göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları (öfkeyi içe yöneltme, öfkeyi dışa yöneltme ve öfkeyi kontrol etme) arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aramaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde cinsiyete göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark bulgulanmamıştır. Biyolojik bakış açısına göre erkekler kadınlardan daha öfkeli görülmektedir aynı zamanda öfkelerini dışa vurmaya daha elverişlidirler. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda öfke yaşantısının ve öfke ifadesinin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür(Averill, 1983). Birçok davranışımız gibi öfke duymak ve ifade etmekte öğrenilen davranışlar olduğu için cinsiyet rollerine göre bu davranışlar değiştiği düşünülmektedir. Erkeklerin öfkeli olması ve bunu ifade etmesi toplum tarafından daha alışılmış bir tepki iken bu kadınlar için daha farklıdır. Günümüzde kadın ve

erkeğin rolleri eskisine göre esneklik gösterdiğinden yapılan bu çalışmada cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının değişim göstermemesi olağan karşılanabilir.

Araştırmanın onuncu alt amacına göre yetişkinlerde yaş ile sürekli öfkeli olma durumu ve öfke ifade tarzları arasında ilişkinin olup olmadığına yanıt bulmaktır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde yaş ile sürekli öfkeli olma durumları arasında ilişki bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde Kısaç'ın (1997) üniversite öğrencileri ile yürütmüş olduğu çalışmasında bireylerin yaş ile sürekli öfkeleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (Kısaç, 1997). Bununla birlikte yaş değişkeni ile öfke dışa yöneltme ve öfke içe yöneltme arasında düşük kuvvette negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yaş arttıkça öfke içe yöneltme ve öfke dışa yöneltme azalmaktadır. Aynı zamanda öfke kontrol davranışı arasında düşük kuvvette ve pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Sonuçlara göre, yaş arttıkça katılımcıların öfke kontrol davranışlarının da artış gösterdiği söylenebilir. Bu konuda yapılan başka araştırma bulgularında da öfkeyi dışa yöneltme ile yaş arasında ilişki görülmüştür (Stoner ve Spencer, 1987; Sala, 1997). Başka bir çalışmada ise sadece öfke içe puanları ile yaş arasında ilişki gözlenmiştir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Literatür ile yapılan araştırma bulguları karşılaştırıldığında sonuçların benzer nitelikte oldukları söylenebilir. Yapılan çalışmada yaş arttıkça öfke içe yöneltme ve öfke yöneltme davranışları azalmakta aynı zamanda öfke kontrol davranışı artmaktadır. Bu durum yaş ile edinilen sosyal statü ve olgunluk ile ilişkilendirilebilir. Literatürde olan çalışmalar genel olarak belli yaş grupları ile (örneğin ergenlik ve genç yetişkinlik) çalışılmışken bu çalışmada yaş değişkenini geniş bir aralıkta (18 – 65 yaş) alınması nedeniyle ilişki gözlenmiş olabilir fakat zayıf bir ilişki olduğundan net bir sonuç için konu ile ilgili daha kapsamlı bir araştırmanın yapılması gerekmektedir.

Araştırmanın on birinci alt amacına göre yetişkinlerde kardeş sayısına göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada yetişkinlerin kardeş sayısına göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında bir fark görülmemiştir. Bu konuda literatüre baktığımızda Aydın ve İmamoğlu'nun (2001) çalışmasıyla, yapılan araştırma bulguları benzerlik göstermektedir. Kardeş sayısı değişkenin tek başına sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını açıklaya bilen bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın on ikinci alt amacına göre yetişkinlerde kaçınıcı çocuk olma değişkenine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada yetişkinlerin çocuk sıralamasına göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde İmamoğlu (2003) yapmış olduğu çalışmasında benzer şekilde sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmanın on üçüncü alt amacına göre yetişkinlerde medeni duruma göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark var olup olmadığı soruna cevap aranmıştır. Araştırmada yetişkinlerin medeni durumuna göre sürekli öfkeli olma ile öfkeyi dışa yöneltme ve öfkeyi kontrol etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak yetişkinlerde medeni duruma göre öfke içe yöneltme arasında fark bulgulanmıştır. Bu sonuçlara göre öfke içe puan yöneltme davranışı en fazla görülen grup medeni durumu bekâr olan kişilerdir. Literatüre baktığımızda, farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Türk örnekleminde yapılan bir çalışmada Akmaz (2009) eğitim yöneticilerinin medeni durumuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişkiye rastlamamıştır. Öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka çalışmada da (Babaoğlu 2008) medeni durum ile sürekli öfke ile medeni durum arasında bir ilişki bulgulanmıştır. Medeni durumu bekâr olan öğretmen adaylarının sürekli öfke puanları evli olan öğretmen adaylarına göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Öfke ifade tarzları açısından medeni durum arasında bir farka rastlamamıştır.

Araştırmanın on dördüncü alt amacına göre yetişkinlerde maddi duruma göre sürekli öfkeli olma durumu ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan araştırmada yetişkinlerin maddi durumları ile sürekli öfkeli olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Fakat yetişkinlerin maddi durumları ile öfke ifade tarzlarından olan öfke içe ve öfke dışa yöneltme arasında olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Öfkeyi dışa yönelten bireylerin maddi durumun düşük iken, öfkesini dışa en az yönelten bireyler maddi durumun yüksek olduğu grupta izlenmektedir. Öfkesini içe yöneltenler ise, maddi durumun düşük olduğu grupta görülürken, öfkesini içe en az yönelten kişiler maddi durumun orta olduğu grupta izlenmektedir. Bu sonuçlara göre maddi durum düşük olduğunda öfke içe ve öfke dışa ifade biçimleri artmaktadır. Literatüre baktığımızda tersi sonuçlara rastlamak mümkün. Gündoğdu (2010) ergenler ile yapılan bir çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının maddi gelir

durumuna göre farklılaştığı, gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin öfke dışı puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan başka çalışmalarda; Kısaç (1997), Ingolds ve McKim (1983), Baygöl (1997) maddi durum yükseldikçe ergenlerin öfkelerini dışı yönelttiklerini bulgulamışlardır (Akt. Gündoğdu, 2010). Bu sonuçlar ışığında yapılan çalışmada literatür ile bağdaşmayan sonuçlar elde edilmiştir. Bu durumu yaş aralığını geniş alınması, çalışmanın tüm yetişkinlik dönemini kapsamaması durumu ile açıklayabiliriz.

Yapılan çalışmanın on beşinci alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde arkadaş ilişkilerinin kalitesine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada yetişkinlerin arkadaş ilişkilerinin kalitesine göre sürekli öfkeli olma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Öfke ifade tarzlarından öfkeyi içe yöneltme ve öfkeyi dışı yöneltme düzeyleri için arttıkça arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi azalmaktadır. Bu konuya ilişkin bir çalışmada arkadaşlık ilişkilerini çok iyi olarak nitelendiren ergenlerin öfke içe vurum düzeylerini düşük bulmuşlardır (Albayrak ve Kutlu, 2009). Bu sonuçları kişilerin öfkelerini dışı ve içe yöneltmeyen, karşıdaki insanlara saldırgan davranış biçimleri göstermeden kendilerini ifade yolları bulanların arkadaşlık ilişkilerinin kaliteli olmasına bir etken olduğu düşünülebilir.

Yapılan çalışmanın on altıncı alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde aile tipine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada yetişkinlerin aile tipleri ile öfke ifade biçimlerinden öfke içe yöneltme arasında bir fark bulgulanmıştır. Buna göre öfkelerini daha fazla içe yönelten kişiler çekirdek aile tipine sahiptirler, öfkelerini daha az içe yönelten kişiler ise geniş aile tipine sahip kişilerdir. Literatürde bu konuda aksi sonuçlara ulaşmak mümkündür. Bu konudaki yapılan bir çalışmada Taşçı Eser, Liman, Bilge (2013) ergenlerin sürekli öfkeler ve öfke ifade tarzlarının aile tipleri açısından bir fark ifade etmemişlerdir (Taşçı Eser, Liman, Bilge, 2013).

Yapılan araştırmanın on yedinci alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde anne davranış biçimine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına sürekli öfkeli olma durumlarına göre bir fark bulunamamışken öfke ifade tarzlarından öfkeyi içe yöneltenler ile anne davranış biçimi arasında fark bulgulanmıştır. Buna göre anne davranış biçimini girişken olarak tanımlayan grubun öfkelerini içe yönelten kişiler oldukları görülmüştür. Girişken davranış biçimine

sahip olan birey, insan ilişkilerinde eşitliğe önem verir ve kendisini dürüstçe, rahatça ifade ederek kendi haklarını savunabilmektedir (Turhan 2003). Böyle bir ebeveyn ile büyüyen bir birey öfkesini uygun bir davranış biçimiyle ifade etmesi beklenmektedir. Fakat yapılan araştırmada beklenilenden farklı bir bulgu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin öfke ifade davranışlarının tek bir değişken ile açıklanamıyor olmasına bağlayabiliriz.

Yapılan araştırmanın on sekizinci alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde baba davranış biçimine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bir yanıt aranmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre sürekli öfke davranışları ile öfkeyi içe yöneltme ve öfkeyi dışa yöneltme öfke ifade tarzları gösteren bireyler babalarının saldırgan davranış biçimine sahip olduklarını bildirmişlerdir. Bu konuda literatürde yapılan bir araştırma bulgusuna rastlanma da Wenar (1970) şiddet unsuru taşıyan davranış kalıpları sergileyen bir ebeveyn ile yetişen birey bu davranışları içselleştirerek öfkelerini ifade etmekte bazı hatalar yapabileceklerini söyleyerek açıklamıştır (Akt. Gök, 2009).

Yapılan araştırmanın on dokuzuncu alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde kendi davranış biçimine göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bir cevap aranmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre sürekli öfke davranışları ile öfke ifade tarzlarından öfkeyi içe yöneltme ve öfkeyi dışa yöneltme davranışlarını en fazla gösteren bireyler kendi davranış biçimlerini saldırgan olarak nitelendirmişlerdir. Aynı zamanda öfkelerini kontrol eden grup ise kendi davranış biçimlerini çekingen olarak nitelendirmişlerdir. Konuyla ilgili Donat Bacioğlu ve Özdemir'in (2012) çalışması da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları saldırgan davranışlar arasında ilişki gözlenmiştir (Donat Bacioğlu ve Özdemir 2012).

Yapılan araştırmanın yirminci alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde öfke sorunu bildirme durumuna göre sürekli öfkeli olma durumu ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bir yanıt aranmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre sürekli öfke davranışları ile öfke ifade tarzlarından öfkeyi içe yöneltme ve öfkeyi dışa yöneltme davranışlarını en fazla gösteren bireyler öfke sorunu bildiren bireylerdir. Bununla birlikte öfkelerini kontrol eden grup ise öfke sorunu bildirmemişlerdir. Öfke sorunu bildiren kişilerin; sürekli öfke davranışı, öfkeyi içe yöneltme ve öfkeyi dışa yöneltme davranışları göstermesi beklenen bir durumdur. Bunun sebebi sürekli öfkeli olanlar, öfkelerini içe atanlar ve öfkelerini



yıkıcı bir biçimde ifade eden kişilerin öfke ile sorun yaşamaları durumlarının benzerlik göstermesidir.

Yapılan araştırmanın yirmi birinci alt amacı doğrultusunda yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki olup olmadığı sorgulanmıştır. Sürekli öfkeli olma durumu ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında bir ilişkiye rastlanmıştır. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerde sürekli öfkeli olma durumu ile ilişkili olmaması önceki çalışmaları destekler niteliktedir (İmamoğlu, 2003). Bununla birlikte güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin olumlu kendilik ve olumlu başkaları şemaları sayesinde ilişkilerinde diğerlerine ve kendilerine olumlu bakarlar. Başka bir deyişle kendini sevmeye değer, başkalarını da güvenilir destek verici ve iyi niyetli olarak algılar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Öfkelerini ifade etmede işlevsel yollara başvururlar bu neden ile öfke birikmeleri ve patlamaları yaşantılama oranları güvensiz (saplantılı, korkulu, kayıtsız) bağlanan bireylere göre daha düşüktür. Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre saplantılı bağlanma stili geliştiren bireylerin sahip olduğu olumsuz kendilik ve olumlu başkaları şemaları sayesinde sık sık negatif duygular yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu sayede saplantılı bağlanma geliştiren bireylerin yeni ilişkiler yaşamada başarısız oldukları ve en fazla öfke ve çatışma yaşayan bireyler oldukları yapılan araştırmalar neticesinde görülmüştür (Kobak ve Sceery, 1988; İmamoğlu, 2003). Öfkeyi içe yöneltme ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin öfkelerini yapıcı ve ilişkilerindeki problemleri çözmek için yapıcı bir şekilde ifade ettiği gözlenmiştir. Bu sayede öfke içe yöneltmelerinin düşük olması literatür bilgilerini destekler niteliktedir. Bununla birlikte güvensiz bağlanma stili geliştiren bireylerin öfkelerini içe yöneltmesi oldukça rastlanan bulgular içerisinde (Sümer, 2006; İmamoğlu, 2003; Akmaz, 2009; Kobak ve Sceery, 1988). Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre kayıtsız bağlanma stili geliştiren bireyler olumsuz başkaları ve olumlu benlik şemalarına sahiptir. Bu bireyler yakınlıktan kaçınan, duygularla ilgilenmeyen, sosyal becerisi düşük, öfke ve stres duygularına sahip fakat öfkelerini ifade ederken içe yöneltmeyi yani bastırmayı seçmektedirler. Öfke dışa yöneltme ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öfkeyi dışa yöneltme ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları diğer literatür çalışmaları incelendiğinde benzerlik göstermektedir. Zimmermann, Maier, Winter, ve

Grossmann'ın (2001) aynı zamanda Hazan ve Shaver (1987) alışmasında güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin hayal kırıklığı, öfke sonucu çıkan agresif davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Yapılan araştırmada ve literatür bilgileri ışığında diyebiliriz ki öfke davranışları göstermek güvensiz (kayıtsız, korkulu, saplantılı) bağlanan bireyler olağan davranış repertuarında bulunmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerde ise öfke dışa vurumunun negatif ilişkide bulunması da bahsettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. fkeyi kontrol ile sadece güvenli bağlanma stili arasında bir ilişki bulunmuştur. Öfke kontrol etme davranışı öfkesini ifade etme ve öfke yaşantısını kontrol etme yeteneğidir. Bu sayede öfke ile başa çıkmada etkin bir baş etme sistemini içermektedir. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin olumlu kendilik ve olumlu başkaları şemaları sayesinde ilişkilerinde diğerlerine ve kendilerine olumlu bakarlar. Başka bir deyişle kendini sevmeye değer, başkalarını da güvenilir destek verici ve iyi niyetli olarak algılar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sayede öfkeyi kontrol etme ile güvenli bağlanma stili geliştirme arasında ilişki olması beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulguları da literatür bulgularını destekler niteliktedir (Akmaz, 2009).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonuçlarına, araştırmacılar için ve uygulamacılar için önerilere yer verilmiştir.

### 6.1. Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının demografik bilgi formundan alınan bilgiler ve istatistiksel analiz sonucunda ortaya çıkan sonuçlara yer verilmiştir.

Yetişkinlerde bağlanma stilleri cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve kaçınıcı kardeş olduklarına göre değişmezken, medeni duruma göre değişmektedir. Buna göre medeni durumu evli ve bekâr olan katılımcıların bağlanma stilleri güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı şeklinde sıralanırken, en fazla fark kayıtsız bağlanma stili frekansları arasında görülmüştür. Bu duruma göre evli olan bireyler bekâr olanlara göre daha fazla kayıtsız bağlanma biçimi geliştirme eğilimindedir. Yetişkinlerde maddi durum, eğitim durumu göre bağlanma stilleri değişiklik göstermemektedir fakat en uzun süre yaşanan yere göre farklılık göstermektedir, bu sonuçlar doğrultusunda en fazla güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin kasabada yaşadıkları görülmüştür. Arkadaşlık ilişkilerine göre farklılık göstermektedir. Buna göre arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak belirten kişilerin en fazla güvenli bağlanma stiline sahip oldukları, arkadaşlık ilişkilerini orta olarak belirten kişilerin kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları ve son olarak arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak belirten kişilerin ise en fazla korkulu bağlanma stiline sahip oldukları bulgulanmıştır. Yetişkinlerde aile tipine göre bağlanma stilleri arasında bir farka rastlanmamıştır. Yetişkinlerde bağlanma stillerine göre anne ve baba davranış biçimi farklılaşmazken kendi davranış biçimi, farklılaşmaktadır. Katılımcılardan saldırgan davranış biçimine sahip olan kişiler en fazla kayıtsız bağlanma stiline sahipken, en düşük saplantılı bağlanma stiline sahiptirler. Katılımcılardan yönlendiren davranış biçimine sahip

olan kişilerin en fazla kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları bildirilmişken en düşük görülen bağlanma biçimi ise saplantılıdır. Katılımcılardan çekingen davranış biçimine sahip olanlardan en fazla korkulu bağlanma stiline sahipken en az görülen bağlanma stili ise saplantılıdır. Katılımcılardan girişken davranış biçimine sahip olan kişilerde en fazla güvenli bağlanma stili görülmektedir, en az görülen bağlanma stili ise saplantılıdır. Aynı zamanda yetişkinlerde öfke sorunu bildirmeye göre bağlanma stili farklılaşmazken, bağlanma sorunu bildirmeye göre bağlanma stilleri farklılaşmaktadır. Bağlanma sorunu yaşantılayan katılımcıların en fazla kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuştur, en az sahip oldukları bağlanma biçimleri ise sırasıyla saplantılı, korkulu ve güvenli bağlanma biçimidir. Bağlanma sorunu yaşantılamayan katılımcıların en fazla güvenli bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuşken, en az sahip oldukları bağlanma biçimleri sırasıyla saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma biçimidir. Yetişkinlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyete göre farklılaşmazken, yaşa göre farklılaşmaktadır. Buna göre, yaş arttıkça katılımcıların öfke kontrol puanlarının da artış gösterdiği söylenebilir. Bununla beraber yetişkinlerde kardeş sayısı ve kaçınıcı kardeş olduklarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları farklılaşmazken medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre öfke içi puan ortalamaları en yüksek medeni durumunu bekâr olan grupta görülmektedir. Yetişkinlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları maddi duruma göre farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre öfkesini dışa yönelten insanların maddi durumu düşük iken, öfkesini içe yönelten insanların da, maddi durumunun düşük olduğu izlenmektedir. Yetişkinlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları eğitim durumuna göre ve yaşanan yere göre farklılaşmamaktadır. Yetişkinlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arkadaşlık ilişkilerine göre farklılaşmaktadır yapılan araştırmada, öfkesini dışa yönlendiren bireylerin arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak tanımladıkları, öfkesini içe yönelten bireylerin de benzer şekilde arkadaşlık ilişkilerini kötü olarak tanımladıkları bulgulanmıştır. Aile tipine göre de öfkelerini içe yönelten arasında anlamlı farka rastlanmıştır. Öfkelerini içe yönelten kişilerin çekirdek aile tipine sahip oldukları bulgulanmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları anne davranış biçimine göre farklılaşmaktadır araştırma sonuçları ışığında anne davranış biçimini girişken olarak tanımlayan bireylerin, öfkelerini içe yönelttikleri bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları baba davranış biçimine göre de farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre sürekli öfkeli olan, öfkelerini içe ve dışa yönelten bireylerin babalarının saldırgan davranış biçiminde

oldukları görülmüştür. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları kendir davranış biçimine göre farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre sürekli öfkeli olan öfkelerini içe ve dışa yönelten bireylerin saldırgan davranış biçimin de oldukları bulgulanmıştır. Öfkelerini kontrol eden bireylerin ise çekingen davranış biçiminde oldukları gözlenmiştir. Aynı zamanda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına göre öfke sorunu yaşantılama farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre sürekli öfkeli olan, öfkelerini içe ve dışa yönelten bireylerin öfke sorunu bildirdikleri görülmüştür. Aynı zamanda öfkelerini kontrol eden bireylerin ise öfke sorunu bildirmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bağlanma sorunu bildirme durumuma göre farklılaşmaktadır. Araştırma bulgularına göre sürekli öfkeli olan, öfkelerini içe ve dışa yönelten ile öfkelerini kontrol eden bireylerin bağlanma sorunu bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasında ilişki gözlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında sürekli öfkeli olan, öfkesini içe ve dışa yönelten bireyler ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerini daha fazla geliştirdikleri görülmüştür. Öfkesini kontrol eden bireylerin ise güvenli bağlanma stili geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

## **6.2. Öneriler**

### **6.2.1 Araştırmacılar İçin Öneriler**

Bu araştırmada yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma yapılırken konu ile ilgili yapılmış geçmiş çalışmalarda kullanılan bağlanma stilleri ölçeği, kültürel olarak başka manalara gelebilir olduğundan kendi kültürümüz için başka bir ölçek geliştirilmesi uygun olduğu düşünülmektedir.

Araştırma örnekleminin sadece Sakarya ilinden seçilmesi durumundan dolayı farklı sosyo-kültürel özellikler taşıyan insanlar arasında ve farklı bölgelerde de bu çalışmanın tekrarlanıp karşılaştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

### **6.2.2. Uygulamacılar İçin Öneriler**

Öfke sorunları ülkemizde sıklıkla yaşanmaktadır. Hatta bazı alanlarda meşru görülmektedir (örneğin polislik, askerlik mesleği mensupları). Bu sayede yaygın bir öfke ve saldırganlık davranışları gösteren bireylerin tespit edilmesi ve belirli örneklem grupları şeklinde eğitimler verilmesinin ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri bireyin sadece kendisi ile ilgili bir süreç değil aynı zamanda bir sonraki nesilleri etkileyen bir süreçtir. Güvensiz bağlanan bireyler bir sonraki nesillere bu bağlanma stilini aktarabilmektedirler. Bu konuda insanların bilinçlendirilmesi sağlanabilir, bu da aile ile çalışan çeşitli kurumlara yönelik olarak bağlanma stillerini içeren bir takım müfredatları barındıran eğitimler verilmesi ile mümkün olur. Bu sayede güvenli bağlanan bireylerin artması amaçlanarak toplumda huzur ortamı sağlanmasında katkıda bulunabileceğini aynı zamanda gelecek nesillerin de güvenli bağlanma stili geliştirmesine katkıda bulunabileceğini söyleyebiliriz.

## KAYNAKLAR

Ainswort, M., Blehar, M., Watres, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Akgöz Çevik, S. (2010). Kadın ve Atılgnlık. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1). 141-147.

Akmaz, N. (2009). Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.

Allen, J.,P. and Land,D. (1999). Attachment İn Adolescence. *HandBook Of Attachment: Theory, Research, And Clinical Applications*. Ed: Cassidy, J., Shaver, R.,P.; 319-335. The Guilford Press, New York London.

Albayrak, B. Ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3).

Averill, R., J. (1983). Studies on Anger Agression. *Implications for Theories of Emotion*. American Psychologist. November; 1145-1159.

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

Babaoğlu, E. (2008). Aday Öğretmenlerde Öfke. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17, 30-36.

Bartholomew, K. (1990) Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991) Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-24.

Belsky, J. (2002). Developmental Origins of Attachment Styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170.

Bilge, F. (1997) Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi* 13, 75-80.

Bowlby J. (1973). *Attachment and Loss Seperation 2. Seperation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Acitology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, (130), 201-210.

Bowlby J. (2005). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. M. Kamer (Çev.) İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Bowlby J. (2012a). *Bağlanma ve Kaybetme 1. Bağlanma*. T.,V. Soylu (Çev.) İstanbul: Pinhan Yayınları.

Bowlby J. (2012b). *Güvenli Bir Dayanak*. S. Güneri (Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Cloutier, R. (1994). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. (Çev: B. Onur). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 875-903.

Cornell, D.,G., Peterson, C.,S., andRichards, H. (1999). Anger As A Predictor Of Aggression Among İncarcerated Adolescents. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 67,108-119.

Cüceloğlu, D. (1994).*İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Donat Bacioğlu, S. ve Özdemir, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Saldırgan Davranışları ile Yaş, Cinsiyet, Başarı Durumu ve Öfke Arasındaki İlişkiler. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi Uluslararası E-Dergi*. 2(2), 169-187.

Fromm, E. (1984). *İnsanlıktaki Yıkıcılığın Kökenleri, Birinci Kitap*. ( Alpagut, Ş.Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.

Freud, S. (2000). *Bir Yanılsamanın Geleceği*. (İlhan, H. Çev.). Ankara: Alter Yayınları.

Gök, M. (2009). Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Griffin, D., and Bartholomew, K. (1994). Models of Self and Others: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of PersonalityandSocialPsychology*, 67(3),430-445.



Gündoğdu, R. (2010). 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 257-276.

Haigler, V.,F., Day, H.,D. ve Marshall, D.,D. (1995). Parental Attachment and Gender-Role Identity. *Sex Roles*. 33 (3/4), 203-220.

Harmata, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-66.

Hazan, C., and Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualizing As An AttachmentProcess. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3),511-524.

Hazan, C. ve Shaver, P., R. (2000). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar için Bir Çerçeve. (Çev: A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.

Izard, E.C (1991) *The Psycholgy of Emotions*. New York, London: PlenumPress.

İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tez*. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. 11. Basım. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2009).Yaratıcı Drama Temelli Mesleki Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Puanlarına Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15): 87-102.

Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*. 24. Basım. Ankara: Nobel Yayınları.

Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*.

Kobak, R.,R., Cole, H.,E., Frenz Gillies, R., Fleming, W.,S., ve Gamble, W. (1993). AttachmentandEmotionRegulationDuringMother-Teen Problem Solving: A Control Theory Analysis. *Child Development*, 64, 231-245.

Kobak, R.,P., andSceery, A. (1988). Attachment in LateAdolesence: WorkingModels, AffectRegulation, andRepresentations of Self andOthers. *Child Development*, 59, 135-146.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.

Lulofs, R., S. and Cahn, D., D. (2000) *Conflict From Theory to Action*. United States of America: Aperson Education Company

Main , M. (1990). Cross-CulturalStudies of Attachment Organization: Recent Studies, Chancing Methodologie Sand the Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, 33, 48-61.

Main, M.,Kaplan,N., and Cassidy, J. (1985). Security in İnfancy, Childhood, and Adulthood: *A Move to the Level Of Representation*. *Monographs Of The Society For Research İn Child Development*, 50, 66-104.

Mikulincer, M., Florian, V., and Tolmacz, R. (1990). AttachmentStyle SandFear of PersonalDeath: A Case Study of AffectRegulation. *Journal of Presonality and Social Psychology*, 58(2), 278-290.

Mikulincer, M. (1998). AdultAttachment Style and individualDifferences in FunctionalVersusDysfunctionalExperiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 513-524.

Morris, C.,G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak, Psikolojiye Giriş*.1. Basım, Ayvanışık,B.,H., Sayıl, B. (Çev .Ed.). Ankara:*Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

Morsümbül, Ü., Çok, F., (2011) Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3(3), 553-570.

Novaco, R.,W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an ExperimentalTreatment*. Lexington, MA: D.C.

Öner, N. (2008). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Özcan, A. (1996). *Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim*. Saray Kitabevi: İzmir.

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

Özmen, A. (2006a).Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.

Özmen, A. (2006b). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin Ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçe Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 175-185.

Rholes W., S., Simpson J., A. and Orina M., M. (1999) Attachment and Anger in an Anxiety-Provoking Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 940-957.

Romas, A., and Sharma, M. (2000) *Practical Stress Management*. Allyn & Bacon, Massachusetts.

Safran, J.D. (1990). Towards a Refinement of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.

Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Santrock, J., W. (2012). *Ergenlik-Adolescence*. (Çev. Ed. Siyez, D., Ç.) Ankara: Nobel Yayınevi.

Shaver P., R., Mikulincer M. and Feeney B., C. (2009). What's Love got to do with it? Insecurity and Anger in Attachment Relationships. *Virginia Journal of Social Policy and the Law*, (16)2, 491-513.

Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships, *The American Journal of Family Therapy*, 31: 143–157.

Simpson, J., A., Rholes, W., S., and Nelligan, J., S. (1992). Conflict in Close Relationship: An Attachment Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914.

Spielberger, C., D., Jacobs, G., Russel, S., and Crane, R., S. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C., D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment Vol:2*: 159-187, Hillsdale, NJ: LEA.

Spielberger C., D., Reheiser E., C. and Sydeman S., J. (1995). Measuring The Experience, Expression, and Control Of Anger: In H. Kassirer (ed). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, And Treatment*. Washington DC: Taylor ve Francis, 49-68

Sroufe, L., A., and Jacobvitz, D. (1989). Diverging Pathways, Developmental Transformation, Multiple Etiology and The Problem of Continuity in Development. *Human Development*, 32(3-4), 79-97.

Stoner, S., B., and Spencer, W., B. (1987). *Age and Gender Differencer with the Anger Expression Scale Educational and Psychological Measurement*, 47, 487-492.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.

Şahin, G. ve Sürücü, A. (2011). Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerde Bağlanma ve Kimlik. *E-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 1318-1334.

Taşçı Eser, D., Liman T. ve Bilge, A. (2013). Kronik Hastalığı Olan Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 116-120.

Turhan, R. (2003). Temel Eğitimde Atılganlık Eğitimi. *Empati Dergisi*, 3(11), 1-10.

Türk Dil Kurumu. (1997). Okul Sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Weber, J., C. and Lamb, D., R. (1970). *Statistics and Research in Physical Education*. St. Louis: CV Mosby Company, 59-64.

White, J. and Freeman, A. (2000). Cognitive-Behavioral Group Therapy for Specific Problems and Populations. *American Psychological Association*.

## **EKLER**

## EK 1: Demografik Bilgi Formu

### 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.

Zeynep İrem Tanış

TC. Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Y.L. Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:

Erkek ( )	Kadın ( )
-----------	-----------

2. Yaş: .....

3. Kardeş sayınız (siz dâhil):

1 ( )	2 ( )	3 ( )	4 ve üzeri ( )
-------	-------	-------	----------------

4. Kaçınıcı çocuk olduğunuz:

1 ( )	2 ( )	3 ( )	4 ve üzeri ( )
-------	-------	-------	----------------

5. Medeni durumunuz:

Evli ( )	Bekâr ( )
----------	-----------

6. Maddi durumunuz:

Düşük ( )	Orta ( )	Yüksek ( )
-----------	----------	------------

7. Eğitim durumunuz:

İlkokul ( )	Ortaokul ( )	Lise ( )	Üniversite ( )
-------------	--------------	----------	----------------

8. En uzun süre yaşadığınız yer:

Köy ( )	Kasaba ( )	Şehir ( )
---------	------------	-----------

9. Arkadaşlık ilişkileriniz:

İyi ( )	Orta ( )	Kötü ( )
---------	----------	----------

10. Aile tipiniz:

Geniş ( )	Çekirdek ( )	Boşanmış ( )
-----------	--------------	--------------

11. Annenizin davranış biçimi:

Saldırgan ( )	Yönlendiren ( )	Çekingen ( )	Girişken ( )
---------------	-----------------	--------------	--------------

12. Babanızın davranış biçimi:

Saldırgan ( )	Yönlendiren ( )	Çekingen ( )	Girişken ( )
---------------	-----------------	--------------	--------------

13. Davranış biçiminiz:

Saldırgan ( )	Yönlendiren ( )	Çekingen ( )	Girişken ( )
---------------	-----------------	--------------	--------------

14. Daha önce öfke ile ilgili bir sorun yaşadınız mı?

Evet ( )	Hayır ( )
----------	-----------

15. Daha önce kişilere bağlanma ile ilgili bir sorun yaşadınız mı?

Evet ( )	Hayır ( )
----------	-----------

## EK 2: İlişki Ölçekleri Anketi

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

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni Hiç Beni Kısmen Beni Tamamıyla  
Tanımlamıyor Tanımlıyor Tanımlıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1. Başkalarına kolaylıkla güvenmem.							
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.							
5. 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 isterim.							
9. Yalnız kalmaktan korkarım.							
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.							



	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.							
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.							
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlanması 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 arzu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							
19. Kendi kendine 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 bağlanmamaya tercih ederim.							
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanında bulacağımı biliyorum.							
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							
29. Romantik ilişkilerde olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.							
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.							

### EK 3: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği

#### 1.BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
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, yaptığın işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Öfkelendiğimde ağızıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

## II.BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA....

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Öfkemi içime atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Somurtur ya da surat asarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. 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 köpürür ama gösteremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
	Hiç			Tümüyle
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hâkim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

## ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Sakarya'da dünyaya geldi. İlköğretim ve lise eğitimimi Sakarya'da tamamladıktan sonra üniversite eğitimini 2008-2012 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladı. Üniversite eğitimi içerisinde çeşitli sosyal sorumluluk projelerinde çalışıp, hastane ve kliniklerde gönüllü stajyer olarak görev yaptı. 2012 yılında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başladı. Çeşitli kongreler ve sertifika eğitim programlarına katılmayı halen sürdürmektedir.