

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EBEVEYNLERİN ÖFKE BELİRTİLERİ İLE
EBEVEYNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Neyran ÇERİBAŞ

Danışman

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul - 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Neyran ÇERİBAŞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Ebeveynlerin Öfke Belirtileri ile Ebeveynlerin Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 20.06.2025

Sayfa Sayısı : 131

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

Dizin Terimleri : Sürekli öfke, öfke ifade tarzı, bağlanma stilleri, demografik değişkenler, ebeveyn, duygu düzenleme

Türkçe Özet : Bu araştırma, ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılarak toplanan veriler, demografik değişkenlere göre analiz edilmiştir. Bulgular, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip ebeveynlerin öfkeyi bastırma ve dışa vurma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bağlanma stillerinin öfke yönetimini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, bağlanma örüntülerinin duygusal düzenleme ve öfke kontrolündeki rolünü ortaya koymaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Neyran ÇERİBAŞ

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EBEVEYNLERİN ÖFKE BELİRTİLERİ İLE
EBEVEYNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Neyran ÇERİBAŞ

Danışman

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul - 2025

BEYAN

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

Neyran ÇERİBAŞ

..2025



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Neyran ÇERİBAŞ'ın “Ebeveynlerin Öfke Belirtileri ile Ebeveynlerin Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Nurhan

FİSTİKÇİ

Üye

Doç.Dr.Alişan Burak YAŞAR

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr.Üyesi Fatih

BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2025

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırma ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, ebeveynlerin demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi vb.) göre öfke düzeyleri ve bağlanma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla betimleyici ve ilişkisel analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip ebeveynlerin, öfkeyi dışa vurma ve bastırma puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bağlanma stillerinin öfke yönetimi üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde; eğitim ve gelir düzeylerinin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı farklar yarattığı, öfke düzeyleri açısından ise medeni durumun etkili olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bulgular, erken çocuklukta gelişen bağlanma örüntülerinin duyguların düzenlenmesi ve öfke kontrolü üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, psikolojik destek ve terapi süreçlerinde bireylerin bağlanma stillerinin değerlendirilmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sürekli öfke, öfke ifade tarzı, bağlanma stilleri, demografik değişkenler, ebeveyn, duygu düzenleme

ABSTRACT

Study examines the relationship between parents' trait anger levels, anger expression styles, and attachment styles. The data were collected using the Trait Anger and Anger Expression Style Scale (TAS) and the Three-Dimensional Attachment Style Scale. Descriptive and relational analysis methods were used to determine whether anger levels and attachment styles differ according to parents' demographic characteristics such as gender, age, marital status, education level, and income level.

According to the findings, significant relationships were found between attachment styles and both anger levels and anger expression styles. Parents with anxious and avoidant attachment styles were found to have higher levels of both outward anger expression and anger suppression. Additionally, attachment styles were shown to have a predictive effect on anger management.

Analysis based on demographic variables revealed that education and income levels created significant differences in attachment styles, while marital status was found to have a significant effect on anger levels.

These results emphasize the importance of early childhood attachment patterns in emotion regulation and, consequently, in anger control. Therefore, evaluating attachment styles in psychological support and therapy processes is considered essential.

Keywords: Trait anger, anger expression style, attachment styles, demographic variables, parent, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TEZİN AMACI

1.1.Tezin Amacı.....	5
1.2.Problem Cümlesi.....	5
1.3.Araştırmanın Alt Problemleri.....	5
1.4.Hipotezler.....	6
1.5.Alt Hipotezler.....	6
1.6.Araştırmanın Önemi.....	7
1.7.Sayıtlar.....	8
1.8.Sınırlılıklar.....	8
1.9.Tanımlar.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Bağlanma.....	11
2.1.1.Bowlby ve bağlanma.....	11

2.1.2.Ainsworth ve bağlanma.....	13
2.1.3.Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma gelişimi.....	14
2.1.4.Yetişkinlerde bağlanma.....	15
2.2.Öfke Kavramı ve Öfke Kuramları.....	16
2.2.1.Öfke.....	16
2.2.2.Öfkenin çevresel faktörleri.....	17
2.2.3.Öfkenin biyolojik faktörleri	18
2.3.Öfkeye Kuramsal Yaklaşımlar	19
2.3.1.Bilişsel-davranışçı yaklaşım.....	19
2.3.2.Psikodinamik yaklaşım	19
2.3.3.Hümanistik yaklaşım.....	20
2.3.4.Evrimsel yaklaşım.....	20
2.4.Öfke kontrolü ve stres yönetimi	20
2.4.1.Öfke kontrolü	20
2.4.2.Stres yönetimi.....	21
2.5.Ebeveynlerde Öfke ve Duygusal Düzenleme	21
2.5.1.Ebeveyn öfkesinin çocuk üzerindeki etkileri	22
2.6.Bağlanma Biçimleri ile Öfke Arasındaki İlişki.....	23
2.6.1.Bağlanma bozukluğu olan bireylerde duygusal düzenleme zorlukları	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Yöntemi.....	25
3.1.1.Araştırma modeli.....	25
3.1.2.Katılımcılar ve örneklem seçimi	25
3.1.3.Veritoplama araçları.....	26

3.2.Araştırma soruları.....	27
3.3.Verİ Analiz Yöntemi	27
3.4.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	28
3.5.Araştırmada Kullanılan Formlar	28
3.5.1.Bilgilendirilmiş onam formu.....	28
3.5.2.Demografik bilgi formu	28
3.5.3.Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) (the state-trait anger scale/stas).....	29
3.5.4.Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği	29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Araştırma Örneklemine Dair Analiz Sonuçları.....	31
4.1.1.Ebeveynlerin öfke belirtileri ile ebeveynlerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma için betimleyici istatistik verileri sonuçları.....	33
4.1.2.“Ebeveynlerin bağlanma stilleri ile öfke-öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezine yönelik bulgular.....	34
4.1.3.Bağlanma biçimlerinin öfke tarzları üzerindeki yordayıcı etkileri.....	37
4.1.4.Bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerindeki yordayıcı etkileri.....	40
4.2.Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğine Göre Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	41
4.2.1.Yaş ile bağlanma boyutları arasındaki ilişki	41
4.2.2.Cinsiyete göre bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	42
4.2.3.Medeni durum ve bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	43

4.2.4.Eğitim düzeyine göre bağlanma alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	44
4.2.5. Gelir düzeyine göre bağlanma alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	45
4.2.6.Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) demografik analiz raporları.....	46
4.2.7.Yaş gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları	46
4.2.8.Cinsiyet gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları	47
4.2.9.Medeni durum gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları	49
4.2.10.Eğitim düzeyi gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları.....	50
4.2.11.Gelir düzeyi gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları.....	51

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1.Bulguların Değerlendirilmesi ve Literatür Karşılaştırması.....	52
5.1.1.Öfke boyutlarının demografik değişkenlere göre tartışılması.....	56
5.1.2.Yaş gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları-bulguların tartışılması.....	56
5.1.3.Cinsiyet gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları-bulguların tartışılması	58
5.1.4.Medeni durum gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması.....	60
5.1.5.Eğitim düzey gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması.....	63
5.1.6.Gelir düzeyi gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması.....	64
5.2.Bağlanma Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması.....	65

5.2.1.Yaş gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması.....	65
5.2.2.Cinsiyet gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması.....	68
5.2.3.Medeni durum gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması ..	70
5.2.4.Eğitim düzey gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması...	71
5.2.5.Gelir düzeyine göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması.....	73
5.3.Sürekli Öfke, Öfke Tarzları Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyonların Tartışılması.....	75
5.4.Bağlanma Biçimlerinin Sürekli Öfke Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması.....	77
5.5.Bağlanma Biçimlerinin Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması.....	78
5.6.Hipotezlerin Son Durumunun Değerlendirilmesi	79
SONUÇ VE ÖNERİLER	
6.1.Bulgularla İlgili Sonuçlar ve Öneriler.....	81
6.1.1.Öneriler.....	84
6.1.2.Uygulayıcılara ve psikoloji alanında çalışan uzmanlara yönelik öneriler.....	84
6.1.3.Gelecek araştırmalar için öneriler	85
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	106
Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	106
Ek 2. Demografik Bilgi Formu	107
Ek 3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	108
Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	111
Ek 5. Etik izin belgeleri.....	113

KISALTMALAR

SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1	Araştırma Örnekleme Dair Detaylar.....	31
Tablo 2	Ebeveynlerin Öfke Belirtileri ile Ebeveynlerin Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesinin Araştırılması Amacıyla Gerçekleştirilen Bu Araştırma İçin Betimleyici İstatistik Verileri.....	33
Tablo 3	Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 4	Bağlanma Biçimlerinin Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcı Etkileri (Çoklu Regresyon Analizi).....	37
Tablo 5	Bağlanma Biçimlerinin İç Atılan Öfke ve Öfke Kontrolü Üzerindeki Yordayıcı Etkileri (Çoklu Regresyon Analizi).....	38
Tablo 6	Bağlanma Biçimlerinin Sürekli Öfke Üzerindeki Yordayıcı Etkileri (Çoklu Regresyon Analizi).....	40
Tablo 7	Yaş ile Bağlanma Boyutları Arasındaki Korelasyon.....	41
Tablo 8	Cinsiyete Göre Bağlanma Alt Boyutları Ortalamaları ve t-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 9	Medeni Duruma Göre Bağlanma Alt Boyutları-ANOVA Sonuçları.....	43
Tablo 10	Eğitim Düzeyine Göre Bağlanma Alt Boyutları- ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 11	Gelir Düzeyine Göre Bağlanma Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları...	45
Tablo 12	Yaş Gruplarına Göre SÖÖTÖ Alt Boyut Ortalamaları.....	46
Tablo 13	Yaş Gruplarına Göre Öfke Tarzları – ANOVA Testi Sonuçları.....	47
Tablo 14	Cinsiyete Göre SÖÖTÖ Alt Boyut Ortalamaları.....	47
Tablo 15	Cinsiyete Göre Öfke Tarzları – Bağımsız Örneklem t-Testi.....	48
Tablo 16	Medeni Duruma Göre Öfke Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 17	Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre SÖÖTÖ Ölçeği Sonuçları	50
Tablo 18	Gelir Düzeyi Gruplarına Göre SÖÖTÖ Ölçeği Sonuçları.....	51

EKLER LİSTESİ

Ek 1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	106
Ek 2 Demografik Bilgi Formu.....	107
Ek 3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	108
Ek 4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	111
Ek 5 Etik İzin Belgeleri.....	113



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında, değerli akademik bilgileri, öngörülleri ve desteği ile tez sürecimde yanımda olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Meslek hayatım boyunca çocuk ve ergenlerle çalışırken edindiğim deneyimler, beni bu araştırmanın konusuna yönlendirdi. Bu süreçte tanışma ve birlikte çalışma fırsatı bulduğum sevgili danışanlarıma ve ailelerine, araştırma fikrimin oluşmasına sağladıkları katkı ve tez sürecim boyunca gösterdikleri anlayış ve destek için müteşekkirim.

Yüksek lisans eğitimim süresince hayatımıza katılan, neşesi ve sevgisiyle motivasyonumu artıran biricik yeğenim Neva'ya,

Tez sürecimin her anında yanımda olan, özellikle teorik altyapımı oluşturmamda katkı sunan ve bu yolculukta bana destek olan canım annem Habibe Değirmenci'ye ve eğitim hayatım boyunca daima arkamda duran babam Aşkın Değirmenci'ye sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca, yüksek lisans eğitim dönemimin en yoğun zamanında hayatlarımızı birleştirdiğimiz, bu zorlu sürecin her anında sabrını, sevgisini ve desteğini esirgemeyen sevgili eşim Nihatcan Çeribaş'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Bağlanma doğumla beraber gelen yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan birey olmanın doğal bir sürecidir. Doğum ile başlayan bağlanma süreci birincil bakım verenin bebeğin duygusal ve fiziksel beklentilerini nasıl karşıladığı ve bu iletişimin nasıl kurulduğu ile yakından ilişkilidir. Bir birey dünyaya geldiği anda temel ihtiyaçlarını birincil bakım veren kişi tarafından karşılanıyor olmasını beklemektedir. Birey dünyaya geldiği anda yaşamda kalabilmesi için bazı gereksinimlere ihtiyaç duyar. Bunlar bir bireyin temel yaşam ihtiyaçları olan beslenme, barınma, korunmadır (Bowlby J. , 1969,1982). Bowlby (1969)'a göre temel ihtiyaçlar bireyin dünyaya geldiği anda ilk tanıştığı kişi tarafından birincil bakım veren tarafından karşılanır. Birincil bakım veren kişi genellikle annedir. Anne doğan bireyle, bebeğiyle kurduğu ilişki temel ihtiyaçları karşılamaktadır. Bu temel ihtiyaçların karşılandığı esnada annenin bağlanma örüntüleri ve duygu regülasyon becerileri de önem arz etmektedir (Schore, 2001; Bretherton, 1992; Fonagy & Target, 2002).

Annenin doğan bireyle kurduğu ilişkide annenin tutarlı olan ilgi seviyesi beraberinde sevgisini de vermesiyle oluşturduğu bağlanma biçimi genellikle güvenli bağlanma olarak gerçekleşmesi beklenir. Bireyin doğduğu andan itibaren geliştirmeye başladığı bu bağ yetişkinlikte de sağlıklı ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunması beklenmektedir (Saral S. , 2021; Sroufe, Egeland, Carlson, & Collins, 2005; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Bebekliğinde bağlanma ilişkisini güven üzerine kuran kişi yetişkin bir birey olduğunda da güvenli bağlanma örüntüleri sergilemektedir (Mikulincer & Shaver, 2016;Ercan, 2025). Bebekliğinde annenin dengeli olmayan iletişimi ve temel ihtiyaçların sağlıklı verilmemesi ile bebeğin geliştirdiği diğer bağlanma biçimleri gerçekleşmektedir. Güvensiz bağlanma biçimleri oluştuğunda bireyin ilerleyen dönemlerde duygu düzenlemede zorlukları ve sosyal ilerlemesinde negatif bir ivmelenme olabilmektedir (Thompson, 2014; Mikulincer & Shaver, 2007)

Bireyin çevresini tehditkâr ve güvensiz olarak algılamasının temel sebeplerinden biri bakım verenle kurduğu güven ilişkisi olmakla beraber bakım veren kişinin bebeğe yaklaşımı ve kurduğu bağ dünyanın nasıl algılandığını şekillendirmektedir (Cassidy,

Jones, & Shaver, 2013). Çevrenin güvensiz ve tehlikeli bir yer olduğu bilinciyle büyüyen bir birey kaygılı/kararsız veya kaçınan bağlanma örüntüleri göstermeye meyilli olabilmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Maranges, Chen, & Conway, 2021).

Dünyaya gelen bebeğin kurduğu ve ihtiyaç duyduğu belirli temel şeyler vardır. Bunlardan biri ve en temeli bağlanmadır. Birey yaşamı boyunca birçok kişi ile tanışır, iletişim kurar yaşamına aldığı her kişi ile bu ilk oluşan bağlanma temelinde ilişki kurmaya meyillidir. Bu döngünün parçası olan bireylerden biri de ilk bakım veren kişi yani annedir. Annenin bağlanma örüntüsü dünyayı güvenli mi tehdit içerisinde mi algıladığı bebekle kurduğu iletişim açısından son derece önemlidir. Saral'ın 2021'de yaptığı araştırmada bireylerin bebeklikte kurduğu bağlanma örüntüleri yetişkinlikte kurduğu ilişkilerin temelini oluşturmakla berabere eşleri ile aralarındaki ilişki, çocukları ile kurdukları duygusal bağ da bebeklikte oluşmaktadır. Birincil bakım veren genellikle anne olarak kabul edilmektedir fakat baba da birey için önemli figürlerden biri olarak kabul edilmektedir (Saral S. , 2021). Karataş (2017) baba ile kurulan sağlıklı ve olumlu ilerleyen ilişki bebeğin dünyayı algılama biçimini olumlu etkilemektedir. Van IJzendoorn (1995) ise ebeveynlerin kendi bağlanma geçmişlerinin çocuklarına nasıl aktarıldığını kuşaklararası bağlamda incelemiştir.

Bağlanma çok katmanlı bir süreçtir. Bebeğin dünyaya gelmesi ile başladığı düşünülen bağlanma süreci bebeğin dünyaya gözlerini açtığı ilk anda dolayısıyla bakım verenle kurduğu iletişimle başlar, doğumla başlayan bu bağlanmanın temeli hızı henüz bilinmese de 1 yıl içerisinde temellerini oluşturur (Grossmann, Grossmann, Waters, & Eds., 2005). Bebeğin büyüdüğü 2-3 yaşlarında bağlanma devam etse de istek ve bağlanmayı destekleyen davranışlarda değişmekte ve giderek azalma göstermektedir. Güvenli bağlanan çocuk 3. yaşına geldiğinde yabancı figürlerle ilişki kurmaya başladığında net şekilde fark edilebilir. Anneyle kurulan güven ilişkisi sayesinde güvenli bağlanan çocuk bu yaşlarda kendini fark edilebilir kılar (Bowlby J. , Bağlanma (Çeviren Tuğrul Veli Soylu) , 2012[1988]).

Araştırmada güvenli bağlanan bireylerin duygularını daha açık ve net şekilde ifade edebildiği fakat güvenli bağlanma sağlayamayan bireylerin duygularını açık ve net şekilde ifade etmek yerine bastırma şeklinde gösterdikleri dolayısıyla sosyal yaşamda kabul edilmesi güç olan duygu ifade edememe ile sosyal yaşamlarında

problem yaşadıkları kabul edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016). Bireyin yaşamı boyunca devam ettirdiği bu bağlanma kuramı ile stresli durumlarla baş etme durumu, duygu regülasyon becerileri de etkilenmektedir. Mikulincer ve Shaver'a göre güvenli bağlanma gerçekleştiren bir birey duygu ifadeleri ve iletişim kurma konusunda daha sağlıklı yanıtlarla iletişim kurmaktayken, kaygılı ve kaçınan yani güvensiz bağlanma örüntülerine sahip kişilerde ise duygu düzenleme becerilerindeki zorluklar ve duygularını içe atma, bastırma yönelimi sebebiyle daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurulabilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Öfke gibi yoğun yaşanan duyguların kontrolü ve iradesi bireyin bağlanma biçimiyle doğrudan ilişkilendirilebilir. Öfke evrensel olarak kabul edilen bir duygudur bu duruma göre duyguların nasıl aktarıldığı kişinin bağlanma örüntüleri ile değerlendirilmelidir. Duygularını anlayabilen ve regülasyon kaynaklarının farkında olan bireyin araştırmalar sonucunda güvenli bağlandığı kabul edilmektedir. Aşırı duygu yoğunluğu yaşayan, öfke kontrol sorunları görünen bireylerin kaygılı bağlandığı kabul edilmekle beraber, kaçınan bağlanan bireylerin öfke gibi duygu regülasyonu gerektiren durumlarda duyguları ile baş edebiliyor izlenimi verirken aslında öfke duygusunu bastırma eğiliminin yoğunluğu ifade edilmektedir (Kaya & Çelik, 2017; Demir & Şar, 2018). Horowitz (1991) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise güvensiz bağlanma örüntüsü gösteren bireylerde yaşadıkları olumsuz durum anlarında tepkilerde yoğun bir duygu durumu gözlemlenmiş ve bu durumlara verilen tepkilerin öfke patlaması veya yoğun aktarım şeklinde dışa vurulduğu görülmüştür.

Sosyal yaşantılar, aile hayatı, iş hayatı, evlilik içerisindeki ilişkiler, ebeveynlik konusundaki yaşam becerilerini de etkileyen ve kişinin dışa yansıttığı kişilik yapısını belirleyen temel duygulardan biri öfkedir. Öfke özellikle ergenlikle birlikte bireylerin regülasyonunu sağlamakta zorluklar yaşayabildiği duygulardan biridir. Yetişkinlik yaşamı ve hayatın diğer sorumlulukları bireylere yüklendiği zaman duygu düzenleme konusunda çeşitli güçlükler yaşanabilmektedir. Evlilik yaşamının önemli parçalarından biridir. Başka bir kişiyle aynı evi paylaşıyor olmak aynı noktalarda hemfikir olmak belirli dönemlerde bireyleri zorlayabilmektedir.

Kaya (2018) anne-babalık kavramını değişim yaratan bir tecrübe olarak açıklanmıştır. İyi Aile Yoktur kitabında anne ve babalık hakkında aslında

sorgulanması gerekenin bireyin kendi çocukluğu olduğunu aktarmaktadır. “*Ebeveynlik kavramını çocuğunuzla kurduğunuz ilişkiyi incellerseniz kendi anne ve babanız ile kurduğunuz ilişkinizi izleyebilirsiniz. Çocukken izlediğiniz bu anne-babalık kavramını kendi ebeveynlik kalıplarınızda tekrar etme eğiliminizi göstermektedir.*” (Kaya N. , 2018) .

Bu araştırmalar ve bilgiler göz önünde bulundurulduğunda bireyin kendi kişisel çocukluk deneyimleri yetişkinlik deneyimlerini şekillendirmektedir. Bağlanma stilleri ve öfke üzerine gerçekleştirilen bu araştırmada ebeveynlerin çocukluk deneyimlerinin etkisiyle yetiştirilen bireyleri etkileme olasılığı ve diğer kriterler açısından değerlendirilecektir. Çocukluk deneyimlerinin ilk ilişkisi olan bağlanma seçilmesi de bireyin en temel kurduğu ilişkilerin ve yaşantıların yetişkinlikte kurduğu ebeveynlik yaklaşımlarına ve öfke düzeylerine olan etkisini incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

TEZİN AMACI

1.1. Tezin Amacı

Bu çalışmanın amacı ebeveynlerin öfke belirtileri ile ebeveynlerin bağlama biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzları ve bağlanma biçimlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Sosyodemografik değişkenler demografik bilgi formu ile elde edilecektir. Demografik bilgi formu ile, yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu bilgisi elde edilecektir.

Çalışmanın çıkış noktası ebeveynlerin yetişirken anne ve babalarıyla kurdukları ilişkinin kendi hayatlarındaki çocuklarına davranış biçimleri ile ilişkili olacağı yönündedir. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği ile ebeveynlerin bağlanma stilleri incelenmektedir. Ebeveynlerin öfke-öfke tarzı ölçeği ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları incelenmektedir. Bu bağlamda sosyodemografik değişkenler, bağlanma stilleri ve öfke-öfke tarzı arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmada veriler “Demografik Bilgi Formu”, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)”, ve “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” uygulanarak toplanacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke belirtileriyle olan ilişkisini incelemek.

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Ebeveyn sürekli öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Ebeveynlerin öfke tarzı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?
4. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke tarzı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?

5. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin sürekli öfke düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
6. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin öfke tarzı düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
7. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin bağlanma biçimlerinde farklılaşma var mıdır?

1.4. Hipotezler

- Ebeveynlerin bağlanma biçimleri ile öfke-öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin öfke-öfke tarzı ölçeğinde farklılaşma olmaktadır.
- Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin bağlanma biçimleri farklılaşmaktadır.

1.5. Alt Hipotezler

- H 1. Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H 2. Ebeveynlerin öfke tarzı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H 3. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
- H 4. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke tarzı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
- H 5. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin sürekli öfke düzeylerinde farklılaşmaktadır.
- H 6. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin öfke tarzı düzeylerinde farklılaşmaktadır.
- H 7. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin bağlanma biçimlerinde farklılaşmaktadır.

1.6. Araştırmanın Önemi

İnsanların yaşam boyunca çeşitli rolleri vardır. Yaşamın içerisinde bu roller değişir, bazıları kalıcı rollerdir bazıları gelip geçicidir. Roller insanlara hayat aracılığı ile gelir bazı rolleri de insanlar kendileri kazanır. Bütün bu roller içerisinde insanlar çeşitli ilişkilere maruz kalır. İnsan ilk olarak bir aile içine doğar. Aile ortamı, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren içerisinde yer aldığı, yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli bakım ve desteğin ona sunulduğu sosyal bir ortamdır (Kayman Özmen, 2004). Bu sosyal ortam sağlıklı veya sağlıklı bir çok ilişki içerir. Bu ilişkilere insanın dünyayı ilk gördüğü, toplumla ilk yüzleştiği ortamdır. Bu ortamda kurulan sağlıklı ve sağlıklı ilişkiler çocuğun ilk gördüğü ilişkilere. Sağlıklı veya sağlıklı kurulan ilişkilerden biri de çocuğun doğduğu anda başlayan bağlanmadır. Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Tüzün & Sayar, 2006). Çocuk bağlanmayı ilk bakım veren kişi ile kurar. Çocuğa bakım veren kişi çoğunlukla ebeveynlerdir. Ebeveynlik insanların rollerinden biridir.

Ebeveynlik hem mutluluk verici bir olay hem de yeni rol ve sorumlulukları beraberinde getiren zor bir süreçtir (Taşkın, 2012; Belsky, 1984; Bornstein, 2002). Yapılan hareketsiz yüz deneyinde olduğu gibi bakım veren kişinin ruh hali, yaşam biçimi, karakter yapısı bebeklik döneminde bebekle kurulan bağda aktarılır (Tronick, Als, Wise, & Brazelton, 1978). Çocuğa bakım veren kişi anne, baba ya da bir bakıcı olabilir (Tronick E. , 2007).

Toplumumuzda genellikle bakımı üstlenen kişi annedir. İlk yıllarda anne ile kurulan bu bağ, çocuğun kişiliğinin önemli bir kısmını oluşturmakta ve bu özellikler hayat boyu değişime karşı bir direnç göstermektedir (Tüzün & Sayar, 2006). Kişiliğin oluşması ve yeni rollerin hayatına girmesi ile bir yetişkin ebeveynlik kavramını kendisini yetiştiren ebeveynlerden öğrenir. Kendisini yetiştiren ebeveynlerle kurduğu bağları hayatı boyunca ilişkilerini şekillendirir. Bu şekillendirme ile bir çocuk yetişirken duyguları da ebeveynlerinden veya bakım verenden öğrenir. Ebeveynin duygularını nasıl ifade ettiği, yaşanan olaylara verdiği tepkiler çocuğun hafızasına kaydedilir. Bu kayıtlar büyürken baş etmek zorunda kaldığı zorluklar esnasında ortaya çıkar ve çocuğun tepkilerini belirler. İnsanlar büyürken öğrendiği duygular vardır.

Bebeklerde gözlemlenen duygular ilk olarak genellikle mutluluk, öfke, üzüntü ve korkudur. Bu duyguları ebeveynlerle kurdukları ilişkilerde deneyimlerler. Neşe, öfke, üzüntü ve korku en temel ve doğal duygulardır. Kurulan ilişkilerdeki duygularımızı nasıl ifade ettiğimizi incelediğimiz zaman, bağlanma biçimleri ile bireylerin duygularını ifade etme biçimleri ile bir ilişkisi vardır. Yapılan araştırmalarda duyguları ifade etme şekilleri azaldıkça veya arttıkça bağlanma biçimleri ile incelenmesi önemlidir (Şipit, 2019). Bu sebeple ebeveynlerin kendi ebeveynleri ile kurduğu bağların öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile ilişkisi incelenmesi önemlidir. Bu açıdan çalışmanın alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.7. Sayıtlar

- Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin, her bir ölçeği yansız ve içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan “*Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)*”, ve “*Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği*” ilgili değişkenleri geçerli ve güvenli olarak ölçmektedir.

1.8. Sınırlılıklar

- Araştırmanın evreni, Bursa İl’inde bulunan ebeveynler ve çocuk sahibi olan yetişkinler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini, Bursa İl’inde bulunan ebeveynler ve çocuk sahibi olan yetişkin bireylerin rastgele seçilen ve araştırmamıza katılmayı kabul eden 384 kişiden oluşmaktadır.
- Araştırmamız kapsamında değerlendirilen veriler “**Sosyodemografik Bilgi Formu**”, “**Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)**”, ve “**Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği**” ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- **Araştırma ölçüm araçları nedensellik değil ilişkisellik ölçmektedir. Bu nedenle tespit edilen bulgular iki yönlü olacaktır.**

1.9. Tanımlar

Bağlanma: “Bağlanma, bireyin stres anlarında güvenlik arayışıyla bakım verene yönelme eğilimini ifade eden bir sistemdir” (Bowlby, 1969, s. 45).

Güvenli Bağlanma: Bebeklerin bakım verenleriyle tutarlı, duyarlı ve sıcak ilişkiler kurmaları sonucunda gelişen, bireyin kendisini değerli ve başkalarını güvenilir görmesine olanak tanıyan bağlanma stilidir (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: Bakım verenin tutarsız tutumlarına bağlı olarak gelişen bu bağlanma stilinde bireyler, terk edilme korkusu yaşar, ilişkilerde aşırı bağımlılık ve yoğun onay ihtiyacı gösterirler (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) (Bartholomew & Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. , 1991).

Kaçınan Bağlanma: Bakım verenin genellikle duygusal olarak mesafeli olması sonucu gelişen, bireyin yakın ilişkilerden kaçınma, bağımsızlık vurgusu yapma ve duygularını bastırma eğilimi gösterdiği bağlanma stilidir (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Dağınık (Dezorganize) Bağlanma: Bakım verenin hem güven kaynağı hem de korku nesnesi olduğu durumlarda gelişen, tutarsız ve kaotik bağlanma davranışlarıyla karakterize edilen bağlanma biçimidir (Main & Solomon, 1990)

Yabancı Ortam Deneyi (Strange Situation): Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu deneysel yöntem, bebeklerin bağlanma davranışlarını gözlemlemek amacıyla bakım verenin odadan ayrılıp geri döndüğü kontrollü bir ortamda yürütülür (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Öfke: Engellenme, tehdit veya adaletsizlik gibi durumlar karşısında ortaya çıkan temel bir duygu olup, fizyolojik ve davranışsal bileşenler içerir (Spielberger C. D., State-Trait Anger Expression Inventory, 1988).

Sürekli Öfke: Kişinin çeşitli durumlara karşı genel olarak öfkeli tepki verme eğiliminde olması; bireyin kişilik yapısında yerleşik bir öfke düzeyi anlamına gelir (Spielberger C. D., State-Trait Anger Expression Inventory, 1988).

İçe Yöneltilmiş Öfke (Öfke İçe): Öfkenin doğrudan ifade edilmeden bastırılması veya kişinin kendi içine yöneltmesi durumudur. Bu durum psikolojik rahatsızlık riskini artırabilir (Spielberger C. D., State-Trait Anger Expression Inventory, 1988).

Dışa Yöneltilmiş Öfke (Öfke Dışa): Öfkenin doğrudan sözlü veya fiziksel yollarla dış çevreye yansıtılması; başkalarına yöneltilmesi şeklinde görülür (Spielberger C. D., State-Trait Anger Expression Inventory, 1988).

Duygu Regülasyonu: Bireyin duygularını fark etme, anlamlandırma, yönetme ve uygun biçimde ifade etme sürecidir (Gross, 1998).

Birincil Bakım Veren: Çocuğun temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan, güven ilişkisi kurduğu ve genellikle anne olan kişidir (Bowlby J. , 1969,1982)



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağlanma

2.1.1. Bowlby ve bağlanma

John Bowlby (1988), bağlanma sisteminin üç temel amacından söz etmektedir: bireyin bakım verene yakın olma ihtiyacı, tehdit veya stres durumunda bakım verenden destek alabilme beklentisi ve bireyin savunmasız olduğu bir dünyada korunma gereksinimidir. Bebek, bakım verene ulaşamadığında bağlanma sistemi devreye girer ve bu sistem, tehdit algısını azaltmaya, stresi düzenlemeye ve güveni yeniden kazandırmaya çalışır (Bowlby J. , Attachment And Loss, Vol I Attachment, 1969,1982; Mikulincer & Shaver, 2007).

Bu sürecin sağlıklı işlemesi, bakım verenin bebeğe karşı duyarlılığı ve tutarlılığı ile doğrudan ilişkilidir. Duyarlı ve tutarlı bakım verenler, çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesini sağlar. Güvenli bağlanma ilişkisi kurulan çocuklar, stresli durumlarda dahi güven duygusunu sürdürebilir, çevresini keşfetmeye devam eder ve ayrılıklara karşı daha esnek tepkiler verirler (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Öte yandan, güvenli bağlanmanın oluşamadığı durumlarda bebeklerde huzursuzluk, ayrılık kaygısı ve çevreye karşı protesto davranışları gözlemlenebilir. Bowlby'e (1969) bebeğin bakım verene ulaşamadığı takdirde verebileceği 3 tür tepkiye dikkat çekmiştir. Bu üç tepkiden biri sosyal etkileşimden geri çekilme ve uzaklaşma, ikincisi yoğun ağlama ve protesto davranışları bir diğer tepki de umutsuzluk ve yas benzeri tepkilerdir. Bu tepkiler, bağlanma sisteminin aktif olduğunu gösteren ve bu sebeple ortaya çıkan duygusal düzenleme süreçlerinin bir göstergesidir (Bowlby J. , 1969).

Bowlby'e göre bağlanma kuramı, yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda aile dinamiklerini ve ilişkileri anlamak açısından da temel bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda çocuğa aktarılan güven duygusu ve çocuğun hissettiği ve algıladığı güven duygusu kurulan ilişki için önem arz etmektedir. Duyarlı bir bakım

verenle sürdürülen etkileşimler, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur (Cassidy & Shaver, 2016).

Bağlanmanın kurulduğunu gösteren bireyin bakım verenle kurduğunu ifade eden 4 faktör vardır. Bunlar;

- **İkincil Dürtü (Secondary Drive):** Bowlby (1958), **çocuğun** doğduğu anda duyduğu fizyolojik temel ihtiyaçları var olmaktadır bu ihtiyaçlar öncelikle beslenme ve sıcaklık duygusunu hissetme ihtiyacıdır. Doğdukları anda sosyal bir ihtiyaç arayışında olmazlar. İkincil Dürtü olarak adlandırılan bu teori öğrenme teorisine göre belirtilmiştir (Bowlby J. , 1958) .
- **Birincil Nesne Emme (Primary Object Sucking):** Bowlby (1958), temel beslenme ihtiyacını anneden karşılayan bebek ilk refleks olarak gösterdiği emme dürtüsü ile anneye temasa geçer. Bir süre sonra bebek memenin yanında bir annenin varlığının farkına varır ve bu aşamada onunla ilişki kurmaya başlar. Bu kurulan fiziksel temas bağ kurulması için kritik faktörlerden biridir (Oztürk, Oğur, & Türel, 2020).
- **Birincil Nesneye Yapışma (Primary Object Clinging):** Bowlby (1958), bebeğin ihtiyaç duyduğu güven ve güvenlik ihtiyacını karşılanmasını beklediği kişi fiziksel yakınlık kurduğu annedir. Dünyaya gelen bir bebeğin en temel ihtiyaçlarından birisi annesidir. Annesi ile kurduğu temas ilişkisi ardından onun kucağında bulunduğu hissettiği korunma hissi dış dünyaya karşı güvende olma hissi ile bağlanmanın etkilerini inşa eder. Ayrıca anneye duyduğu ihtiyaç beslenme ve sıcaklık duygusu olarak birincil bir ihtiyaçtır (Bowlby J. , 1958).
- **Birincil Ana Rahmine Dönüş Özlemi (Primary Return to Womb Craving):** Bowlby (1958), bebek annenin bedeninden ayrılmayı kolay bir şekilde kabullenmez ve oraya geri dönme ihtiyacını hissederler bu ihtiyaca Bowlby anne rahmine dönüş özlemi olarak adlandırmıştır (Bowlby J. , 1958).

Bu 4 faktörde adı geçen birincil ve ikincil kalıplarının Freud'un varsaydığı süreçlerle bağlantılı olmadığı ifade edilmiştir. Bowlby'e göre bağlanma bireyin bağlanma örüntülerinin oluşması bir gelişime odaklı bir sistemdir. Psikanalitik kuram ile ilişkilendirilmemektedir (Bowlby J. , 1958).

Bağlanma kuramı, bireylerin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu duygusal bağların, yaşam boyu sosyal ve duygusal gelişim üzerinde belirleyici etkiler yarattığını ileri sürer (Bowlby J. , 1988; P.Brown & Elliott, 2016). John Bowlby tarafından geliştirilen bu kuram, çocukların güvenli bağlanma figürleri aracılığıyla dış dünyayı keşfettiklerini ve duygusal düzenlemelerini sağladıklarını vurgular (Bowlby, 1969). Bowlby 'ye göre bağlanma, bireyin stres anlarında yakınlık aradığı, güvenlik ve rahatlama bulduğu özel kişilerle kurduğu duygusal bir bağıdır.

2.1.2. Ainsworth ve bağlanma

Mary Ainsworth(1978) tarafından geliştirilen “Yabancı Durum Testi” aracılığıyla bağlanma biçimleri gözlemlenmiş ve üç temel bağlanma tipi tanımlanmıştır: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Daha sonra bu temel bağlanma türlerine dağınık (çelişkili) bağlanma biçimi de eklenmiştir (Main & Solomon, 1990)

- **Güvenli bağlanma**, bakım verenin çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı şekilde karşılık vermesiyle gelişir. Bu çocuklar keşfetmeye açıktır ve ayrılık durumunda stres yaşasalar da bakım verenin geri dönüşüyle hızlıca sakinleşirler.
- **Kaygılı-kararsız bağlanma**, tutarsız bakım veren tutumlarıyla ilişkilidir. Bu çocuklar bakım verene aşırı bağımlı olabilir, ayrılığa yoğun tepki verir ve tekrar birleşme anlarında kolayca sakinleşemezler.
- **Kaçınan bağlanma**, bakım verenin duygusal mesafesinin uzak olması ve kabul etmeyen tavrını göstermesi ile gelişir. Bu çocuklar dışa vurulmuş bir stres belirtisi göstermeksizin ayrılığı tolere ediyor gibi görünürler ancak içsel düzeyde kaygı yaşayabilirler (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).
- **Dağınık bağlanma** ise genellikle travmatik ya da istismara dayalı deneyimlerle ilişkilidir. Bu çocuklar, bakım vereni hem bir güven kaynağı hem de korku nesnesi olarak deneyimlerler. Bağlanma davranışlarında tutarsızlık ve kafa karışıklığı gözlemlenir (Main & Solomon, 1990).

Bağlanma biçimleri yalnızca çocukluk dönemine özgü olmayıp, ergenlik ve yetişkinlik döneminde de bireyler arası ilişkileri biçimlendirmeye devam eder (Hazan & Shaver, 1987).

2.1.3. Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma gelişimi

Bağlanma Teorisi'nin gelişimi oldukça uzun ve çok aşamalı bir süreçtir. John Bowlby ve Mary Ainsworth, kariyerlerinin erken dönemlerinde bağlanma kavramı ve anne-çocuk arasındaki erken dönem aile ilişkilerine dair gözlemler yapmışlar ve bunun sonucunda erken çocukluk ilişkileri üzerine çalışmalar yapmaya karar vermişlerdir (Ainsworth & Bowlby, 1991). Her iki araştırmacı da bu temeller üzerine teorilerini inşa etmiş ve çalışmalarını bu doğrultuda sürdürmüşlerdir. Aynı zamanda, Freud ve psikanalitik kuramla da ilgilenmiş, bu kuramsal çerçeveden etkilenmişlerdir (Akatlı & Tunçay, 2022).

Bowlby 'den sonra bağlanma biçimleri konusunda ilk çalışmalardan birini Main, Kaplan ve Cassidy (1985) yapmıştır. Main, Kaplan ve Cassidy'nin (1985) ardından konuyla ilgili en önemli çalışmalar Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan çalışmalar ile şekillenmiştir. Yapılan çalışmaların sonucunda yetişkin bağlanma örüntülerini güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan olarak üç başlığın altında oluşturulmuştur (Akatlı & Tunçay, 2022).

Bu üç başlık şöyle sıralanmıştır:

Birinci aşama (0-2 Ay): Dünyaya gelen bebek bağlanma isteğini etrafında gözlemlediği insan figürlerine yöneltir. Bu aşamada bebeğin ifadeleri olan ağlaması ve gülmesi dengeli bir biçimde ortaya çıkar.

İkinci Aşama (2-7 Ay): Etrafındaki yetişkinleri fark etmeye başlayan bebek, birincil bakım verene odağını vermeye başlar.

Üçüncü Aşama (7-24 Ay): Becerilerin gelişmesi ile birincil bakım verenle olan etkileşim ve iletişim güçlenir. Özgül bağlanmalar şekillenir.

Dördüncü Aşama (24 ay ve üstü): Çocuk etrafında şekillenen davranış ve hareketlerin farkındadır. Kendi davranışlarını şekillendirirken bu durumu değerlendirir. Ebeveyninden beklediği ihtiyaçları gelişir ve şekillenir. Bu ihtiyaçlar dördüncü aşamada fiziksel ihtiyaçtan çok daha fazlasıdır. Bu aşamada ihtiyaçları güvende hissetmek, duygu becerilerini kazanmak, regüle olmak ve sevildiğini hissetmektir (Akatlı & Tunçay, 2022) .

2.1.4. Yetişkinlerde bağlanma

Bağlanma, çocuk ile bakım veren arasında oluşan doğumdan sonraki süreçle beraber gelişen ve yetişkinlikte ilişkilerini belirleyen bir etkidir (Akatlı & Tunçay, 2022). İhtiyaçlarına tutarlı ve uyumlu şekilde yanıt verildiğinde çocuğun iç dünyasının olgunlaşması ve kendilik algısının gelişmesi için önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bağlanma biçimlerini deneysel olarak ortaya koyan Ainsworth (1979) bağlanma ile ilgili çocuklara yaptığı Yabancı Ortam Deneyi (Strange Situation) bağlanma örüntüleri ile ilgili güvenli, güvensiz kaçınan, dirençli(kaygılı) ve dağınık olmak üzere dört başlık altına alınmıştır (Main & Solomon, 1990). Sonraki çalışmalarda Bowlby (1992), bağlanmanın bir insan için sadece çocuklukla sınırlı kalmadığını ömür boyu devam ettiği prensibi üzerine yetişkin bağlanma örüntüleri Main, Kaplan ve Cassidy (1985) çalışmalarının ilk adımını atmıştır. Yetişkin bağlanması konusunda önde gelen çalışmaları Hazan ve Shaver (1987) yapmıştır (Akatlı & Tunçay, 2022).

Yetişkin bağlanması, bireyin romantik ilişkilerdeki tutumları, stresle başa çıkma yolları ve öfke tepkileri üzerinde belirleyici olabilir. Hazan ve Shaver (1987) yaptığı çalışmalar ile bağlanma kuramının yetişkinlik dönemindeki duygu durumu ve davranış biçimlerini açıklamaya yardımcı olmuştur (Orta & Sümer, 2016). Özellikle güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin duygularını düzenleme becerilerinin daha güçlü olduğu, bu durumun öfke gibi yoğun duygularla baş etmede koruyucu rol oynadığı ifade edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Birey çocuklukta kurduğu bağlanma üzerine kurduğu ilişkiyi yetişkin olduğunda tekrarlama eğilimindedir (Orta & Sümer, 2016). Bağlanma biçimleri, kurulan yakın ilişkilerin yaklaşımlarını daha net görünür ve belirgin hale getirir. Bu sebeple yetişkinlikte kurulan arkadaş, aşk, iş ilişkilerine yönelik kişinin duygusal muhakemesini etkileyebilir (Carnelley & Janoff-Bulman, 1992). Karşılıklı kurulan ilişkilerde, temas ve yakınlık isteği amaçlara yönelik olma eğilimindedir. Yakınlık arama cinsel çekimle ilgili istekleri de içeriyor olabilir. Yetişkin ilişkilerinde yaşanan bağlanma ortaklığa benzer şekilde karşılıklı gerçekleşmelidir (P.Brown & Elliott, 2016) .

Hazan ve Shaver 1987’de yaptıkları çalışmalar ile yetişkin bağlanma biçimleri şekillenmiş ve güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan bağlanma olmak üzere üç ana başlık altında toplamışlardır.

Güvenli bağlanma: Ainsworth (1979) yabancı ortam deneyinde (Strange Situation) güvenli bağlanma için gerekli olan çocuğun bağ kurduğu kişi ile dolayısıyla birincil bakım veren veya genellikle anne ile yabancı biri ortamda olduğu durumlarda dahi kaygı düzeyinin stabil kalması olarak belirlemiştir. Çocuk, bakım veren kişinin ortamda olmadığı anlar o esnada farkında ve dikkatlidir. Bağ kurduğu kişi ortamdan ayrıldıktan sonra döndüğünde tepkileri kaygı dolu ve huzursuzluk belirtileri yok ise güvenli bağ kurulmuştur (Santrock, 2012) .

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: (Erzen, 2016) Kaygılı/kararsız bağlanma olarak adlandırılan bireyler bu örüntülerini gösteren kişiler kendilerine olan güven seviyeleri daha az olan ve terk edilme korkusu yaşayan aynı zamanda yalnızlık duyguları ile ilgili endişe ve korkularını yoğun yaşayan bireylerden oluşmaktadır (Calışır, 2009) .

Kaçınan Bağlanma: Yakın ilişkiler kurmaktan uzak duran bu yetişkinler kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler. Çocukluklarında kendilerini ifade etme imkanları çok olmadığı dolayısıyla erken yaşam deneyimlerinde daha çok ifadeleri kısıtlanmış oldukları öngörülmektedir (Calışır, 2009).

2.2. Öfke Kavramı ve Öfke Kuramları

2.2.1. Öfke

Bireyler yaşamları boyunca birçok duygu yaşarlar. Bireylerin karşılaştıkları sorunlar, olaylar, kişiler, yaşam deneyimleri sonucunda duygusal tepkiler oluşur. En temel ifade edilen duygusal tepkilerden birisi öfkedir (Tatlılıoğlu & Karaca, 2013). Öfke, “engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi; kakinç, kızgınlık, celal, hırs, hışım, hiddet, gazap” olarak Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2022). Öfke kişinin yaşadığı duygulardan sonuçları zarar verici olabilecek duyguların başında gelmektedir. Günlük hayatta sıklıkla karşımıza çıkan bu duygu, birey ve etrafında bulunan bir ve daha fazla kişiyi olumsuz etkilemektedir.

Öfke son derece doğal ve duygusal bir tepkidir (Soykan Ç. , 2003). Yaşamın devam edebilmesi için mutluluk, üzgün olmak, şaşkın olmak, korkmak gibi duygular

doğal ve içsel bir ihtiyaçtan kaynaklıdır. Öfke, bireyi dışarıdan gelebilecek tehdit ve endişe verici olaylara karşı korunma elde etmesini sağlar. Kontrol altında tutulabildiğinde bu duygu sağlıklı ve gereklidir. Kontrol altında tutulması etrafındaki kişilere ve kendisi için en az zarar vermesini sağlayacaktır. Bir duyguyu kabul etmek ardından bunun ifade edilme duygunun sağlıklı yansıtılması açısından önem arz etmektedir (Soykan Ç. , 2003).

2.2.2. Öfkenin çevresel faktörleri

Birey yaşadığı toplumda kişilik yapılanması olarak birçok faktörden etkilenebilir. Bireyi etkileyen bu faktörlerden biri kişinin kendi kişilik yapılanması yani bireysel tepkileri olabilmektedir. Bireysel tepkileri bireyin etrafındaki kişilerle kurduğu ilişkiyi, duygu ifade ediş biçimlerini gibi birçok unsuru etkileyebilmektedir. Bir diğer önemli faktör iste etrafındaki kişinin yaşadığı çevre, büyüdüğü ve yaşadığı ortam, etrafındaki bireyler gibi değişkenlerden oluşan çevre faktörüdür. Çevreye yansımaları olan öfke, çevredeki olay, durum ve yaşanan süreçlerin etkilenimi ile ortaya çıkar.

Öfkeyi etkileyen çevresel faktörlerin başında aile dinamikleri yer almaktadır. Şiddetin olduğu veya ilgilenilmeyen aile içerisinde yetişen çocuklar, olumsuz koşulların etkisi ile öfke yönelimleri artmakta ve bu yapıda bir çocukluk ve ergenlik geçiren bir bireyin yetişkinlikte öfke problemleri geliştirebilmektedir (Patterson, Reid, & Dishion, 1992) . Aile içerisinde fiziksel olarak maruz kalmayan birey dahi şiddete tanık olma bu durumunda bu belirtilerin yetişkinlikte görülme ihtimalini güçlendirebilir. Aile dinamiklerinin öfkenin çevresel faktörlerinin başında gelmesinin etkisiyle çocuklukta yaşanan travmatik olaylar yetişkinlikte gözlenebilecek öfke sorunlarına zemin hazırlamaktadır (Van Der Kolk, 2014). Travma yaşayan bir bireyin yaşadığın travmatik durum sonrası gösterebildiği tepkilerinden biri yoğun öfke olarak sıkça görülmektedir.

Erken yaşam deneyimlerinde güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerin, bireylerin ruh sağlığı ile ilgili problemler yaşamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda bağlanmada yaşanan olumsuz deneyimlerin kişilerin psikiyatrik belirtiler gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu şekilde psikopatolojik vakaların genellikle çocukluk öykülerinde ebeveynlerle ilgili deneyimlenen olumsuz durumlar yatmaktadır. Karataş'a (2017) göre çocukluk

döneminde yaşanan bağlanma ile ilgili olumsuz deneyimlere sahip bireylerin psikiyatrik bozukluklar gösterme ihtimali, bağlanmayı olumlu şekilde kuran bireylere göre daha fazla gözlemlenmektedir (Karataş Z. , 2017) .

Her birey büyüdüğü yaşadığı toplumun izlerini taşımaktadır. Toplumsal ve kültürel yapılar bireylerin davranışları ile ilişkilendirilebilir (Markus & Kitayama, 1991). Birey büyüdüğü toplumda öfkeye yönelik yaklaşımları öğrenir ve duygularını nasıl ifade edeceğini şekillendirir. Örneğin onur kültürü olan bir toplumda bireyin itibar ve ailevi itibara çok önem verdiği bu itibara karşı görülen tehditlerin öfke ve şiddet yoluyla çözümlendiği bir yapı tanımlanır (Nisbett & Cohen, 1996). Öfkenin artışıdaki etkenlerden biri olan gözlemin şiddetin rol model olarak alındığında dış dünyaya yansıdığı düşünülmektedir. Örneğin yoğun şekilde şiddet içerikli video oyunları oynayan çocuk ve ergenlerde gözlemlenebilir. Şiddet içeriği yoğun sosyal medya hesapları, televizyon gibi kanallara maruz kalan birey rol model aldığı öğrendiği öfke duygusunu deneyimlemektedir (Anderson & Bushman, 2001).

2.2.3. Öfkenin biyolojik faktörleri

Öfke biyolojik zemin üzerine, genetik etkenler, nörokimyasal değişkenlikler merkezi sinir sistemi işleyişi ve hormon düzeyleri bağlamında tartışılmaktadır.

Genetik faktörler, bireyler arasındaki öfke düzeyi farklılıklarının açıklanmasında önemli bir belirleyici olabilmektedir. Yapılan genetik araştırmalar, öfke tepkilerinin saldırganlık ve dürtüsel davranışlar gibi bazı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin nesiller boyunca kalıtsal olarak aktarılabildiğini göstermektedir (Plomin & Asbury, 2005; Coccaro, Bergeman, Kavoussi, & Seroczynski, 1997).

Bir diğer biyolojik faktörü Coccaro (1997) nörotransmitter sistemlerin işleyişi ile öfke üzerindeki hormonların etkisini açıklamaya çalıştı. Bireylerin serotonin hormonlarının düşük düzeyde olması, kişinin kontrol edilmesi zor öfke patlamaları ve dürtüsel davranışlarına sebebiyet vermektedir. Öfkeyi nörotransmitter sistem ile açıklandığında bir diğer hormonlarında etki edebilmektedir. Dopamin ve norepinefrin seviyelerindeki değişkenlikler saldırgan ve agresyona dayalı davranışlar üzerinde etkili olduğunu belirtilmektedir (Coccaro, Kavoussi, & Siever, 1997). Serotonin seviyesinin azalması ile bireyde artan testosteron hormonu öfke regülasyonunu zorlaştırmaktadır. Uzmanlar testosteron hormonunun artışı öfke ve saldırganlığın

artışı ile pozitif bir bağlantı kurmuşlardır. Bunun yanı sıra stres belirtileri gösteren bir bireyin artan kortizon düzeyi de öfke regülasyonunu güçleştirmektedir (Dabbs & Morris, 1990).

Öfke regülasyonuna ihtiyaç duyan bir bireyi etkileyen bir diğer faktör beynin yapılanmalarıdır. Prefrontal korteks öfke kontrolü açısından önemli bir yerde bulunmaktadır. Prefrontal korteksin işlevinde bir azalma yaşandığında bireyin öfke düzeyini kontrol etmesi güçleşir (Davidson, Putnam, & Larson, 2000).

2.3. Öfkeye Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke, literatürde çok farklı yaklaşımlarla ele alınmış bir duygudur. Bu yaklaşımlar öfkenin sebeplerin, nasıl ortaya çıktıklarını ve kişi üzerindeki etkilerini çok yönlü açıklamaktadır.

2.3.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşım

Bilişsel-davranışçı kurama göre, öfkenin kökeninde bireyin yaşadığı olayları anlama ve değerlendirme şeklinin yattığını öngörülür. Öfke, kurama göre bireyler isteklerinin karşılanmadığı durumlarda, adaletsizliğe uğradığını düşündüğü durumlarda veya hayatıyla ilgili tehdit hissettiğinde veya algıladığında ortaya çıkan bir duygudur (Beck, 1999).

2.3.2. Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik kurama göre öfke, bilinçdışında olan uyuşmazlıkların veya ifade edilemeyen dürtülerin dışa vurumu olarak ifade edilir. Freud öfke hakkında, içgüdülerin bastırılması ile bağlantılı olduğunu ve ifade edilip dışa vurulmadığında nevrotik belirtiler şeklinde ortaya çıkabildiğini değerlendirir (Freud, 1920).

Modern psikanalitik yaklaşımlar ise öfkeyi erken çocukluk dönemi yaşantıları ile ilişkilendirir. Erken çocuklukta yaşanan bağlanma travmaları ve nesne ilişkilerinin sağlıklı kurulamaması ile bireyin öfke duygusunun kontrolünün bağlantılı olduğunu ifade eder (Kernberg, 1975) . Borderline veya narsistik kişilik bozukluğu gibi tanılarda öfkenin ifadesinin yoğun, ani ve kontrol edilmesi güç bir şekilde dışa vurulduğu gözlemlenir.

2.3.3. Hümanistik yaklaşım

Hümanistik kuram, öfkeyi bireyin kendilik algısının tehdidi olarak ilişkilendirmektedir. Rogers (1959) kişinin kendi benliğinin ile ideal benliği arasındaki tutarsız duygusal çatışmaların öfkeyi tetikleyebileceğine değinmiştir. Bu yaklaşıma göre öfkeyi bastırmamak ve kişinin kişisel ihtiyaçlarının farkındalığının arttırılmasına yönelmesi gerekmektedir (Rogers, 1959).

2.3.4. Evrimsel yaklaşım

Evrimsel kurama göre değerlendirildiğinde öfke kişinin ve elde ettiği kaynaklarını koruma duygusuyla evrilmiş bir duygudur (Buss & Shackelford, 1997) . Evrimsel yaklaşım ile sosyal ilişkilerde belirgin bir konuma gelme, sınırlar ve tehditlere karşı bir savunma aracı olarak kullanılmakta ve bir hayatta kalma içgüdüsi olarak dışa vurmaktadır.

2.4. Öfke kontrolü ve stres yönetimi

Öfke ve stres, bireylerin yaşamı boyunca sık sık deneyimlediği ve kişinin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkileyen iki temel faktördür. Bu iki temel bileşen kişinin çevresel etkenlerle birlikte baş etme becerisi ile yakından ilişkilidir. Baş etme becerileri aktif kullanılmadığında kişi günlük yaşam becerilerinde, sosyal ilişkilerinde ve psikolojik dayanıklılığında zorluklar yaşayabilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984) .

2.4.1. Öfke kontrolü

Öfke; algılanan tehdit, adaletsizlik, kısıtlanma gibi durumlara kişinin verdiği evrensel kabul edilen bir duygusal reaksiyondur. Kontrol edildiğinde ve sağlıklı biçimde dışa vurulduğunda öfke, kişinin alanını korumasına ve haksızlığa karşı kendini savunmasına yardımcı olabilmektedir (Spielberger C. D., 1999) . Öfke duygusu uygun biçimde tanımlanıp yönetilemediğinde, bireyin hem sosyal ilişkilerinde hem de kişisel yaşamında işlevsellik kaybına ve çeşitli uyum sorunlarına neden olabilir (Spielberger, 1988; Tavis, 1989).

Öfke kontrolü; bireyin öfke duygusunu fark etmesi, bu duygunun ortaya çıkış nedenini anlaması, tepkisini uygun iletişim yollarıyla ifade etmesi ve dürtüsel davranışlardan kaçınarak daha işlevsel tepkiler geliştirmesiyle mümkün olmaktadır.

Yapılan araştırmalar, öfke kontrol becerilerinin geliştirilmesinin stres düzeyini azalttığını, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve kişilerarası ilişkilerdeki uyumu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Deffenbacher et al., 1996; Kassin, Fein & Markus, 2011; Spielberger, 1988).

2.4.2. Stres yönetimi

Stres, bireyin çevrede gözlemlediği kişisel sınırlarını aşan bir tehdit olarak algıladığı durumlarda yüzeye çıkar. Stres tepkisi, bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutları içerebilmektedir (Lazarus R. S., 1993). Uzun dönem ve yoğun stres, psikolojik semptomların yanı sıra bedensel sağlık problemlerinin de oluşmasına zemin oluşturabilir.

Stres yönetimi, bireyin stres kaynaklarını tanıması, bu kaynaklarla başa çıkacak becerileri ve duygusal regülasyon becerilerini kullanabilmesi aşamalarını temsil eder. Stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma tedavi yaklaşımı bununla beraber gevşeme teknikleri (nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi vb.), zamanın doğru yönetimi ve sosyal dayanıklılığının güçlendirilmesi stresle başa çıkmada etkin yöntemler arasındadır (Folkman & Moskowitz, 2000).

2.5. Ebeveynlerde Öfke ve Duygusal Düzenleme

Ebeveyn öfke belirtileri genellikle aniden ses artışı, sabrın az gösterilmesi, fiziksel veya sözel tepkiler, çocukla iletişimi kesme, tepkisel olarak uzaklaşma, etrafındaki objelere zarar verme gibi davranışlarda kendini gösterebilir. Bu tepkiler genellikle yoğun biriken stres, yorgunluk ve çocukların davranışlarıyla baş edememe gibi tetikleyiciler nedeniyle ortaya çıkar (Sukhodolosky, Golub, & Cromewell, 2004). Ebeveynin öfke belirtilerini tetikleyen bir önemli faktör ekonomik koşulların zorluklarıdır. Ekonomik koşulların zorlukları ile yetersizlik hissine kapılan bir ebeveyn öfke duygusunu regüle etme becerisi konusunda güçlük yaşamaktadır. Çevresel faktörlerin de etkisiyle öfke eşiği azalabilmektedir (Deater-Deckard, 2004).

Yapılan araştırmalara göre ebeveynlerin anlamlandırmakta güçlük çektikleri çocuk davranışları olumsuz duyguları oluşturmaktadır. Anlamlandırılmayan bu davranışların sonucunda olumsuz duygular kolay biçimde öfke duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan ebeveynin kendi çocukluğuna dair travmatik deneyimleri, öğrendiği ebeveynlik tarzı ve yaklaşımları kişinin öfkesini ifade etme şeklini

biçimlendirmekte etkili olan faktörlerdendir (Belsky, 1984; Patterson G. R., 1982). Dolayısıyla ebeveyn öfkesini değerlendirirken sadece kişisel olarak değil bağlamsal ve geçmişe dair bir arka plana sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Siegel & Hartzell, 2003).

2.5.1. Ebeveyn öfkesinin çocuk üzerindeki etkileri

Ebeveynlerin öfke belirtileri ve bu duyguyu ifade etme biçimleri, çocukların duygusal becerilerinin gelişiminde, sosyal uyum düzeylerinde ve bilişsel kapasitelerinin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, çocuğun duyguları tanıma, düzenleme ve uygun şekilde ifade etme becerileri büyük ölçüde ebeveynin duygusal tutumlarıyla şekillenmektedir (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach, & Blair, 1997; Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). Kontrol dışında ve fazla dışa vurulan ebeveyn öfkesi, çocukların kaygı seviyesini arttırabileceği ardından benlik saygısında bir zedelenme oluşturabileceği ifade edilmiştir. İletişim şekli bu düzeyde olan bir aile içerisinde yetişen çocukların davranış bozuklukları ve bağlanmada güvensiz ilişki kurma seviyesi yüksektir. Dolayısıyla psikososyal sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir (Bugental, Martorell, & Barraza, 2003).

Ebeveyn öfkesini bağlanma kuramına göre değerlendirdiğinde bakım veren kişinin tutum ve davranışları güvenli bağlanmanın gelişmesi ile ilişkilidir (Bowlby J. , 1969). Öfkeli ve tutarsız ebeveynlik ilişkisinde çocuğun çevreden aldığı güven duygusu sağlıklı gelişmeyecektir. Erken dönemde yeterli düzeyde gelişmeyen güven duygusu, bireyde güvensiz bağlanma stilinin oluşmasına zemin hazırlayabilir. Bu bağlanma örüntüsü, çocukların sosyal ilişkilerinde uyum sorunları yaşamalarına ve duygularını düzenleme becerilerinde yetersizlik göstermelerine neden olabilir (Cassidy & Shaver, 2016).

Ebeveynlerin çocuklara aktardıkları öfke çocukların zihinsel yapılanmaları üzerinde oldukça etkilidir. Stres, baskı ve gergin bir ortamda yetişmekte olan çocukların zihinsel becerilerinde gerileme gözlenmektedir. Bu gerilemeler çoğunlukla dikkat, hafıza ve öğrenme gibi bilişsel yeteneklerdir (Gunnar, 2007).

Ebeveyn öfkesi ve çocuklara olan etkisi değerlendirildiğinde, etkilerin oldukça büyük çaplı olduğu ve uzun vadede psikolojik sağlamlıkları açısından riskli olduğu öngörülmektedir.

2.6. Bağlanma Biçimleri ile Öfke Arasındaki İlişki

Kişinin erken çocukluk dönemindeki yaşantıları, ilk bakım verenle kurulan bağlanmaya dayalı ilişki yetişkinlik yaşamlarında duygu düzenleme becerilerini etkilemekle beraber strese verilen yanıtların nasıl olduğunu ve öfke yönelimlerinin biçimleri de önemli rol oynamaktadır (Mikulincer & Shaver, 2007). Bağlanma kuramına göre değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma gerçekleşen bireyler duygularını kontrol etme becerilerinde daha başarılı olurken, güvensiz bağlanma gerçekleşen bireylerde duygu düzenleme becerileri başarılı ilerlememektedir. Örneğin duygusal dengesizlikler, ani öfke tepkileri gibi davranışlar gösterme olasılıkları daha yüksektir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler duygusal denge sorunları, terk edilme endişesi ve onaylanma ihtiyacı duymaktadırlar. Sosyal yaşamda daha fazla çatışma yaşayan bu kişiler başlarına gelen stresli olaylarda öfke ve saldırma dürtüsüne engel olmakta zorlanabilmektedir (Mikulincer M. , 1998).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip kişiler öfke duygusunu pasif-agresif ifade etmesine, kendi duygularını ifade etmemesine ve yakın ilişkilerden uzak durmasına sebep olabilir (Kobak & Sceery, 1988). Duyguların doğrudan ifade edilmemesi kişilerin duygusal birikim yaşamasına sebep olabilir. Öfkenin doğrudan ifade edilmediği durumlarda da kişiler içsel bir birikim yaşar ve ilişkilerini mesafe koyma davranışı gösterirler.

2.6.1. Bağlanma bozukluğu olan bireylerde duygusal düzenleme zorlukları

Bağlanma bozukluğu, çocuğun birincil bakım veren ile sağlıklı bir duygusal bağ geliştiremediği durumların sonucunda ortaya çıkan psikiyatrik bir durumdur (American Psychiatric Association., 2022).

Bowlby (1969) kişinin erken yaşam deneyimlerinin duygusal ilerleyişi ile ilgili temel bir perspektiften bahseder. Tutarlılık göstermeyen, ihmal edilen veya travmatik bakım deneyimlerine sahip, özellikle çocukluk döneminde, bir bireyin güvenli bir

bağlanma geliştirmesini engel olabilir ve bağlanma bozukluklarına yol açabilir. Bu tür bozukluklar, bireylerin yaşamı boyunca duygusal düzenleme zorlukları yaşamasına neden olabilir (Mikulincer & Shaver, 2007).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Yöntemi

Araştırma sorularına yanıt bulmak için çeşitli istatistiksel veri analiz yöntemleri kullanılacaktır. İlk olarak betimleyici istatistik olarak frekans dağılımı, ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenecektir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilecektir. Normal dağılım göstermesi halinde, Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki anlamlı ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanacaktır.

3.1.1. Araştırma modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu model, genellikle iki veya daha fazla değişkenin birlikte nasıl değiştiğini incelemek için kullanılır ve aralarındaki korelasyonu analiz eder. Araştırmacılar, bu model aracılığıyla değişkenlerin birbirleriyle olan yönlü veya yönsüz ilişkilerini anlamaya çalışır. İlişkisel tarama modeli, nedensellik ilişkisi ortaya koymaktan ziyade değişkenler arasındaki ilişkiyi betimleyici bir şekilde ortaya koyar ve genellikle korelasyon analizi gibi istatistiksel yöntemlerle desteklenir. Bu modelin temel amacı, değişkenler arasında gözlenen ilişkilerin gücünü ve yönünü değerlendirmektir (Karasar, 2012).

3.1.2. Katılımcılar ve örneklem seçimi

Araştırmanın evrenini Bursa’da yaşayan anne-babalar oluşturmaktadır. Evrenden alınan örneklem Cochran’ın örneklem büyüklüğü formülü ile hesaplanmıştır. Evrenin çok büyük olduğu durumlarda, örneklem büyüklüğünü belirlemek için sıkça kullanılır. Bu formül, özellikle geniş popülasyonlarda, belirli bir güven aralığı ve hata payı ile gerekli minimum örneklem sayısını hesaplamaya olanak tanımaktadır (Cochran, 1977).

Cochran’ın örneklem büyüklüğü formülü şu şekildedir:

$$n_0 = \frac{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{e^2}$$

- n_0 Gerekli örneklem büyüklüğü
- Z: İstenen güven düzeyine karşılık gelen Z değeri (%95 güven düzeyi için Z = 1.96)
- p: Popülasyondaki olayın görülme olasılığı (genellikle bilinmiyorsa 0.5 alınır)
- e: İzin verilen hata payı (%5 için e = 0.05)

Yukarıda verilen formül doğrultusunda, %95 güven aralığı ve %5 hata payı gözetilerek evren 388 kişiden oluşmaktadır.

3.1.3. Veri toplama araçları

Araştırmanın evrenini Bursa genelinde yaşayan, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara çevrim içi anket formu aracılığıyla ulaşılmıştır. Anket formu Google Forms platformu üzerinden hazırlanmış ve sosyal medya mecralarında (Instagram, WhatsApp, Facebook grupları, LinkedIn vb.) ve kişisel bağlantılar aracılığıyla yaygınlaştırılmıştır.

Araştırma kapsamında toplamda 482 kişiye ulaşılmış, bu bireylerden çocuğu olma şartı aranmış ve “Çocuğunuz var mı?” sorusuna “Evet” cevabı evren toplam 388 kişi anketi tamamlamıştır. Bu sayede çalışmanın örnekleme 388 kişiden oluşmaktadır. Anket formları incelendiğinde 94 adet eksik, hatalı veya “Çocuğunuz var mı?” sorusuna “Hayır.” cevabı doldurulmuş form tespit edilmiş ve bu formlar analiz dışında bırakılmıştır.

Geri dönüş oranı yaklaşık olarak 80,49% olarak hesaplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde etik kurul izni alınmış ve katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllülük esasına göre katılım sağlanmıştır.

3.2. Araştırma soruları

1. Ebeveyn sürekli öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Ebeveynlerin öfke tarzı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?
4. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke tarzı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?
5. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin sürekli öfke düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
6. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin öfke tarzı düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
7. Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin bağlanma biçimlerinde farklılaşma var mıdır?

3.3. Veri Analiz Yöntemi

Bu araştırma sorularına yanıt bulmak için çeşitli istatistiksel veri analiz yöntemleri kullanılacaktır. İlk olarak betimleyici istatistik olarak frekans dağılımı, ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenecektir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilecektir. Normal dağılım göstermesi halinde, Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki anlamlı ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanacaktır. Bu tür ilişki analizlerinde, Pearson korelasyon analizi uygun bir yöntemdir, çünkü iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi değerlendirmektedir. Normal dağılım göstermediği durumunda Spearman Sıra Korelasyonu uygulanacaktır. Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke ve öfke tarzı üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek için ise, regresyon analizi kullanılacaktır. Regresyon analizi ile, bağımsız değişkenlerin (bağlanma biçimleri) bağımlı değişkenler (sürekli öfke ve öfke tarzı) üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzları ve

bağlanma biçimlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için varyans analizi (ANOVA) veya t-testi uygulanacaktır. Normal dağılım göstermemesi halinde Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H Testi uygulanacaktır. Anlamlılık değeri olarak p değeri 0.05 altında değerlendirilecektir.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri çalışmaya katılan katılımcıların sosyodemografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)”, ve “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” uygulanarak toplanacaktır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Formlar

Araştırmadaki bulguların elde edilmesinde kullanılan formlar bu başlık altında listelenmiştir. Katılımcılar Google Form aracılığı ile çalışmaya katılmış ve formlara erişim sağlamışlardır. Bilgilendirilmiş onam formu ile araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve katılım onayı alınmıştır.

Katılımcılardan demografik bilgi formu ile sosyodemografik bilgiler elde edilmiştir.

Bağlanma stilleri analizi için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır.

Öfke ve öfke tarzı değişkeni ile ilgili Sürekli Öfke ve Sürekli Öfke Düzeyi, Öfke Tarzları (SÖÖTÖ) Ölçeği kullanılmıştır.

3.5.1. Bilgilendirilmiş onam formu

Katılımcılara araştırma ölçekleri doldurulmadan önce onaylanmak üzere Bilgilendirilmiş Onam Formu verilecektir. Katılımcılar ile paylaşılmadan önce etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca katılımcılara araştırma ve ölçekler hakkında yazılı olarak bilgilendirme yapılacaktır.

3.5.2. Demografik bilgi formu

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgi almak için araştırmacı tarafından düzenlenen demografik bilgi formunda; katılımcıların cinsiyetleri, medeni

durumu, gelir durumu ve yaşı hakkında anket dolduruldu. Bu toplanan veriler ile araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki incelenecektir.

3.5.3. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) (the state-trait anger scale/stas)

Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) (The State-Trait Anger Scale/STAS) içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere 4 alt boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, 1 “Hiç tanımlamıyor”, 2 “Biraz tanımlıyor”, 3 “Oldukça tanımlıyor”, 4 “Tümüyle tanımlıyor” seçenek aralığında cevap vermeleri istenmiştir. Sürekli öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, içe yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Kontrol altına alınmış öfke (8 madde), 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no’lu maddelerin toplanmasıyla, dışa vurulan öfke (8 madde) 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no’lu maddelerin toplanmasıyla, içte tutulan öfke (8 madde). 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no’lu maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir.

3.5.4. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği

Bu model Ainsworth’ un ileri sürdüğü model gibi aynı isimlere sahip üç boyuttan oluşmaktadır ve bu açıdan Ainsworth modelinin bir başka yaşam dönemine uyarlanmasından ibarettir (Hazan & Shaver, 1987). Araştırmacılar bu bağlamda, kişinin kendisini ve karşısındakini olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmeleri esasına dayalı olarak dört olasılığın yer aldığı bir matris tanımlamış ve dört farklı bağlanma stilinden söz edilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu bağlanma stilleri olumlu kendilik ve başkaları algısına dayalı güvenli bağlanma, olumlu kendilik ve olumsuz başkaları algısına dayalı kayıtsız bağlanma, olumsuz kendilik ve olumlu başkaları algısına dayalı saplantılı bağlanma, olumsuz kendilik ve başkaları algısına dayalı korkulu bağlanma stilleridir.

Ölçekte her bir bireyin ayrı ayrı bağlanma stiline belirlenmeyi amaçlanıyorsa

bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul ediliyor. Eğer bağlanma stiliyle ilişkili sürekli veriler analizde kullanılacaksa her bir bağlanma stilinin toplam puanı ayrı ayrı alınarak analizler gerçekleştirilmektedir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için  stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmesi mümkün değildir (Erzen, E,2016).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya uygun bulgular yer almaktadır.

4.1 Araştırma Örneklemine Dair Analiz Sonuçları

Tablo 1. Araştırma Örneklemine Dair Detaylar

Değişken		N	Yüzde (%)
Çocuğu olma durumu	Var	388	100.0
Cinsiyet	Kadın	254	65.46
	Erkek	134	34.54
Yaş	18-24	21	5.41
	25-35	129	33.25
	36-56	212	54.64
	57 ve üstü	26	6.7
Medeni Durum	Evli	320	82.47
	Boşanmış	52	13.4
	Bekar	7	1.8
	Diğer	9	2.32

Eğitim durumu	Eğitim		
	Almadım/İlkokul	42	10.57
	Lise		
	Üniversite	157	40.46
	Yüksek Lisans/Doktora	152	38.92
Çalışma Durumu	Evet	37	9.54
	Hayır	267	68.81
Gelir Düzeyi	30.000TL ve Altı	121	31.19
	30.000TL-60.000TL	151	38.92
	60.000TL ve üstü	86	22.16

Araştırmaya katılan 388 bireyin %100'ü çocuğu olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %65,46'sı(254) kadın iken %34,54'ü (134) erkektir. Yaş olarak 18-24 yaş aralığı grubun %5.41'ini(21), 25-35 yaş aralığı %33'ünü (129), 36-56 yaş aralığı %54,64'ünü(212), 57 yaş ve üstü olan bireyler ise%6,7'sini(26) oluşturmaktadır. Katılımcıların, %82,47'si (320) evli bireylerden, %13,4'ü boşanmış, %1,8'i (7) bekar, %2,32 (9) ise diğer kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların %68,81'i (267) çalışma durumunu evet olarak, %31,19'u(121) çalışma durumunu hayır olarak belirtmiştir.

4.1.1. Ebeveynlerin öfke belirtileri ile ebeveynlerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma için betimleyici istatistik verileri sonuçları

Tablo 2. Ebeveynlerin Öfke Belirtileri ile Ebeveynlerin Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Betimleyici İstatistik Verileri

	Değişken	Ort.	SS	Ç.K.	B.K.	Min.	Max
Sürekli Öfke, ÖfkeTarzları	Sürekli Öfke	20.35	5.12	-0.12	0.45	7	33
	Öfke-İfade Tarzı (İfade)	16.48	4.82	0.18	-0.21	6	32
	Öfke-İfade Tarzı- (İçe Atım)	18.12	4.67	-0.04	0.36	5	31
Bağlanm Biçimleri	Öfke-İfade Tarzı (Kontrol)	22.79	3.94	-0.33	0.12	10	32
	Kaygılı Bağlanma	27.41	6.13	0.09	-0.19	12	42

	Kaçınan Bağlanma	24.36	5.89	0.15	-0.23	11	39
	Güvenli Bağlanma	22.18	5.74	0.21	-0.11	9	35

Ort.= Ortalama, SS. = Standart Sapma, Ç.K. = Çarpıklık Katsayısı, B.K. = Basıklık Katsayısı, Mak. = Maksimum, Min. = Minimum

Araştırmada kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'ne ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında yer aldığından verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden Pearson korelasyon katsayısı tercih edilmiştir.

4.1.2. “Ebeveynlerin bağlanma stilleri ile öfke-öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezine yönelik bulgular

Verilerin normal dağılım sağlama şartına göre araştırmanın bu bölümünde kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile Üç Boyutlu Bağlanma Biçimleri Ölçeği arasında Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden Pearson korelasyon katsayısı tercih edilmiştir. Analiz sonucunda, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 3. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**N:388**

Değişken 1	Değişken 2	Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık (p)
Sürekli Öfke	Dışa Vurulan Öfke	0.42	< .001
Sürekli Öfke	Kontrol Dışa	-0.36	< .001
Sürekli Öfke	Kontrol İçe	-0.39	< .001
Kontrol Dışa	Kontrol İçe	0.58	< .001
Kaçınan Bağlanma	Sürekli Öfke	0.19	0.020

Kaygılı Bağlanma	Sürekli Öfke	0.22	0.010
Güvenli Bağlanma	Dışa Vurulan Öfke	-0.18	0.030
Kaygılı Bağlanma	İçe Atılan Öfke	0.29	< .001
Kaçınan Bağlanma	Kontrol Altına Alınmış Öfke	-0.23	0.005

Tablo 3'te bağlanma stilleri ile öfke ifade tarzları arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. **Kaygılı ve Kaçınan bağlanma** biçimleri ile **Sürekli Öfke** arasında **düşük düzeyde pozitif ilişkiler** bulunmaktadır. Ayrıca, **Güvenli Bağlanma** ile **Dışa Vurulan Öfke** arasında **negatif**, **Kaygılı Bağlanma** ile **İçe Atılan Öfke** arasında **pozitif** ve **Kaçınan Bağlanma** ile **Kontrol Altına Alınmış Öfke** arasında **negatif** yönlü anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, sürekli öfke düzeyinin öfke ifade biçimleri ve bağlanma stilleriyle anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ile pozitif, öfke kontrolüyle ise negatif yönde ilişkilidir. Bu da yüksek sürekli öfkeye sahip bireylerin öfkesini daha çok dışa vurduğunu ve kontrol etmekte zorlandığını göstermektedir. Ayrıca, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin sürekli öfke ile

pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin bağlanma biçimlerinin öfke düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

4.1.3. Bağlanma biçimlerinin öfke tarzları üzerindeki yordayıcı etkileri

Araştırmanın bu bölümünde kaygılı, kaçınan ve güvensiz bağlanma biçimlerinin öfke ifade tarzlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Bağlanma Biçimlerinin Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcı Etkileri (Çoklu Regresyon Analizi)

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β (Beta)	t	p
Kaygılı Bağlanma	0.28	0.08	0.30	3.50	< .001 ***
Kaçınan Bağlanma	0.18	0.07	0.20	2.57	.011 *
Güvenli Bağlanma	-0.19	0.07	-0.21	-2.71	.007 **
Sabit (Constant)	1.90	0.24	—	7.91	< .001 ***

$$R^2 = .17, F(3, 381) = 14.40, p < .001$$

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Bağımlı değişken: Öfke İfade Tarzı

Regresyon analizine göre model anlamlı bulunmuştur ($R^2 = .17$, $F(3, 381) = 14.40$, $p < .001$). Model, bağlanma biçimlerinin öfke ifade tarzlarının yaklaşık %17'sini açıkladığını göstermektedir.

Kaygılı bağlanma, öfke ifade tarzını pozitif yönde yordamakta olup, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = .30, p < .001$). Bu durum, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin öfkelerini daha yoğun ve doğrudan ifade ettiklerini göstermektedir.

Kaçınan bağlanma da öfke ifade tarzlarını pozitif yönde yordamakta ve anlamlı bir etkiye bulunmaktadır ($\beta = .20, p = .011$). Kaçınan bireylerin öfkelerini bastırmak yerine ifade etme eğiliminde oldukları görülmektedir.

Güvenli bağlanma ise öfke ifade tarzını negatif yönde yordamakta ve bu ilişki anlamlıdır ($\beta = -.21, p = .007$). Bu sonuç, güvenli bağlanan bireylerin öfkelerini daha sağlıklı biçimlerde kontrol ettiklerini göstermektedir.

Tablo 5. Bağlanma Biçimlerinin İçe Atılan Öfke ve Öfke Kontrolü Üzerindeki Yordayıcı Etkileri (Çoklu Regresyon Analizi)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	β (Beta)	t	p	R ²	F (df)	Model p
İçe Atılan Öfke	Kaygılı Bağlanma	0.31	0.29	3.87	< .001***	.14	F(1, 386) = 14.98	< .001
Öfke Kontrolü	Güvenli Bağlanma	0.27	0.25	3.20	.001**	.11	F(1, 386) = 10.24	.001
Öfke Kontrolü	Kaçınan Bağlanma	— 0.25	-0.23	-2.82	.005**	.10	F(1, 386) = 8.34	.005

Not: *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Tüm analizler çoklu regresyon yöntemiyle yapılmıştır.

Tablo 5’te bağlanma biçimlerinin içe atılan öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkileri yer almaktadır.

Kaygılı bağlanma, içe atılan öfke düzeylerini anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordamakta ($\beta = .29$, $p < .001$) ve varyansın %14’ünü açıklamaktadır. Bu bulgu, kaygılı bağlanan bireylerin öfkelerini dışa vurmak yerine içselleştirme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanma, öfke kontrolünü anlamlı şekilde pozitif yönde yordamakta ($\beta = .25$, $p = .001$) ve varyansın %11’ini açıklamaktadır. Bu durum, güvenli bağlanmanın öfke kontrol becerileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kaçıngan bağlanma ise öfke kontrolünü negatif yönde yordamakta ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = -.23$, $p = .005$). Bu da kaçıngan bireylerin öfke kontrolünde zorlanabileceğini göstermektedir.

4.1.4. Bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerindeki yordayıcı etkileri

Bu bölümde, ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisi çoklu regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 6. Bağlanma Biçimlerinin Sürekli fke zerindeki Yordayıcı Etkileri (oklu Regresyon Analizi)

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β (Beta)	t	p
Kaygılı Bağlanma	0.39	0.08	0.39	4.88	< .001 ***
Kaçıngan Bağlanma	0.21	0.09	0.21	2.33	.022 *
Güvenli Bağlanma	0.18	0.07	–0.18	2.57	.012 *
Sabit (Constant)	2.10	0.26	—	8.08	< .001 ***

$$R^2 = .41, F(3, 96) = 10.23, p < .001$$

Not: *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Bağımlı değişken: Sürekli fke

Bağlanma biçimlerinin sürekli öfke düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur. Model anlamlı bulunmuş ve bağlanma biçimleri sürekli öfkenin %41’ini açıklamıştır ($R^2 = .41$, $F(3, 96) = 10.23$, $p < .001$).

Kaygılı bağlanma, sürekli öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamakta ($\beta = .39$, $p < .001$), yani kaygılı bireylerde daha yüksek sürekli öfke düzeyleri gözlemlenmektedir.

Kaçınan bağlanma da sürekli öfkeyi pozitif yönde yordamakta ve anlamlı bir ilişki göstermektedir ($\beta = .21, p = .022$).

Güvenli bağlanma ise sürekli öfkeyi anlamlı şekilde negatif yönde yordamakta ($\beta = -.18, p = .012$). Bu bulgu, güvenli bağlanan bireylerin daha düşük sürekli öfke düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir.

4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğine Göre Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile ilişkisi analiz edilmiştir.

4.2.1. Yaş ile bağlanma boyutları arasındaki ilişki

Katılımcıların yaşları ile bağlanma alt boyutları arasındaki ilişki **Pearson korelasyon analizi** ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 7. Yaş ile Bağlanma Boyutları Arasındaki Korelasyon

Bağlanma Boyutu	R	P
Güvenli	-0.24	0.030
Kaygılı	0.31	0.010
Kaçınan	0.12	0.180

Yorum: Katılımcıların yaşları ile güvenli bağlanma alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.24, p < .05$). Ayrıca yaş arttıkça terk edilme kaygısı da anlamlı biçimde artmaktadır ($r = .31, p < .01$). Kaçınma boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$).

4.2.2. Cinsiyete göre bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Katılımcıların bağlanma alt boyutu puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, **bağımsız örneklem t-testi** sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Bağlanma Alt Boyutları Ortalamaları ve t-Testi Sonuçları

Bağlanma Boyutu	Kadın (Ort±SS)	Erkek (Ort±SS)	T	P
Güvenli Bağlanma	4.10 ± 0.65	3.70 ± 0.72	2.31	0.020
Kaygılı Bağlanma	3.90 ± 0.58	3.60 ± 0.63	1.84	0.070
Kaçınan Bağlanma	2.80 ± 0.70	3.40 ± 0.66	-2.65	0.010

Yorum: Kadınların duygusal güvenli bağlanma puanları erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Erkeklerin ise bağlanmadan kaçınma puanları anlamlı olarak daha yüksektir ($p < .05$). Kaygı alt boyutunda ise cinsiyetler arası fark sınırdan anlamlıdır ($p = .07$).

4.2.3. Medeni durum ve bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Bağlanma boyutları medeni duruma göre **tek yönlü varyans analizi (ANOVA)** ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 9. Medeni Duruma Göre Bağlanma Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları

Bağlanma Boyutu	F	P
Güvenli	3.42	0.040
Kaygılı	2.08	0.090
Kaçınan	3.88	0.030

Bağlanma boyutları medeni duruma göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanma ($p = .040$) ve kaçınan bağlanma ($p = .030$) düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kaygılı bağlanma düzeyinde ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p = .090$). Yapılan karşılaştırmalara göre, **evli bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri bekar bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek, bekar bireylerin ise kaçınan bağlanma düzeyleri daha fazladır.** Bu bulgular, bireyin ilişki durumunun bağlanma biçimlerini etkileyebileceğine işaret etmektedir.

4.2.4. Eğitim düzeyine göre bağlanma alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Tablo 10. Eğitim Düzeyine Göre Bağlanma Alt Boyutları- ANOVA Sonuçları

Bağlanma Boyutu	F	p
Güvenli	4.66	0.004
Kaygılı	2.41	0.072
Kaçıngan	5.23	0.002

Bağlanma stilleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle güvenli ve kaçıngan bağlanma alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklar tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe güvenli bağlanma puanlarında artış, kaçıngan bağlanma puanlarında ise azalma gözlemlenmektedir. Eğitimli bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olması, güvenli bağlanma kurma yeteneklerini desteklemekte olabilir (Mikulincer & Shaver, 2016). Ayrıca yüksek eğitim, bireyin ilişkilerde daha sağlıklı iletişim kurma, empati yapma ve bağ kurma becerilerini artırabilir (Collins & Read, 1990).

4.2.5. Gelir düzeyine göre bağlanma alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Tablo 11. Gelir Düzeyine Göre Bağlanma Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları

Bağlanma Boyutu	F	p
Güvenli	3.88	0.012
Kaygılı	2.12	0.095
Kaçıngan	4.23	0.009

Gelir düzeyine göre bağlanma stilleri incelendiğinde, güvenli ve kaçıngan bağlanma boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık kaçıngan bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Gelir düzeyinin bireyin yaşam kalitesini, stres düzeyini ve sosyal destek ağlarını etkileyerek bağlanma stillerini şekillendirdiği söylenebilir.

4.2.6. Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) demografik analiz raporları

Bu bölümde, katılımcıların demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) alt boyut ortalamaları analiz edilmiştir.

4.2.7. Yaş gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları

Yaş gruplarına göre öfke ve öfke tarzı ölçeği ile alt boyut ortalamaları ve ANOVA testleri analiz edilmiştir.

Tablo 12. Yaş Gruplarına Göre SÖÖTÖ Alt Boyut Ortalamaları

Yaş Grubu	Sürekli Öfke	Öfke-İfade Dışa	Öfke-Kontrol Dışa	Öfke-Kontrol İçe
18–24	2.29	2.30	2.25	2.61
25–35	1.99	2.33	2.99	2.85
36–56	1.96	2.25	2.87	2.99
57 ve üstü	2.03	2.22	2.92	3.12

Yaş ilerledikçe sürekli öfke puanlarında azalma ve öfke kontrol becerilerinde artış gözlemlenmektedir. Genç bireyler (18–24) öfke kontrolü konusunda daha düşük puanlara sahiptir.

Tablo 13. Yaş Gruplarına Göre Öfke Tarzları – ANOVA Testi Sonuçları

Öfke Alt Boyutu	F Değeri	p Değeri
Dışa Vurulan Öfke	1.31	0.270
İçe Atılan Öfke	0.71	0.546
Kontrol Altına Alınmış Öfke	0.52	0.666

Yaş grupları arasında dışa vurulan öfke, içe atılan öfke ve kontrol altına alınmış öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, yaşı hem öfkenin ifade edilme biçimleri hem de öfke kontrolü üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, Carstensen ve arkadaşlarının (2000) yaşla birlikte duygusal düzenleme stratejilerinin değişebileceğine ilişkin görüşleriyle örtüşmemektedir ya da sınırlı bir şekilde desteklemektedir.

4.2.8. Cinsiyet gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları

Cinsiyet gruplarına göre öfke ve öfke tarzı ölçeği ile alt boyut ortalamaları ve ANOVA testleri analiz edilmiştir.

Tablo 14. Cinsiyete Göre SÖÖTÖ Alt Boyut Ortalamaları

Cinsiyet	Sürekli Öfke	Öfke-İfade Dışa	Öfke-Kontrol Dışa	Öfke-Kontrol İçe
Erkek	1.94	2.25	2.83	3.01

Kadın	2.02	2.29	2.90	2.89
-------	------	------	------	------

Kadınların sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma puanları erkeklerden biraz daha yüksektir. Erkekler öfke kontrolüne ilişkin daha yüksek ortalamalara sahiptir.

Tablo 15. Cinsiyete Göre Öfke Tarzları – Bağımsız Örneklem t-Testi

Öfke Alt Boyutu	T Değeri	P Değeri
Dışa Vurulan Öfke	2.52	0.012
İçe Atılan Öfke	0.82	0.413
Kontrol Altına Alınmış Öfke	0.82	0.414

Yalnızca **dışa vurulan öfke** düzeyi açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .012$). Erkek bireylerin dışa dönük öfke ifade düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, erkeklerin öfke duygularını bastırmak yerine daha doğrudan ve davranışsal olarak ifade etme eğiliminde olabileceklerini göstermektedir (Kring & Gordon, 1998). **İçe atılan öfke** ve **kontrol altına alınmış öfke** açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$), bu da öfkeyi bastırma ya da düzenleme becerilerinin cinsiyetten bağımsız gelişebileceğini düşündürmektedir.

4.2.9. Medeni durum gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları

Medeni durum gruplarına göre öfke ve öfke tarzı ölçeği ile alt boyut ortalamaları ve ANOVA testleri analiz edilmiştir.

Tablo 16. Medeni Duruma Göre Öfke Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları

Öfke Alt Boyutu	F	P
Sürekli Öfke	3.12	0.028
Öfke-İfade Dışa	1.86	0.140
Öfke-Kontrol Dışa	4.05	0.010
Öfke-Kontrol İçe	4.77	0.005

Araştırma sonuçları, medeni durumun bireylerin öfke düzeyleri ve öfke kontrol becerileri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle **sürekli öfke**, **dışa yöneltilmiş öfke** ve **öfke kontrolü** alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < .05$). Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, **bekâr bireylerin sürekli öfke ve dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin evli bireylere kıyasla daha yüksek**, buna karşın **evli bireylerin öfke kontrol becerilerinin daha gelişmiş** olduğu belirlenmiştir.

4.2.10. Eğitim düzeyi gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları

Eğitim düzeyi gruplarına göre öfke ve öfke tarzı ölçeği ile alt boyut ortalamaları ve anova testleri analiz edilmiştir.

Tablo 17. Eğitim Düzeyine Göre SÖÖTÖ Alt Boyut Ortalamaları

Eğitim	Sürekli Öfke	Öfke- İfade Dışa	Öfke- Kontrol Dışa	Öfke- Kontrol İçe
Eğitim Almadım/İlkokul	1.94	2.06	2.85	2.84
Lise	2.07	2.28	2.89	3.01
Üniversite	2.02	2.34	2.84	2.89
Yüksek Lisans/Doktora	1.59	2.26	2.96	2.85

Genel olarak eğitim seviyesi arttıkça sürekli öfke puanlarında azalma, öfke kontrol becerilerinde artış gözlemlenmektedir.

Bu analiz, bireylerin öfke düzeylerinin yaş, cinsiyet ve eğitim gibi demografik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermekte, ruh sağlığı çalışmalarında bu farklılıkların dikkate alınması gerekliliğinin önemi vurgulanmaktadır.

4.2.11. Gelir düzeyi gruplarına göre SÖÖTÖ ölçeği sonuçları

Gelir düzeyi gruplarına göre öfke ve öfke tarzı ölçeği ile alt boyut ortalamaları ve ANOVA testleri analiz edilmiştir.

Tablo 18. Gelir Düzeyine Göre Öfke Alt Boyutları – ANOVA Sonuçları

Öfke Alt Boyutu	F	p
Sürekli Öfke	4.12	0.009
Öfke-İfade Dışa	2.45	0.065
Öfke-Kontrol Dışa	3.99	0.014
Öfke-Kontrol İçe	4.88	0.004

Araştırma bulguları, bireylerin gelir düzeyine göre öfke düzeyleri ve öfke kontrol becerileri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sürekli öfke, öfke-kontrol dışa ve öfke-kontrol içe boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. (p<.05).

Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu, öfke kontrol becerilerinin ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ekonomik güvencenin bireylerde daha düşük stres düzeyleriyle ilişkili olabileceğini ve bu durumun da duygusal düzenleme becerilerini desteklediğini göstermektedir (Kraus vd.,2012).

Gelir düzeyi arttıkça bireyin kendisini daha yeterli, daha güvende ve kontrol sahibi hissetmesi olasıdır. Bu da bireyin öfkesini daha sağlıklı yollarla ifade etmesini ve kontrol etmesini kolaylaştırabilir (Lachman & Weaver, 1998).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Bulguların Değerlendirilmesi ve Literatür Karşılaştırması

Ebeveynlerin öfke belirtileri ile ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin incelenmesini hedefleyen araştırmanın bu bölümünde yapılan araştırmanın bulguları ve literatür dahil edilerek tartışılacaktır.

Bağlanma, dünyaya gelen bireyin birincil bakım vereni ile kurduğu ilişkidir (Bowlby J. , 1969,1982). Bu ilişkiyle beraber kişi çeşitli bağlanmalar geliştirir. Ebeveynler üzerine yapılan çalışmada güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma türlerinin öfke ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre bağlanma ve öfke düzeyleri, öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma üzerine yapılan araştırmaların temelinde Bowlby (1969) bağlanma hakkında yaptığı araştırmalar gelmektedir yapılan araştırmadaki bulgular bu temelle benzerlik seyretnmektedir. Süregelen yıllarda bağlanma üzerine birçok araştırma yapılmıştır (Ainsworth & Bowlby, 1991; Shaver & Mikulincer, 2007). Bunlardan biri Bowlby’ den etkilenecek bağlanma üzerine deneysel çalışmalar yapan Ainsworth yaptığı çalışmalarda yaptığı sınıflandırma sistemi sayesinde araştırmaların yönü belirlendi (Ainsworth & Bowlby, 1991). Yapılan ve yapılacak araştırmaların kökenini oluşturan ve seyrini belirleyen Bowlby ve Ainsworth, bağlanmanın insanın hayatı boyunca duygu ve davranışlarını etkilediğini öne sürmektedir (Bowlby J. , 1969,1982) . Bir bireyi etkileyen en önemli unsurlardan biri ebeveyn ve çocuk arasında kurulan ilişkidir (Bowlby J. , 1988). Ainsworth (1977) yaptığı Strange Situation deneyinin ardından yapılan benzer bir çalışmada bireyin güvenli şekilde bağlanma sağladığında etrafındaki nesne ve çocuklarla kurduğu ilişkinin daha yetkin olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma ile kendine güven geliştirdiği düşünülen birey diğer çocuklarla ilişki kurar ve arkadaşları, öğretmenleri tarafından sevildiğini gözlemler. Bu araştırma sonucunda bağlanmanın deneysel olarak gözlemlenebilirliğini incelenmiştir (Sroufe & Waters, 1977,48). Sroufe ve Waters’ın araştırmasından da anlaşıldığı gibi bağlanma üzerinde deneysel çalışmalar yapabilmek mümkündür. Araştırmada toplanan veriler ve güvenilirlik analizi de bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin

bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bağlanma kuramının bireyin duygusal düzenleme kapasitesi üzerindeki etkilerini açıklayan temel varsayımlarıyla örtüşmektedir (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978). Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, genellikle daha düşük düzeyde sürekli öfke yaşamakta ve öfkelerini daha kontrollü biçimde ifade edebilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Buna karşın, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerde öfkenin daha bastırılarak ya da sağlıksız yollarla dışa vurularak ifade edilmesi sıklıkla görülmektedir (Kobak & Sceery, 1988). Bu bulgular, Erzen'in (2016) Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği üzerine yaptığı çalışmalarda ve Spielberg'in (1988) öfke kuramına dayalı araştırmalarda da desteklenmiştir. Benzer şekilde, Kısa (2018) ve Aydın (2017) tarafından yapılan çalışmalarda da bağlanma stillerinin öfke düzeyleri ve öfke yönetim biçimleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığı bildirilmiştir. Araştırma bulguları, bireyin erken dönem ilişkisel deneyimlerinin öfke gibi temel duyguların yönetiminde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Son yıllarda yapılan güncel araştırmalar da bu ilişkileri desteklemiştir. Örneğin Şen ve arkadaşları (2023) yürütmüş olduğu bir araştırmada, çocuk istismarının ihtimalini arttıran etkenlerden birinin annelerinin çocuklukta yaşadıkları olumsuz erken yaşam deneyimlerinin etkisinin olduğu bu durumun çocuklarda bağlanma konusunda güvensizliği arttırdığı ve öfkeyi ifade etme konusunda pasif kalmalarına sebep olduğunu gözlemlemiştir bu durum araştırmayı destekleyerek ebeveynlik stillerinin ve öfke yönetiminin etkilerini önemli bir biçimde ortaya koymuştur. Bir diğer araştırmada ise Dunton ve arkadaşları (2023), ebeveyn ve çocuk ilişkisinin bağlanma üzerindeki etkisinin çocukların duygu regülasyon becerilerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Çocukların öfke gibi yoğun duygularla baş etme becerileri elde etmesinde güvenli bağlanmanın güçlü olmasının etkilerini ifade etmişlerdir. Bu bulgularla, sadece ebeveynlerin duygusal gelişimi değil aynı zamanda çocukların psikolojik ve duygusal açıdan gelişim için bağlanmanın ve öfke becerilerinin etkisinin önemi görülmüştür (Dunton, Powers, & Ziv, 2023).

Araştırma bulguları, bağlanma stillerinin bireylerin öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma geliştirmiş ebeveynlerin daha düşük düzeylerde sürekli öfke gösterdikleri ve öfkeyi yönetme konusunda etkili beceriler geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu

sonuç, Moradi Janati, Salehi ve Shaygan Majd'in (2024) çalışmasıyla örtüşmektedir. Söz konusu araştırmada, güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı, bu ilişkinin ise bağlanma ile duygusal tepkiler arasındaki köprü niteliği taşıdığı ortaya konmuştur.

Benzer şekilde, yayımlanan bir araştırmada da güvenli bağlanmaya sahip bireylerin öfke duygusunu düzenlemede daha işlevsel stratejiler (örneğin bilişsel yeniden yapılandırma) kullandıkları, buna karşın kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin öfke bastırma ya da aşırı dışavurum gibi daha işlevsiz stratejilere başvurdukları belirtilmektedir (Chen, Liu, Zhang, & Wang, 2024). Bu bulgular, çalışmamızda gözlenen, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde öfke bastırma ve dışavurum puanlarının daha yüksek olma eğilimiyle paralellik göstermektedir.

Bulgular aynı zamanda, bağlanma stillerinin bireyin yalnızca duygusal değil, davranışsal tepkilerini de etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Dehghani ve Al-Behbahani'nin (2024) duygulara odaklı terapi uygulanan ergenlerle yaptığı deneysel çalışmada, güvenli bağlanmanın artmasıyla birlikte öfke yönetimi becerilerinde anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu bulgu, çalışmamızda elde edilen sonuçların uygulama açısından değerlendirildiğinde önem taşıdığını ve bağlanma temelli müdahale programlarının etkili olabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, nörobilimsel alanda yapılan güncel bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin prefrontal korteks ve amigdala arasındaki bağlantıyı daha etkili kullandıkları, bu nedenle duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir biçimde düzenleyebildikleri ortaya konmuştur (Guzmán-González, ve diğerleri, 2024). Bu bulguya göre, bağlanmanın sadece psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik temelli bir yapı olduğunu ve duygusal düzenleme kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Son olarak, yayımlanan kapsamlı bir araştırmada, güvenli bağlanma stilinin öfke ve düşmanlık düzeylerini azalttığı, psikolojik dayanıklılığı artırarak bireylerin yaşam doyumuna olumlu katkı sağladığı saptanmıştır (Karreman & Vingerhoets, 2012). Bu bulgu, çalışmamızda bağlanma stillerinin sadece öfke ile değil, aynı zamanda bireyin genel olarak psikososyal işlevselliğiyle de bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu güncel literatür ışığında, araştırma sonuçlarımızın hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yapılan güncel çalışmalarla yüksek düzeyde örtüştüğü ve bağlanma stillerinin öfke yönetimi üzerindeki etkisini desteklediği görülmektedir. Bu nedenle, ebeveynlere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına yönelik psikoeğitim programlarında, bireyin bağlanma stiline tanınmasına ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesine özel önem verilmesi gerektiği söylenebilir.

Literatürdeki çok sayıda çalışma, güvenli bağlanmanın öfke düzeyinin düşük olması ve duygusal esnekliğin artması ile ilişkili olduğunu; güvensiz bağlanmanın ise bastırılmış ya da kontrolsüz öfke tepkileriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Mikulincer & Shaver, 2005; Waters & Cummings, 2000; Cassidy et al., 2009; Rholes & Simpson, 2004; Kobak et al., 1993). Bu bulgular, çalışmanın hem ulusal hem de uluslararası düzeyde geçerli bir kuramsal temele dayandığını ve önceki araştırmalarla yüksek düzeyde tutarlılık gösterdiğini desteklemektedir.

Araştırmanın verileri de literatürdeki bu bulgularla örtüşecek şekilde, güvenli bağlanmanın düşük düzeyde sürekli öfke ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin öfke düzeylerinin daha düşük olduğunu ve öfkeyle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip ebeveynlerin ise öfkeyi ifade etmeme ve dışa vurma davranışlarının daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre de bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir, ancak bu değişkenlerin etkisi bağlanma stiline etkisine kıyasla ikincil düzeyde kalmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışma bağlanma stillerinin bireylerin öfke ile başa çıkma biçimlerini ve ebeveynlik davranışlarını etkileyebileceğini göstermekte, bu alandaki güncel bulgularla da tutarlılık sergilemektedir. Bu bağlamda, özellikle ebeveynlere yönelik psikoeğitim programlarında bağlanma farkındalığı ve öfke yönetimi becerilerine odaklanmak önemli bir ihtiyaç olarak görünmektedir.

Öfke boyutlarının demografik değişkenlere göre tartışılması

Bu bölümde, katılımcıların demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile yapılan araştırmadaki elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.1. Yaş gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları-bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, yaş grupları arasında sürekli öfke düzeyleri ve öfke kontrolü açısından belirgin farklar olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle 18–24 yaş aralığındaki bireylerin sürekli öfke puanları ($\bar{X} = 2.29$) diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında daha yüksektir. Yaş ilerledikçe sürekli öfke düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. 36–56 yaş grubunda bu ortalama 1.96'ya kadar düşmektedir. Bu durum, bireylerin gençlik yıllarındaki deneyimlerinin daha az olması, stresli durumlarla başa çıkma becerilerinin henüz yeterli olay deneyimleyemedikleri sebebiyle gelişmemiş olması ve duygu regülasyon becerilerinin tam olarak yerleşmemesi sebebiyle bu durumla ilişkilendirmek eldedir (Aldwin, 2007). Larsen ve arkadaşları (2010), yaş arttıkça bireylerin öfke düzeylerinde belirgin bir azalma olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, genç yetişkinlerin (18–25 yaş) duygusal tepkilerinin daha yoğun ve daha sık olduğu, yaş ilerledikçe duygusal düzenleme stratejilerinin geliştiği ve öfke kontrolünün arttığı belirtilmiştir. Bu durum, yaşla birlikte edinilen sosyal beceriler ve stresle başa çıkma yöntemlerindeki gelişimle ilişkilendirilmiştir (Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2010; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000).

Bununla birlikte, öfke kontrolü ile ilgili bulgular, yaş ilerledikçe bireylerin hem öfkeyi dışa vurma (öfke kontrol dışı) hem de içsel duygu düzenleme (öfke kontrol içi) becerilerinin arttığını göstermektedir. Öfke kontrol içi puanları, 18–24 yaş grubunda 2.61 iken, 57 yaş ve üzeri bireylerde bu değer 3.12'ye yükselmektedir. Bu artış, yaşla birlikte gelişen kişisel iç gözlemin artışı, duygu kontrol becerilerinin artması ve sosyal yaşam deneyimlerinin, bireyin duygusal tepkilerini daha makul ve çözüm odaklı biçimde davranmalarına imkân sağladığı görülmektedir (Charles & Carstensen, 2010).

18–24 yaş grubunda ortalama 2.25 iken, bu değer yaşla birlikte yükselmekte ve 25–35 yaş grubunda 2.99’a ulaşmaktadır. Bu sonuçlar, bireyin yaşı ilerlemesi ile sadece öfkeyi bastırmakla kalmayıp, aynı zamanda daha etkili ifade etme yöntemleri geliştirebildiklerini de göstermektedir. Özellikle sosyal yaşam rollerinin artması ve yaş ilerledikçe çoğalması (örneğin aile kurmak, anne ve baba olmak, çalışma hayatı) ve toplumsal kalıpların yüklediği çeşitli sorumlulukların ortaya çıkması ve farkındalığın artması, öfke kontrol becerileri konusunda bireyleri pozitif yönde etkileyebilmektedir (Gross, Richards, & John, 2006).

Genç bireylerin, öfke kontrol becerilerinde yaşı yüksek bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük puanlar alması, gelişimsel açıdan olası bir durumdur. Erken yetişkinlik döneminde bireylerin, kimlik arayışı, bağımsızlaşma ihtiyacı ve sosyal ilişkilere odaklanma gibi çeşitli durumlarla baş etmeye çalışır aynı zamanda bununla beraber duygu regülasyon becerisini güçleştirir (Erikson, 1968). Yaşlı bireyler ise duygusal deneyimlerini daha tutarlı bir biçimde görülebilir, stresli etkenlerden daha az etkilenebilirler. Dolayısıyla yaşlanma kavramına baktığımızda, yaşla birlikte duygusal tepkilerde bir naiflik ve pozitifliğe yönelik artış olduğu ifade edilmektedir (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 2000).

Yaş ve öfke ilişkisine baktığımızda sonuç olarak, yaşı öfke düzeyi ve öfke kontrol tarzları üzerinde önemli etkileri olduğu söylenebilir. Genç yaştaki bireylerin öfke kontrol becerileri kısıtlı ve daha zorken, yaşla birlikte bu becerinin değiştiği, güçlendiği ve bireylerin duygusal yansımalarının daha yapıcı yollarla kontrol edebildiği anlaşılmaktadır. Yapılan araştırma ve diğer araştırmaların bulgularına göre yaşa göre psikolojik gelişim programlarının geliştirilmesi gerektiği ayrıca özellikle genç bireylerde duygusal düzenleme becerilerinin artırılması için çalışmalar yapılması ve desteklenmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bireyin yaşları ile öfke ve öfke tarzı arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yaş ile öfke ilişkisi incelendiğinde; yaş ilerledikçe öfke düzeyinde azalma ve öfke kontrol seviyesinde artış gözlemlenmiştir. Yaş ile sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi ve öfke kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada araştırmacılar yaş arttıkça öfke kontrol puanlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Tanış (2014) bulguları ile araştırmanın yaş ve öfke ilişkisinin bulguları ile arasında benzerlik bulunmaktadır (Tanış, 2014).

Maalouf ve arkadaşları (2022) tarafından ergenler üzerine yapılan bu araştırmada bağlanma stillerinin, öfke, saldırganlık ve düşmanlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, güvenli bağlanma stili ile öfkeyi dışa vurma, kontrol becerilerinde güçlük ve öfke ile arasında anlamlı düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin fiziksel ve sözel saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Maalouf, ve diğerleri, 2022). Ergenler üzerinde yapılan bu araştırmada da görüldüğü üzere yaş ve bağlanma stillerinin öfke ve öfke tarzına etkisi yüksektir. Tüm bunlara göre araştırmanın öfke düzey, öfke tarzı ve bağlanma stilleri ile ilişkisi incelendiğinde yapılan araştırmalarla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

5.1.2. Cinsiyet gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin cinsiyetlerine göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarında bazı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, sadece dışa vurulan öfke alt boyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2.52, p = .012$). Ortalama puanlara göre değerlendirildiğinde kadınların ($\bar{X} = 2.29$) dışa vurulan öfke düzeylerinin erkeklerden ($\bar{X} = 2.25$) daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Bulgulara göre bakıldığında yüksek olan erkek bireylerin puanları, kadın bireylerin puanlarına göre az bir fark göstermiştir. Bu sonuçlar, kadınların öfke duygularını dışa vurma eğilimlerinin, erkeklere kıyasla daha belirgin olduğunu göstermektedir. Literatüre bakıldığında da kadınların duygularını daha açık şekilde ifade etmeye yönelik davranış gösterdikleri, bu nedenle öfke gibi yoğun duyguları da dışa vurma ihtimallerinin daha yüksek olduğu değerlendirilebilir (Kring & Gordon, 1998).

Diğer bir açıdan, içe atılan öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulguya göre hem erkeklerin hem de kadınların öfkeyi kontrol etme istekleri ve iç dünyalarında yaşama düzeylerinin benzerlik göstermektedir. Fakat ortalama puanları değerlendirildiğinde erkeklerin öfke kontrol düzeylerinde kadınlarla karşılaştırıldığında daha yüksek ortalamalara sahip olduğu dikkat çekmektedir (erkekler için $\bar{X} = 3.01$; kadınlar için $\bar{X} = 2.89$). Bu durum, erkek bireylerin öfke yönetimi konusunda daha iyi düzenleme

stratejileri kullanabileceğine işaret etmekle birlikte, farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaması bu yorumun dikkatli yapılmasını gerektirir.

Ek olarak, Tamres, Janicki ve Helgeson (2002) tarafından yapılan meta-analitik çalışmada da kadınların duygularını dışa vurma eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, özellikle öfke ve üzüntü gibi yoğun duyguların kadınlar tarafından daha açık şekilde ifade edildiği vurgulanmıştır. Çalışmada, erkeklerin ise öfkeyi içe atma veya kontrol etme eğilimlerinin daha belirgin olduğu, ancak bu farkların bireyler arası değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Eagly ve Steffen (1986) da cinsiyet farklılıklarının sosyal beklentiler ve kültürel normlar tarafından şekillendiğini, bu nedenle kadınların duygularını daha kolay dışa vurduklarını ifade etmişlerdir (Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002; Eagly & Steffen, 1986).

Bir diğer açıdan bakıldığında ise araştırma bulgularında erkeklerin öfke kontrolü düzeylerinin kadınlara göre farklılık gösterebildiği gözlemlenmiştir. Bu farkın sadece biyolojik veya bireysel psikolojik nedenlerle değil, aynı zamanda toplumsal rollerin ve yaşam biçimlerinin bireyler üzerindeki duygu kontrol becerilerine olan etkisinin ilişkili olabileceği düşünmenin araştırmanın tartışmasına faydası olacaktır. Özellikle erkek bireyler, toplumsal roller gereği daha fazla çatışma ihtimali, fiziksel şiddet, dış çevreden yaşadıkları tehditkâr durumlar ve riskli sosyal yaşantılara karşı karşıya kalma ihtimalleri daha yüksek düzeyde gözlemlenebilir (Straus & Gelles, 1990).

Toplumda erkeklere yüklenen “güçlü olmalısın”, “duygularını yaşama”, “kendini fiziksel olarak savunmalısın” gibi kalıp yargıların varlığı göz önünde bulundurulduğunda erkek bireylerin öfke ile baş etme biçimlerini doğrudan etkilemesi olasıdır. Bu roller, öfkenin bastırılması ya da sağlıklı yollarla yönetilmesinin aksine, daha çok dışa dönük ve davranışsal yollarla ifade edilmesine fırsat vermektedir (Levant, Hall, & Rankin, 2009). Bu sebeple erkek bireylerin erken yaşlardan itibaren yaşanan sorunlara verdiği yanıtlar ve duygusal regülasyon becerisini aktif kullanmak yerine fiziksel güç kullanarak ifade etme yöneliminde olmaları veya öfkeyi dışa vurma yönelimleri ile ilgili sosyal olarak sahip oldukları kalıpları da değerlendirilebilmektedir (Brody L. R., 2000).

Ayrıca, erkeklerin ortam dolayısıyla daha fazla olasılıkla fiziksel olarak şiddete başvurma veya maruz kalma ya da bu tür ortamlarda dahil olma olasılıklarının oldukça fazla olması, öfke yönetimini olumsuz etkileyen stres faktörlerinden birini

yaratmaktadır. Şiddet ortamlarına maruz kalan bireylerde, saldırganlıkla başa çıkma ve öfkeyi düzenleme becerilerinde azalma görülmekte ve bu işlevleri zayıflayabilmektedir (Farrington, 2001).

Kadınları öfke açısından değerlendirildiğinde ise sosyal ve duygusal olan kadın bireyler daha fazla duygularını ifade etme ve içsel dünyalarında yaşama becerilerinin desteklenmesi olasıdır bu durum sosyal açıdan da kabul edilebilir düzeyde ifade edilmesinde payı olmaktadır (Kring & Gordon, 1998) . Dolayısıyla cinsiyetler arası öfke kontrol farklarının, sadece bireysel sebeplerle olmadığı aynı zamanda, toplumsal standartların, maruz kalınan geçmiş yaşam deneyimlerinin ve öğrenilen davranış kalıplarının etkisi ile değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bulgulara göre bakıldığında negatif bir benzerlik olan bu araştırmalara göre değerlendirildiğinde araştırma yapılan örneklemden kaynaklandığı ve farkın buradan geldiği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sürekli öfke düzeyleri açısından da kadınların ortalama puanı ($\bar{X} = 2.02$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X} = 1.94$) biraz daha yüksek olmakla birlikte, bu alt boyuta ilişkin anlamlılık analizi sunulmadığı için istatistiksel fark değerlendirilmemiştir.

Sonuç olarak, bu bulgular öfke tarzlarının bazı düzeyleri ile ilgili cinsiyete bağlı farklılıklar olabileceğini de özellikle öfkenin dışa vurulması konusunda kadınların daha yüksek bir ivme gösterdiğini gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, öfkenin içselleştirilmiş olması ve kontrol edilebiliyor olması gibi daha içsel süreçlerde cinsiyet farklarının net olmadığı anlaşılmaktadır. Bulgulara göre, duyguların ifade tarzının toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkisi, sosyal öğrenmenin etkisi ve kültürel ölçütlerin varlığı gibi etkenlerin duyguların ifade tarzını şekillendirebileceği düşünülebilir (Brody & Hall, 2008).

5.1.3. Medeni durum gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, bireylerin medeni durumlarına göre öfke düzeyleri ve öfke kontrol becerilerinde anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. ANOVA sonuçlarına göre, sürekli öfke ($F = 3.12, p = .028$), öfke-kontrol dışı ($F = 4.05, p = .010$) ve öfke-kontrol içi ($F = 4.77, p = .005$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı

farklar saptanmıştır. Buna karşılık, öfke ifadesinin dışa vurulması alt boyutunda anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($F = 1.86, p = .140$).

Sürekli öfke düzeyinde elde edilen bulgulardaki farklar, evli bireylerin bekar bireylere göre daha düşük sürekli öfke puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu gözlem, evliliğin bireylerde psikolojik bir destek oluşturması ve duygusal ihtiyacın doyumunu artırma ihtimaliyle daha net açıklanabilir (Beach, Fincham, & Katz, Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research, 2003). Evli bireylerin, sorunlarla baş etme süreçlerinde daha fazla destek alma şansları olduğu ve öfke duygusunu daha az iç dünyalarında yaşadıkları söylenebilir. Benzer şekilde Bradbury ve Fincham (1990), evlilik ilişkisinin duygusal regülasyonu kolaylaştırıcı etkisine vurgu yaparak, öfke gibi yoğun duyguların daha etkili yönetilebildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca Kiecolt-Glaser ve Newton (2001), evliliğin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin, bireylerin öfke düzeylerinde de azalmaya neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Robles ve Kiecolt-Glaser (2003) ise evlilikte kurulan ilişkilerin stres yanıtlarındaki rolünü vurgulayarak bu ilişkiyi fizyolojik açıdan da desteklemiştir. Evli bireylerin daha yüksek sosyal imkânı sayesinde stres ve öfkeyle daha sağlıklı başa çıkabildiklerini savunan çalışmalar vardır (Beach ve diğerleri, 2003; Bradbury & Fincham, 1990; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Robles ve Kiecolt-Glaser (2003), evlilik ilişkilerinin bireylerin psikolojik ve fizyolojik stres yanıtlarını düzenlediğini ve bu durumun öfke düzeylerini etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca Kiecolt-Glaser ve Newton (2001), evliliğin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin bireylerin öfke düzeylerinde azalmaya neden olabileceğini öne sürmüşlerdir. Robles ve Kiecolt-Glaser (2003) ise evlilik ilişkilerinin stres ve öfke gibi fizyolojik tepkileri düzenleyici rol üstlenebileceğini vurgulamaktadır. Ancak bu bulguların yalnızca tek yönlü bir nedensellikte değerlendirilmesi doğru değerlendirmenin önüne geçebilmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin, uzun vadeli ve sağlıklı ilişkiler sürdürmekte zorlanmaları evlenme oranlarını azaltabilir ya da evliliklerin devamlılığı üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir (Smith & Johnson, 2018). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca “evlilik öfkeyi azaltır” tanımı yapmak yanıltıcı olabilir; aynı zamanda “yüksek öfke düzeyi evlilikte kalıcılığı zorlaştırır” biçiminde iki yönlü bir ilişki varsayımı da göz önünde bulundurulmak gereklidir (Brown, 2020).

Nitekim bazı çalışmalarda, öfke yönetimi zayıf bireylerin daha fazla ilişki çatışması yaşadığı, duygusal bağ kurmakta zorlandığı ve bu durumun evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceği vurgulanmıştır (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Robles & Kiecolt-Glaser, 2003). Bu bağlamda, elde edilen bulgular evliliğin bireylerin öfke yönetimine olumlu katkı sunabileceğini gösterirken, bireylerin öfke profillerinin de evlilik gibi sosyal yapılarla olan ilişkisini şekillendirebileceği unutulmamalıdır.

Bir diğer yürütülen çalışmada Beach, Fincham ve Katz (2003), evli bireylerin daha düşük öfke ve depresyon düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, evlilik ilişkilerinin bireylere sosyal destek sağladığı ve bu desteğin stresle baş etme becerilerini artırdığı sonucuna varılmıştır. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001), evli bireylerin bekar bireylere kıyasla stres hormonu düzeylerine sahip olmaları sebebiyle ve daha iyi stres yönetim becerileri gösterdiklerini açıklamışlardır. Bu fizyolojik bulgu, evliliğin dolaylı olarak öfke kontrolünü de kolaylaştırabileceğini göstermektedir (Kiecolt-Glaser J. K., 2001). Robles ve Kiecolt-Glaser (2003), evlilik ilişkilerinin bireylerin stres ve öfke tepkilerini regüle etmede rol oynadığını ifade etmişlerdir. Araştırmada, evli bireylerin daha olumlu iletişim kanallarını kullanarak çatışma yaşadıkları durumları daha sağlıklı yöntemlerle kontrol edebildiklerini vurgulamışlardır (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003). Bradbury ve Fincham (1990) ise evlilikte karşılıklı anlayış ve destek duygusunun, bireylerin negatif duygularını daha az yoğun yaşamasına ve bu duyguları daha sağlıklı ifade etmesine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur.

Bookwala (2005), evli bireylerin ruhsal iyi oluş düzeylerinin medeni durumdan ziyade ilişkilerinin niteliğine bağlı olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada, evli olmanın öfke düzeylerini tek başına düşürmediği, eşler arası çatışmaların bu durumu olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Bookwala, 2005). Umberson ve Williams (2005) ise, bazı bireylerde evliliğin öfke ve stres düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir. Araştırmada, özellikle çatışmalı evliliklerin bireylerde daha yüksek öfke düzeylerine neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, evli olmanın tek başına yeterli olmadığını dolayısıyla evlilik kalitesinin de önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Umberson & Williams, 2005).

Öfke kontrolü ile ilgili boyutlarda, yani hem dışa hem de içe yönelik öfke kontrol alt boyutlarında da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle evli bireylerin,

duygularını daha iyi kontrol edebildikleri ve öfkelerini hem içten hem de dıştan daha kontrollü bir şekilde dışa gösterdikleri bulgularda görülmektedir. Bu durum, yakın ilişkilerin etkisi olan duygusal beceriler, empati yapma becerisi ve sorumluluk bilinci gibi önemli faktörlerin öfke düzenleme becerileri konusundaki önemini düşündürmektedir (Karney & Bradbury, 1995).

Buna karşın, öfke-ifadeyi dışa vurma boyutunda medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu, öfkenin dışa yansıtılmasının bireyin medeni durumundan ziyade kişilik yapısı, stres kontrol becerileri ya da geçmiş yaşam deneyimlerinin daha fazla etkisi olabileceğini göstermektedir (Deffenbacher et al., 1996).

Genel olarak bulgular, evli bireylerin daha düşük düzeyde sürekli öfke yaşadıklarını ve öfkelerini daha kontrollü bir şekilde ifade edebildiklerini ortaya koymaktadır. Bu da kurulan yakın ilişkilerin bireylerin duygu kontrol süreçlerine pozitif katkısı olduğunu desteklemektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde elde edilen bulgular literatürdeki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.1.4. Eğitim düzey gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, bireylerin eğitim düzeylerine göre öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimlerinde bazı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ortalama puanlar değerlendirildiğinde, sürekli öfke düzeyinde anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. En düşük sürekli öfke puanı, yüksek lisans/doktora grubunda ($\bar{X} = 1.59$), en yüksek ise lise grubunda ($\bar{X} = 2.07$) görülmüştür. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sürekli öfke yaşama eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Eğitim düzeyinin yükselmesiyle birlikte bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme becerilerinde gelişme olduğu düşünülmektedir (Gross, 1998).

Öfkenin dışa vurulması açısından ise üniversite mezunlarının ortalaması ($\bar{X} = 2.34$), diğer gruplara göre daha yüksektir. Ancak bu fark oldukça sınırlıdır ve eğitim düzeyi ile dışa öfke ifadesi arasında tutarlı bir doğrusal ilişki gözlenmemektedir. Bu durum, öfkenin dışa vurulmasının yalnızca bilişsel kapasite ya da eğitim seviyesiyle değil, aynı zamanda kişilik özellikleri ve sosyal öğrenme ile de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Öfke kontrolü alt boyutlarında (dışa ve içe kontrol) ise gruplar arası farklar oldukça küçük olmasına rağmen, yüksek lisans/doktora grubunun öfke kontrolü dışa boyutunda en yüksek ortalamaya ($\bar{X} = 2.96$) sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ileri eğitim seviyesine sahip bireylerin duygularını dışa yansıtırken daha kontrollü olabildiklerini göstermektedir. Eğitim süreci boyunca gelişen problem çözme, empati kurma ve sosyal iletişim becerilerinin bu kontrolü desteklemiş olabileceği söylenebilir (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Öfke kontrolü içe puanlarında en yüksek değer lise grubuna ($\bar{X} = 3.01$) aittir. Bu ilginç bulgu, ileri eğitim seviyesi ile içsel öfke kontrolü arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermektedir. Lise mezunları, üniversite mezunlarına kıyasla içe dönük kontrol stratejilerine daha fazla başvuruyor olabilir.

Sonuç olarak, bu bulgular eğitim düzeyinin öfke tarzları üzerinde bazı etkiler yarattığını ancak her boyutta tutarlı bir eğilim olmadığını göstermektedir. Özellikle sürekli öfke düzeyinin eğitimle birlikte azalma eğiliminde olması dikkat çekicidir. Bununla birlikte öfke kontrol biçimlerinde bireysel farklılıkların ve sosyal öğrenmenin rolü göz ardı edilmemelidir.

5.1.5. Gelir düzeyi gruplarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları: bulguların tartışılması

Araştırma sonuçları, bireylerin gelir düzeylerine göre öfke düzeyleri ve öfke kontrol biçimleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, sürekli öfke ($F = 4.12, p = .009$), öfke kontrol dışa ($F = 3.99, p = .014$) ve öfke kontrol içe ($F = 4.88, p = .004$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Öte yandan, öfke ifadesinin dışa vurulması alt boyutunda elde edilen sonuçlara göre fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığı görülmüştür ($p = .065$).

Sürekli öfke düzeyi değerlendirmek açısından elde edilen bulgular, düşük gelirli bireylerin daha yüksek düzeyde sürekli öfke puanlarına sahip olduğunu elde edilmiştir. Bu bulgulara göre, ekonomik zorluklar yaşayan bireylerin stres düzeylerini arttırma durumu öfke duygusunun rutin olarak ortaya çıkmasına neden olabileceğini düşünülmektedir. Gelir düzeyi azaldıkça yaşam memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık

ve duygusal kontrol seviyeleri azaldığında; bu da bireyleri daha kolay öfkelenen bir yaşam tarzına yol açabilmektedir (Conger & Donnellan, 2007).

Öfke kontrolü alt boyutlarında da bu durum değerlendirildiğinde; gelir düzeyindeki artış hem içe öfke hem dışa öfke kontrolü puanlarında anlamlı düzeyde değerlerde artış bulgularında elde edilmiştir. Bu bulgu, yüksek gelirli bireylerin öfke duygularını daha sağlıklı ve sağlıklı yollarla yönetebildiklerini göstermektedir. Maddi kaynakların yetersizliği; bireylerin stresli durumlara verdiği yanıtların düzeylerini aynı zamanda duygu regülasyon becerilerinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir (Lachman & Weaver, 1998). Aynı zamanda, ekonomik güven hissinin kişisel kontrol duygusunu da güçlendirdiği ve bu durumun öfkeyi bastırmak yerine duyguyu yönetme yoluyla ifade etmeye katkı sağladığı gözlemlenebilir.

Dışa vurulan öfke boyutunda elde edilen farkın anlamlılık sınırına yakın olması ise dikkat çekici olarak değerlendirilebilir. Bu durum, gelir düzeyi ile dışa vurulan öfke arasında potansiyel bir ilişki olduğunu, ancak bu ilişkinin daha büyük ve eşit örneklemelerle test edilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle düşük gelir gruplarında, öfkenin davranışsal dışavurumu sosyal çevre, eğitim, stres yönetimi becerileri gibi faktörlerden de etkilenebildiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular gelir düzeyinin öfke yaşantısı ve öfke kontrol becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerde hem sürekli öfke düzeyleri yüksek hem de öfke kontrol düzeyleri düşüktür. Bu da psikolojik destek programlarında ekonomik koşulların önemli bir biçimde değerlendirilmesi gerektiği ve ekonomik şartların psikolojik sağlamlık üzerine önemli bir yer tuttuğunun da araştırma yapılırken göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

5.2. Bağlanma Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma boyutları ile demografik değişkenler açısından bulgulara ve literatüre göre tartışılacaktır.

5.2.1. Yaş gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bireylerin yaşları ile bağlanma stilleri arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yaş ile güvenli bağlanma boyutu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.24, p$

<.05). Bu bulgular, yaş arttıkça bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir. Yapılan bir araştırmada Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief (1998) yaşlı bireylerin genç bireylere kıyasla daha az güvenli bağlanma profiline sahip olduklarını, yaşla birlikte özellikle duygusal yakınlık kurmada zorlanma ve bağlanma ihtiyacında azalma gözlemlendiğini bildirmiştir. Magai ve Cohen (1998), ileri yaşlarda bağlanma tarzlarının daha çok kaygı ve kaçınma boyutuna kayabildiğini, bu durumun duygusal yıpranmışlık, yalnızlık ve yaşam doyumu düşüklüğüyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ciechanowski, Sullivan, Jensen, Romano ve Summers (2003) ise yaşlı bireylerin sağlık sorunları ve sosyal kayıplar nedeniyle güvenli bağlanma düzeylerinde düşüş yaşadıklarını ve bu durumun genel psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulamıştır.

Başka bir söylemle, daha ileri yaştaki bireylerin, yakın ilişkilerde karşılıklı güven ilişkisi, duygusal yakınlık kurma isteği ve destek alma ve verme ihtiyacı gibi güvenli bağlanmanın temel öğelerinde daha düşük puanlar alma yönelimindedir. Bu durum, yaşam boyunca karşılaşılan olumsuz yaşam deneyimlerinin, bireylerin güvenli bağlanma geliştirme limitlerinin olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Özellikle yaş ilerledikçe artan yalnızlık, sevdiklerini kaybetme ve sosyal destek becerilerinin azalması, bireylerin ilişkilerde daha tedbirli veya mesafeyi koruyarak davranmasına yol açabilir (Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2010).

Bununla birlikte, yaş ile kaygılı bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r = 0.31, p < .01$). Bu sonuç, yaş ilerledikçe bireylerin terk edilme kaygısı, reddedilme ihtimali veya değersiz hissetme duygusu gibi kaygılı bağlanma belirtilerini daha yoğun yaşayabildiğini göstermektedir. Özellikle bireylerin yaşla birlikte karşılaştıkları sosyal değişimleri (örneğin emeklilik, ebeveynlik rollerinde değişim, yalnızlık) ve yaşam memnuniyetinde azalma, bireylerin ilişkilerinde daha fazla kabul ve güven ihtiyacı duymaları ve arayışa girmelerine neden olabilir (Diehl & Sliwinski, 2015, 24(3)). Caron, Lafontaine, Bureau, Levesque ve Johnson (2012) yaşla birlikte bağlanma kaygısında artış olabileceğini, bunun da ilişkilerde güven ihtiyacının yükselmesinden kaynaklandığını göstermiştir. Scharfe (2007), yaşlı bireylerin romantik ilişkilerinde duygusal destek beklentisinin arttığını, bu nedenle terk edilme veya duygusal geri çekilme korkusunun daha baskın hale

gelebildiğini ortaya koymuştur. Bu da ilişkilerde kaygılı bağlanma örüntüsünün artmasına temel hazırlayabilir. Ayrıca yaşla birlikte gelen fiziksel ve duygusal yorgunluklar da bireylerde daha yoğun bağlanma kaygısı hissetmesine sebep olabileceği düşünülebilir (Hazan & Shaver, 1994; 5(1)). Öte yandan Gnilka, Ashby ve Noble (2013), yaşla birlikte bağlanma kaygısının azaldığını, bireylerin zamanla daha istikrarlı ve olgun bağlanma kalıpları geliştirdiklerini ileri sürmüştür. Aynı şekilde Chopik, Edelstein ve Fraley (2013) ise bağlanma kaygısının genç yaşlarda daha yoğun olduğunu, yaş ilerledikçe bu tür kaygıların azalma eğilimi gösterdiğini bildirmiştir. Yaşla birlikte bağlanma kaygısının artabileceği yönündeki yorumların özellikle bireyin sosyal çevresi, ilişkisel doyumu ve yaşam olayları gibi etkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Kaygılı bağlanmanın gelişimi sadece yaşla değil, yaşla birlikte gelen yaşam kalitesi, sosyal destek ve stres düzeyleri ile de yakından ilişkilidir (Chopik, Edelstein, & Fraley, 2013).

Diğer yandan, yaş ile kaçınan bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = 0.12$, $p > .05$). Bu sonuç, bireylerin yaşları arttıkça yakın ilişkilerden kaçınma eğilimlerinde belirgin bir değişiklik olmadığını ifade etmektedir. Kaçınan bağlanma daha çok bireyin erken yaşam tecrübelerine bağlı olarak ilerleyen ve genellikle sabit seyreden bir bağlanma biçimi olarak kabul edilmektedir (Fraley & Shaver, 2000; 4(2)). Bu nedenle yaş gibi demografik değişkenlerden doğrudan etkilenmiyor oluşu, literatürdeki diğer kuramsal çalışmaların beklentileri ile de örtüşmektedir. Ayrıca bireyin yaşla birlikte yaşamış olduğu bağlanma stilleri, kaçınma stilini değiştirecek kadar güçlü bir etki yaratmamış da olabilir.

Öte yandan literatürde Stevens, Guerrero ve Allen (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşla birlikte güvenli bağlanma düzeylerinin arttığı, özellikle orta yaş ve sonrası bireylerin ilişkilerinde daha fazla istikrar ve bağlanma güveni geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, yaşla birlikte kazanılan deneyimlerin bireylerin bağlanma sistemini olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmiştir (Stevens, Guerrero, & Allen, 1998). Bradshaw, Shaver ve Cassidy (2011), yaşlı bireylerin güvenli bağlanma geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu, bunun yaşam boyu öğrenme ve kişisel gelişim süreçleriyle bağlantılı olabileceğini ifade etmiştir. Mikulincer ve Shaver (2007) ise bağlanma sisteminin zaman içinde esnek olduğunu, yaşın tek başına güvenli bağlanmayı azaltan bir değişken olmadığını, bireyin yaşam

deneyimleri, sosyal çevresi ve başa çıkma becerilerinin de belirleyici olduğunu ileri sürmüştür.

Genel olarak, bu bulgular yaşın bağlanma örüntüleri üzerinde farklı etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle güvenli ve kaygılı bağlanma boyutları yaşla birlikte anlamlı düzeyde değişiklik göstermektedir. Bu durum, yaşam serüveni boyunca bireylerin bağlanma stillerinde belli düzeyde değişimler yaşanabileceğini ve psikososyal değişkenlerin bu süreçte önemli rolü olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulguları ışığında, yaşla güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin bağlamdan bağımsız değerlendirilmemesi gerektiği anlaşılmaktadır. Kültürel değerler, yaşam olayları, sosyal destek sistemleri gibi etkenler yaşla birlikte bağlanma biçimlerinde değişimlere neden olabilir. Bu nedenle, yaş değişkeninin bağlanma üzerindeki etkisinin daha geniş kapsamlı ve çok boyutlu şekilde ele alınması önem arz etmektedir. Araştırmadaki bulgular, bağlanma kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin yaşamı boyunca ilişki kurma biçimlerinin stabil kalmayabileceği, çeşitli içsel ve çevresel etkenlerle biçimlenebileceği düşünce yapısını desteklemektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

5.2.2. Cinsiyet gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyetlerine göre bağlanma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma düzeyleri kadınlarda ($\bar{X} = 4.10$, $SS = 0.65$) erkeklere kıyasla ($\bar{X} = 3.70$, $SS = 0.72$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t = 2.31$, $p < .05$). Bu bulgular, kadınların daha güvenli bağlanma stilleri geliştirmeye yatkın olduğunu ve duygusal yakınlık kurma ihtiyacının erkeklere göre daha yüksek bir seviyeye sahip olabileceğini göstermektedir. Böylece geçmiş araştırmalar da kadınların duygusal tepkileri ve kişilerarası ilişkilerde daha açık şekilde ve hassas biçimde ifade ettiklerini ortaya koymaktadır (Del Giudice, 2011; Schmitt, 2003). Scharfe (2000), kadınların kişilerarası ilişkilerde daha fazla açıklık ve duygusal paylaşım eğiliminde olduklarını, bunun da güvenli bağlanmayı desteklediğini ortaya koymuştur. Bartholomew & Horowitz (1991), güvenli bağlanmanın gelişiminin bireyin erken dönem deneyimlerinden ve bakım verenle kurduğu ilişkiden daha çok etkilendiğini, cinsiyetin bu konuda belirleyici bir faktör olmadığını savunmuştur. Karreman & Vingerhoets (2012) ise cinsiyet farklarının

bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığını, bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha çok kişilik özellikleri ve duygusal düzenleme becerileri ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu nedenle mevcut bulgular, kadınların daha güvenli bağlanma geliştirmeye eğilimli olduğunu gösterse de bu durumun cinsiyetin tek başına etkisinden çok, sosyal ve duygusal gelişim, ilişkisel deneyimler ve kültürel faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Kaygılı bağlanma alt boyutunda kadınların ortalaması ($\bar{X} = 3.90$) erkeklerin ortalamasından ($\bar{X} = 3.60$) daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Ancak önceki çalışmalara göre, özellikle kadınların ilişkilerde terk edilme veya yeterli sevilme korkusuna daha meyilli oldukları görülmüştür (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bu sonuç, çalışmanın örneklemini ya da kültürel bağlam gibi faktörler nedeniyle istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamış olabilir.

En dikkat çekici araştırma bulgularından biri, kaçınan bağlanma düzeylerinde erkeklerin ($\bar{X} = 3.40$, $SS = 0.66$) kadınlara ($\bar{X} = 2.80$, $SS = 0.70$) kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek puan almış olmasıdır ($t = -2.65$, $p < .01$). Bu sonuca göre, erkeklerin duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlık isteği ve bağlanma ilişkilerinde mesafe koyma gibi isteklerinin olduğunu göstermektedir. Erkeklerin sosyalleşme sürecinde duyguları bastırmaya ve bireyselleşmeye yatkın olmaları ve desteklenmeleri, bu bağlanma stiline gelişmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Ayrıca kültürel standartlar, erkeklerin duygusal bağımlılığı zayıflık olarak algılama ihtimaline ve bu nedenle bağlanmadan kaçınmasına neden olabilmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde sonuç olarak, kadınların daha güvenli, erkeklerin ise daha kaçınan bağlanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu farklılıklar, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi, çocuklukta edinilen bakım deneyimleri ve kültürel beklentilere göre bir çerçeve oluşturabilir bu duruma göre anlamlandırılabilir. Bu bağlama göre, bireylerin bağlanma stillerinin cinsiyet temelinde değerlendirilmesi, özellikle psikolojik destek ve terapi süreçlerinde önemli katkısı olacağı düşünülmekte ve uzmanlara ipuçları sunmaktadır.

5.2.3. Medeni durum gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların medeni durumlarına göre bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, özellikle güvenli ve kaçınan bağlanma boyutlarında medeni duruma göre anlamlı farklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanma puanları açısından, medeni durumlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F = 3.42, p < .05$). Bu bulgular, evli bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek, bekâr bireylerin ise daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Kirkpatrick & Davis (1994), evli bireylerin bekarlara kıyasla daha güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını, özellikle evlilikte duygusal yakınlığın bu bağlanmayı pekiştirdiğini belirtmiştir. Turan & Zengin (2016), evli bireylerin güvenli bağlanma puanlarının bekar bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve bu farkın evlilikte duygusal destek ve aidiyet duygusu ile ilişkilendirilebileceğini göstermiştir. Simpson (1990), romantik ilişkilerde duygusal karşılıklılık ve ilişkinin süresi arttıkça bireylerin güvenli bağlanma davranışlarında artış gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Nitekim güvenli bağlanma, karşılıklı güven duygusu, duygusal yakınlık ihtiyacı ve sağlıklı iletişim temelleri gibi unsurlarla ilişkilendirildiğinde, uzun süreli ve süreklilik içerisinde ilişkiler sürdüren bireylerin bu bağlanma stilini daha çok geliştirebildikleri öne sürülmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Öte yandan Collins & Read (1990), bazı bireylerin evli olmalarına rağmen güvenli bağlanma geliştiremediklerini; zira bağlanma stiline yalnızca medeni durumdan etkilenmeyeceğini, bireyin kişilik yapısı, geçmiş deneyimleri ve ilişki kalitesi gibi birçok değişkene bağlı olduğunu vurgulamıştır.

Kaçınan bağlanma boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 3.88, p < .05$). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma, bağlanma figürlerinden uzak durma ve ilişkilerde bağımsızlığı aşırı ihtiyaç duyma ve vurgulama eğiliminde olabilmektedir. Bu nedenle, özellikle ilişki açısından değerlendirildiğinde olumsuz geçmiş deneyimler yaşamış ya da bağlanma ihtiyacını ifade etmeyen ve bastırılmış bireylerin (örneğin boşanmış ya da ilişki yaşamayı tercih

etmeyen bireylerin) bu bağlanma stilini daha çok sergileme ihtimalleri yüksektir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Buna karşılık, kaygılı bağlanma boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Ancak kaygılı bağlanmanın bireylerin terk edilme korkusu ve onay arama ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaması, örneklemdeki dağılımla ya da bireysel farklılıklarla açıklanabilir. Önceki araştırmalar, bağlanma stillerinin yalnızca medeni durumdan değil, aynı zamanda çocukluk deneyimleri, önceki ilişkilerdeki travmatik yaşantılar ve bireysel psikolojik etkilerin de önemli olduğunu göstermektedir (Simpson & Rholes, 1998).

Medeni durum bağlamında bağlanma stilleri ile ilişkisi incelendiğinde evli ve bekar bireylerin güvenli bağlanma ve kaçınan alt boyutları ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgular evli bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arasında pozitif bir ilişki ortaya koymuştur. Son yıllarda yapılan Ercan ve İlerisoy'un (2024) ebeveynler ve bağlanma stilleri üzerine yaptığı araştırmasında demografik değişkenlere göre incelemesinde evli ve güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin kendi çocukları ile kurdukları ilişkide pozitif bir ilişki olduğu araştırmadaki bulgular ile paralellik göstermektedir (Ercan & İlerisoy, 2024).

Bu sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin bağlanma stillerinin medeni durumlarına bağlı olarak değişebildiği önemli bir etken iken ayrıca uzun süreli ilişkiler içinde güvenli bağlanma ihtimalinin arttığı söylenebilir. Bu durum, psikolojik destek süreçlerinde bireyin ilişki geçmişini ve bağlanma biçimini değerlendirme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2.4. Eğitim düzey gruplarına göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin eğitim düzeyine göre bağlanma stillerinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemiştir. Araştırmada gerçekleştirilen ANOVA analiz sonuçlarına göre önemli düzeyde güvenli bağlanma ($F = 4.66$, $p = .004$) ve kaçınan bağlanma ($F = 5.23$, $p = .002$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir. Kaygılı bağlanma düzeyi ise anlamlılık sınırına yakın bir düzeyde kalmış, ancak istatistiksel olarak anlamlı değerlendirilmemiştir ($F = 2.41$,

$p = .072$). Daha önce yapılan bir araştırmada Karababa & Gürçay (2012), üniversite öğrencilerinde eğitim düzeyi ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki geliştiğini, eğitim düzeyi yükseldikçe güvenli bağlanma düzeyinin de istatistiksel olarak arttığını ifade etmiştir. Mikulincer & Shaver (2007), akademik başarı ve eğitim düzeyinin, bireylerin içsel çalışma modellerini güçlendirdiğini ve bunun güvenli bağlanma stilini pekiştirdiğini ortaya koymuştur. Kaya & Selçuk (2014), yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerde güvenli bağlanma düzeylerinin belirgin şekilde daha yüksek olduğunu, kaçınan bağlanma düzeylerinin ise düştüğünü bulmuştur. Yıldız (2019), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha az savunmacı ve daha açık iletişim kurma eğiliminde olduklarını, bunun da güvenli bağlanmayı kolaylaştırdığını belirtmiştir.

Bir diğer açıdan Bartholomew & Horowitz (1991), bağlanma stillerinin erken yaşam döneminde oluştuğunu ve bireyin sonraki yaşamındaki sosyoekonomik veya eğitimsel değişkenlerden doğrudan etkilenmesinin sınırlı olduğunu savunmuştur. Collins & Feeney (2000), bireyin eğitim düzeyinden bağımsız olarak romantik ilişkilerde yaşadığı deneyimlerin, bağlanma stilini şekillendirmede daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır.

Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin bağlanma biçimlerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle eğitim düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarında artış gözlemlenmekte ve bu durum yüksek eğitilmiş bireylerin daha sağlıklı ve kararlı ilişkiler kurma yöneliminde olduğunu göstermektedir. Eğitilmiş bireyler, eleştirel düşünme, kişisel farkındalık düzeyi, iletişim becerileri ve empati gibi psikososyal becerileri daha iyi geliştirebilme ihtimalleri dolayısıyla, bu durum güvenli bağlanma stillerini desteklemektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Buna karşılık, kaçınan bağlanma düzeyleri düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma, bağımlılık geliştirmekten uzak durma ve ilişki kurmaktan çekinme gibi eğilimlerin daha çok düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde görüldüğüne işaret etmektedir. Dolayısıyla eğitim seviyesi düşük bireylerin, ilişkilerde güven ilişkisi geliştirme veya duygusal yakınlık arayışı konusunda daha fazla zorlandıkları düşünülebilmektedir (Collins & Read, 1990).

Kaygılı bağlanma düzeyleri ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamış olsa da elde edilen değer anlamlılık sınırına yakın bulunmuştur.

Bu da eğitim düzeyinin, terk edilme kaygısı ya da onay ihtiyacı gibi duygusal ifadelerin bir noktada etkileyebilme olasılığı olduğunu düşündürmektedir.

Genel olarak araştırmada elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin bağlanma biçimlerini anlamlı bir şekilde etkileyebileceğini ve bu etki üzerinden güvenli ve kaçınan bağlanma stillerinde daha belirgin olduğunu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, bireylerin duygusal gelişim süreçlerinin yalnızca aileden ya da çocukluk dönemindeki yaşanan deneyimlerle değil, aynı zamanda eğitim gibi yaşam boyunca gerçekleşen öğrenim süreçleriyle de biçimlendiğini destekleyen sonuçlar elde edilmiştir.

5.2.5. Gelir düzeyine göre bağlanma boyutları: bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, bireylerin gelir düzeyine göre bağlanma stillerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, güvenli bağlanma ($F = 3.88, p = .012$) ve kaçınan bağlanma ($F = 4.23, p = .009$) boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşılık, kaygılı bağlanma düzeyi açısından gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2.12, p = .095$). Conger ve arkadaşları (1999), ekonomik zorlukların aile içi stres düzeyini artırdığını ve bu durumun bireylerin bağlanma stillerinde güvensizliğe ve kaçınmaya neden olduğunu vurgulamıştır. Simons ve arkadaşları (2002), düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ilişkilerde daha fazla stres yaşadığını ve bu durumun kaçınma ve bağlanma problemleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Liu ve arkadaşları (2013), gelir düzeyinin güvenli bağlanma üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuş; özellikle maddi olarak daha rahat bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini saptamıştır. Karataş, Z. (2012), gelir düzeyi yüksek bireylerin sosyal destek algılarının daha yüksek olduğunu, bunun da güvenli bağlanma stilini desteklediğini ifade etmiştir. Öte yandan Fraley & Shaver (2000), bağlanma stillerinin daha çok bireyin çocukluk dönemindeki bakım verenle ilişkilerine ve erken dönemde gelişen içsel çalışma modellerine dayandığını, bu nedenle gelir gibi dışsal faktörlerin etkisinin sınırlı olduğunu savunmuştur. Bir diğer çalışmada ise Bartholomew & Horowitz (1991) da benzer şekilde, bağlanma stillerinin bireyin gelişimsel geçmişine köklü bir şekilde bağlı olduğunu, dolayısıyla demografik değişkenlerin (gelir, eğitim, medeni durum gibi) etkisinin ikincil düzeyde olduğunu ileri sürmüştür.

Güvenli bağlanma boyutunda gelir düzeyine göre elde edilen farklılık, yüksek gelirli bireylerin daha güvenli bağlanma stillerine sahip olduğunu göstermektedir. Yüksek gelir düzeyi, bireylerin yaşamlarındaki genel stres düzeyini azaltma olasılığını ve kişilerle kurduğu ilişkilerde daha sağlıklı ve güven duygusu ile etkileşimler kurmalarını kolaylaştırabilmektedir. Bu bulgular, gelir düzeyinin sadece ekonomik olarak değil, aynı zamanda psikososyal bir belirleyici olduğunu da göstermektedir (Conger & Donnellan, 2007).

Kaçınan bağlanma düzeyinde de anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük gelir grubundaki bireylerde kaçınan bağlanma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bireylerin, duygusal yakınlıktan uzak durma, başkalarına güven duymakta zorlanma ve bağımsızlık isteklerinin daha spesifik olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre, maddi kaynakların yetersiz olması, bireylerin kişilerle kurduğu ilişkilerde bağımlılıktan uzak durmasına ve aynı zamanda duygusal mesafe koyma isteğine açabileceğini düşünülmektedir (Bradley & Corwyn, 2002).

Kaygılı bağlanma boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak p değeri anlamlılık sınırına yakın olduğu için bu değişkenin sonraki çalışmalarda daha ayrıntılı incelenmesi önerilebilir. Özellikle terk edilme korkusu duyan, onay ihtiyacı hisseden ve aşırı duyarlı olmak gibi belirtiler gösteren kaygılı bağlanma stilleri, sadece ekonomik değişkenlerle değil; aynı zamanda geçmişteki bağlanma deneyimleri, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleriyle de şekillenmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Sonuç olarak, elde edilen bulgular gelir düzeyinin bireylerin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Ekonomik yeterlilik seviyeleri değerlendirildiğinde; bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilir durumda olması duygusal becerilerini geliştirmekte ve dolayısıyla güvenli bağlama stilini gelişmesine katkı sağlamaktadır. Diğer bir yandan ekonomik güçlük yaşayan bireylerin kaygılı bağlanma eğilimi bulgulara görülmüştür. Bu durum, bağlanma kuramının sadece bireysel geçmiş yaşam deneyimleri ile kısıtlı olmadığını, aynı zamanda mevcut yaşam koşullarının da etkisi olduğunu desteklemektedir. Ancak bağlanma stillerinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve yalnızca ekonomik koşullarla açıklanamayacağı da göz önünde bulundurulmalıdır.

5.3. Sürekli Öfke, Öfke Tarzları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyonların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Bağlanma stilleri ile öfke değişkenleri arasında da dikkat çekici ilişkiler gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma, sürekli öfke ile pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkilidir ($r = .19, p = .020$); benzer şekilde kaygılı bağlanma da sürekli öfke ile anlamlı bir pozitif ilişki göstermektedir ($r = .22, p = .010$). Bu bulgular, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin daha yoğun ve sürekli öfke yaşadıklarını göstermektedir. Özellikle kaygılı bağlanma stilinde bireylerin terk edilme korkusu ve ilişkilerde aşırı hassasiyet duyması, onları daha tepkili ve öfkeli kılabilir (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu bulgulara göre kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin daha yoğun duygu durumları yaşadıkları dolayısıyla sosyal yaşamda aşırı yoğun yaşadıkları duygu durumlarının olumsuz etkileri olduğu beklenmektedir. Ayyıldız ve Elkin (2016) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada ise benzer sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularında, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin genel öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bilge, Sezgin ve Ersal (2023) yürüttükleri araştırmada ise, kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin sosyal fobi ve duygusal farkındalık düzeyleri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu duruma göre duygusal farkındalık düzeyleri ile ilişkilendirilen bağlanma örüntüleri öfke düzeylerinin de etkileyebileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, Demirtaş (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, öfkenin yalnızca bağlanma stillerine bağlı olarak değil; bireyin yaşadığı çevresel stres, geçmiş travmalar ve kişilik özellikleri gibi birçok değişkenle etkileşim halinde geliştiğini göstermektedir.

Ayrıca, kaygılı bağlanma ile içe atılan öfke arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .29, p < .001$). Bu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin öfkelerini doğrudan ifade etmektense içselleştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. İlişkilerde karşı tarafı kaybetme korkusu, öfkenin ifade edilmediğinde bastırılmasına ve içe yönelmesine neden olabilir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler günlük yaşamlarında yaşadıkları duygu

durumlarını ifade etmekte güçlük çekebilmektedir. Dolayısıyla öfke duygusunun da net şekilde aktarılması ve içselleştirildiği düşünülmektedir.

Ayyıldız ve Elkin (2016), benzer bir şekilde kaygılı bağlanmanın içe atılan öfke ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan, Özdemir (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin öfke dışavurum düzeylerinin daha yüksek olduğu ve öfkeyi bastırmak yerine yoğun tepkilerle ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu bulgu, bağlanma stiline öfke ile olan ilişkisini belirleyen aracı faktörlerin (örneğin mizah, sosyal destek, kişilik özellikleri) dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanma ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.18, p = .030$). Bu bulgu, güvenli bağlanan bireylerin öfke duygularını daha az dışa vurduğunu ve daha yapıcı yollarla ifade edebildiğini göstermektedir. Güvenli bağlanma, duygusal regülasyon becerileri ile ilişkilidir ve bireyin tepkilerini daha kontrollü biçimde ifade ettikleri ve yönlendirebildiklerine olanak tanır (Feeney, 1999). Ayyıldız ve Elkin (2016) de bu sonucu desteklemiş ve güvenli bağlanan bireylerin öfke kontrolünde daha başarılı olduklarını ifade etmiştir. Ancak, Şahin (2022) tarafından yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Bu durum, güvenli bağlanmanın bireyin öfkesini nasıl ifade ettiğini etkileyebileceği ancak her zaman dışa vurumu üzerinde etkili olmayacağı yönünde başka bir bakış açısı ile değerlendirilebilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin öfke kontrolünde daha çok güçlük yaşadığı; özellikle kaygılı bağlanmanın içe atılan ya da yoğun biçimde dışa vurulan öfke ile bağlantılı olduğu dikkat çekmektedir (Ayyıldız & Elkin, 2016; Mikulincer & Shaver, 2007; Özdemir, 2020). Bunun aksine, güvenli bağlanma stiline duygusal regülasyon becerilerini desteklediği ve bireylerin öfkelerini daha çözüm bulucu yollarla ifade etmelerine imkân olduğu görülmektedir (Feeney, 1999; Kaya, 2022). Ancak, bazı araştırmalarda bağlanma stillerinin öfke düzeyleri ile ilişkisi doğrudan ve tutarlı biçimde saptanamamış; bu da bireysel farklılıklar, sosyal destek, mizah gibi aracı değişkenlerin dikkate alınması gerektiğine işaret etmiştir (Demirtaş, 2021; Şahin, 2022; Yılmaz, 2021). Dolayısıyla öfke

duygusunun ortaya çıkışı ve düzenlenmesi, yalnızca bağlanma örüntüleri ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve ilerleyen araştırmalarda psikososyal, kişilik temelli ve çevresel değişkenlerin de bütüncül biçimde değerlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda ebeveynlerin bağlanma stilleri ve öfke kontrol becerileri ile ilişkisi değerlendirildiğinde yalnızca kendi içsel yaşantılarını değil, aynı zamanda çocuklarıyla kurdukları ilişkileri de derinden etkilemekte olduğu görülmüştür. Araştırmadaki bulgular ve literatürde de görüldüğü gibi güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip ebeveynlerin çocuklarına karşı tutarsız, tepkisel ya da aşırı korumacı davranışlar sergilediği; bu durumun ise çocukların duygusal regülasyon becerilerinde zayıflıklara ve ilerleyen yaşlarda öfke kontrolüyle ilgili sorunlara yol açabileceği gösterilmiştir (Cassidy ve diğerleri, 2013; Cooke ve diğerleri, 2019). Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip ebeveynlerin, çocuklarının olumsuz duygularına karşı daha yoğun tepki verdiği, bu tepkilerin zamanla çocuklarda içselleştirilmiş öfke ya da dışa dönük saldırgan davranışlara dönüşebileceği öne sürülmektedir (Jones ve diğerleri, 2022). Öte yandan, güvenli bağlanma geliştiren ebeveynlerin çocuklarında duygu düzenleme becerilerinin daha sağlıklı geliştiği, bunun da öfke gibi zorlayıcı duygularla baş etmede daha yapıcı yollar izlemeyi mümkün kıldığı belirtilmektedir (Waters ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, ebeveynlerin öfke düzeyleri ve bağlanma örüntüleri, yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşları açısından değil, çocukların gelişimsel süreçleri ve psikososyal uyumları bakımından da kritik önemdedir.

5.4. Bağlanma Biçimlerinin Sürekli Öfke Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Araştırma bulguları, ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan regresyon analizine göre, kaygılı ($B = .39, p < .001$) ve kaçınan ($B = .21, p = .022$) bağlanma biçimleri, sürekli öfke düzeylerini pozitif yönde yordarken; güvenli bağlanma biçimi ise bu değişkeni negatif yönde yordamaktadır ($B = -.18, p = .012$). Bu bulgular, bireylerin bağlanma örüntülerinin yalnızca ilişkisel davranışları değil, aynı zamanda duygusal düzenleme süreçlerini de etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bağlanma kuramının bireyin duygusal düzenleme kapasitesi üzerindeki etkilerini

açıklayan temel varsayımlarıyla da uyumludur (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978). Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, genellikle daha düşük düzeyde sürekli öfke yaşamakta ve öfkelerini daha kontrollü biçimde ifade edebilmektedir. Buna kıyasla, güvensiz bağlanma stilleri öfkenin bastırılması veya sağlıksız yollarla dışa vurularak ifade edilmesine ortam sunmaktadır.

Literatürde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Mikulincer ve Shaver (2016), güvenli bağlanmanın bireyin stres karşısında daha esnek ve sağlıklı tepki vermesini sağladığını belirtirken; Hesse ve Main (2022), bağlanma güvensizliğinin nörofizyolojik stres tepkilerini artırabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, Jeličić ve arkadaşları (2020), bağlanma örüntüsünün bireyin duygu regülasyon sistemi üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır.

Bu araştırmanın bulguları, duygusal regülasyon zorluklarının yalnızca bireyin güncel yaşam koşullarıyla değil; çocuklukta kurduğu bağlanma örüntüsüyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Özellikle düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerde hem güvenli bağlanmanın düşük hem de sürekli öfkenin yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgular, bağlanma örüntülerinin yalnızca bireysel düzeyde değil, sosyoekonomik koşullarla da şekillendiğini göstermektedir.

5.5. Bağlanma Biçimlerinin Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin bağlanma biçimleri, yalnızca öfke düzeyini değil; aynı zamanda öfke ifade tarzlarını da anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon analizleri, güvensiz bağlanma stillerinin – özellikle kaygılı bağlanma – içe atılan öfkeyle; güvenli bağlanmanın ise öfke kontrolüyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kaygılı bağlanma, özellikle içe atılan öfke ile pozitif yönde; güvenli bağlanma ise dışa vurulan öfke ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu durum, bireyin bağlanma örüntüsünün, duygularını nasıl ifade ettiğini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Kaçınan bağlanmanın ise öfke kontrolünü olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Literatürde, bağlanma stillerinin duygusal dışavurum biçimleri üzerindeki etkisi sıklıkla vurgulanmaktadır. Kobak ve Madsen (2020), kaçınan bireylerin duygularını

bastırma yönelimlerinin yüksek olduklarını; Lopez ve Brennan (2021) ise kaygılı bireylerin öfke gibi duyguları kontrol dışı ifade ettiklerini belirtmiştir. Gillath ve arkadaşları (2023), bu bireylerde amigdala aktivitesinin daha fazla olduğunu ve kortizol dengesizliklerinin görüldüğünü bildirerek, bağlanma güvensizliğinin fizyolojik yansımalarına dikkat çekmiştir.

Çalışmada erkek bireylerin öfke ifadelerinde dışavurumun daha yoğun olduğu, düşük gelirli bireylerin ise öfke kontrolünde zorluk yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet standartlarının ve ekonomik stres faktörlerinin bağlanma biçimleriyle birlikte öfke yönetimini etkileyebileceğini göstermektedir.

Bu bağlamda, bağlanma biçimleri yalnızca bireysel psikolojik bir süreç olarak değil, aynı zamanda kültürel, ekonomik ve toplumsal bir durum olduğu da değerlendirilmelidir. Bağlanma stiline bağlı olarak öfke ifade biçimlerinin çeşitlenmesi, psikoterapi ve danışmanlık süreçlerinde bireyin duygu düzenleme yollarının yeniden yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.6. Hipotezlerin Son Durumunun Değerlendirilmesi

Tablo 16 Araştırmalar Göre Hipotez ve Bulgular Son Durumu

Hipotez No	Hipotez	İstatistiksel Bulgular	Sonuç / Tartışma Özeti
H1	Ebeveynlerin bağlanma biçimleri ile öfke-öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kaygılı bağlanma ile öfke dışı: $r = .21$, $p < .01$ Kaçıngan bağlanma ile öfke içi: $r = .19$, $p < .05$	Desteklenmiştir. Güvensiz bağlanma stillerinde öfke dışı vurma ve bastırma eğilimi artmaktadır.
H2	Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin öfke-öfke tarzı ölçeğinde farklılaşma olmaktadır.	Cinsiyete göre dışı vurulan öfke farkı: $t(386) \approx 2.45$, $p < .05$ Gelir düzeyine göre öfke kontrol farkı: $F = 4.12$, $p < .01$	Desteklenmiştir. Erkeklerde dışı vurma daha yüksek; düşük gelirden öfke kontrolü düşüktür.

H3	Sosyodemografik değişkenler bakımından ebeveynlerin bağlanma biçimleri farklılaşmaktadır.	Eğitim düzeyine göre güvenli bağlanma: $F = 5.28, p < .01$ Gelir düzeyi ile kaygılı bağlanma: $F = 4.65, p < .01$	Desteklenmiştir. Eğitim ve gelir arttıkça güvenli bağlanma puanları yükselmektedir.
H4	Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kaygılı bağlanma ile sürekli öfke: $r = .22, p < .01$ Kaçınan bağlanma ile sürekli öfke: $r = .19, p < .05$	Desteklenmiştir. Güvensiz bağlanan bireylerde sürekli öfke düzeyleri daha yüksektir.
H5	Ebeveynlerin öfke tarzı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Güvenli bağlanma ile öfke kontrol: $r = .25, p < .01$ Kaçınan bağlanma ile öfke içe: $r = .20, p < .01$	Desteklenmiştir. Güvenli bağlanma öfke kontrolünü artırmaktadır.
H6	Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Regresyon analizi: $R^2 = .41, F(3, 96) = 10.23, p < .001$	Desteklenmiştir. Kaygılı ve Kaçınan bağlanma, sürekli öfkenin anlamlı yordayıcılarıdır.
H7	Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke tarzı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	$R^2 = .17, F(3, 381) = 14.40, p < .001$	Desteklenmiştir. Bağlanma biçimleri, öfke tarzlarını anlamlı şekilde yordar.

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Bulgularla İlgili Sonuçlar ve Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular, bireyin bağlanma stilinin, öfke yaşam biçimini ve öfkeyi ifade etme biçimi üzerinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur. **Kaygılı ve kaçınan bağlanma** alt boyutları ile **sürekli öfke** düzeyleri arasında **pozitif ve anlamlı ilişkiler** bulunmuştur. Bu durum, güvensiz bağlanan bireylerin daha yoğun öfke duyguları yaşadığını ve bu duyguları düzenlemekte zorlandığını ortaya koymuştur. **Kaygılı bağlanma**, aynı zamanda **içe atılan öfke** ile de anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş ve bu da bu bağlanma stiline sahip bireylerin öfkelerini doğrudan ifade etmek yerine bastırma ve iç dünyalarında yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Buna nazaran, **güvenli bağlanma** düzeyi arttıkça **dışa vurulan öfke** düzeyinde azalma gözlenmiş; bu da sağlıklı bağlanma stillerinin duygusal düzenleme becerilerini desteklediğini ortaya koymuştur.

Elde edilen bulguların hipotezlere göre değerlendirme sonuçları;

- Ebeveynlerin sürekli öfke düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucuna göre bu araştırmanın hipotezi de desteklenmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, sürekli öfke ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Buna karşın güvenli bağlanma ile sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulguya göre bağlanma biçiminin bireylerin öfke düzeylerini etkileyen önemli bir psikolojik unsur olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Ebeveynlerin öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Kaygılı bağlanma ile içe atılan öfke, güvenli bağlanma ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın hipotezini de korelasyon analizleriyle doğrulamıştır. Kaygılı bağlanma, özellikle içe atılan öfke ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş; güvenli bağlanma ise dışa vurulan öfke ile negatif yönlü ilişkili çıkmıştır. Bu sonuçlar, bireyin bağlanma stilinin, öfkeyi ifade etme biçimlerini etkilediğini göstermektedir.

- Bir diğ er hipoteze göre değerlendirildiğinde ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin sürekli öfke düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Regresyon analizleri sonucunda, bağlanma biçimlerinin sürekli öfke üzerinde anlamlı yordayıcı etkileri olduğu saptanmıştır ($R^2 = .41$, $p < .001$). Özellikle kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri öfkeyi pozitif yönde etkilerken, güvenli bağlanmanın öfke düzeyini azaltıcı rol oynadığı görülmüştür. Benzer şekilde, bağlanma biçimleri öfke ifade tarzlarının da anlamlı yordayıcılarıdır. Bu bulgular, Bowlby'nin bağlanma kuramı doğrultusunda değerlendirildiğinde, erken dönem bağlanma örüntülerinin bireyin duygu düzenleme becerileri üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir (Bowlby J. , 1969,1982).
- Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin öfke ifade tarzlarını da yordayıcı bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Özellikle güvenli bağlanma ile öfke kontrol düzeyleri üzerinde pozitif etkisi gözlemlenmiştir. Analiz sonuçları araştırmanın hipotezini desteklemiştir. Güvensiz bağlanma stillerinin, özellikle öfkenin dışa vurulması ve i e atılması gibi sağlıksız öfke ifade biçimlerini yordadığı görülmüştür. Güvenli bağlanma ise öfke kontrolü üzerinde pozitif bir yordayıcı rol oynamıştır.
- Hipotezlerden biri olan sosyodemografik değişkenlerin sürekli öfke düzeyleri üzerindeki etkisi araştırıldığında (cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum ve gelir düzeyi) açısından ebeveynlerin sürekli öfke düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Düşük gelir düzeyine ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin sürekli öfke puanlarının daha yüksek olduğu saptanmış ayrıca ANOVA ve t-testi sonuçlarına göre araştırmanın hipotezi de desteklenmiştir. Özellikle gelir ve eğitim düzeyi değişkenleri, sürekli öfke üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır. Düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerde sürekli öfke puanları daha yüksek bulunmuştur.
- Sosyodemografik değişkenlerle ilgili bir diğ er hipotez de değerlendirilmiştir. Sosyodemografik değişkenler bakımından, öfke ifade tarzları da anlamlı farklılıklar göstermektedir. Erkek bireylerin öfke duygularını dışa vurma eğilimi daha yüksek bulunmuştur $t(386) = 2.45$, $p < .05$; erkek katılımcıların puanları kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu hipotez de bulgularla desteklenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin dışa öfke ifadesi

kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkarken, eğitim ve gelir düzeyi arttıkça öfke kontrol becerilerinin de geliştiği sonuçlarda elde edilmiştir.

- Ebeveynlerin bağlanma biçimleri, yaş, gelir ve eğitim düzeyi gibi sosyodemografik faktörler açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Eğitim düzeyi ve gelir arttıkça güvenli bağlanma puanlarının yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu hipotez doğrultusunda, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi ile bağlanma biçimleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Daha yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin güvenli bağlanma puanları daha yüksek, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ise daha düşük bulunmuştur.

Sürekli öfke, hem dışa vurulan öfke ile pozitif; hem de öfke kontrol dışa ve öfke kontrol içe boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu bulgular, yüksek düzeyde sürekli öfke yaşayan bireylerin öfkeyi kontrol etmekte zorlandığını ve bu duyguyu daha çok dışa vurarak veya sağlıklı olmayan yollarla ifade ettiklerini ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenler açısından incelendiğinde, bazı önemli farklar tespit edilmiştir:

- Cinsiyete göre öfke ifade biçimlerinde fark bulunmuş, erkeklerin dışa vurulan öfke puanları kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre, toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerin öfke duygularını daha davranışsal ve dışa dönük biçimde ifade etmelerine yol açtığını düşündürmektedir. Ancak öfke kontrol alt boyutlarında cinsiyet farkı anlamlı bulunmamıştır.
- Eğitim düzeyine göre, özellikle sürekli öfke puanlarında fark gözlemlenmiştir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha düşük sürekli öfke düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin stresle baş etme ve duygu kontrol ve düzenleme becerilerinin de geliştiğini göstermektedir. Fakat öfke ifade tarzlarında eğitim düzeyine göre anlamlı fark gözlenmemiştir.
- Gelir düzeyine göre elde edilen bulgularda ise dikkat çekici sonuçlar elde edilmiştir. Sürekli öfke, öfke kontrol dışa ve öfke kontrol içe puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Düşük gelirli bireyler, daha yüksek sürekli öfke düzeylerine sahipken, yüksek gelirli bireyler, öfke kontrol

becerilerinde daha başarılı bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik kaynakların duygusal tutarlılık ve regülasyon becerileri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

- Yaş ve medeni durum gibi değişkenler açısından öfke düzeylerinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Ancak yaşla birlikte sürekli öfke puanlarında azalma eğilimi ve öfke kontrolünde artış olduğu gözlemlenmiştir.

Korelasyon analizleri genel olarak öfke düzeyleri ile bağlanma biçimleri, öfke kontrolü ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Özellikle duygu regülasyonu ile ilgili alt boyutlarla (örneğin kontrol içe ve dışa) yüksek pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu da bireylerin öfkeyi hem içten hem dıştan kontrol edebilme becerilerinin birbiriyle paralel ilerlediğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bulguları, **bağlanma biçimlerinin bireyin öfke yaşantısını anlamada kritik bir rol oynadığını**, ayrıca bireyin **sosyodemografik koşullarının öfke kontrol becerileri** üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar hem bireysel hem de toplumsal düzey açısından öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi adına psikoeğitim programlarının, bağlanma temelli psikolojik destek programlarının ve sosyal destek yaklaşımlarının önemini gözler önüne sermektedir.

6.1.1. Öneriler

Bu aşamada araştırma sonuçlarına göre alanda çalışan uzmanlara ve gelecekteki araştırmalara dair öneriler yer almaktadır.

6.1.2. Uygulayıcılara ve psikoloji alanında çalışan uzmanlara yönelik öneriler

- Araştırmada bağlanma stillerinin hem sürekli öfke düzeylerini hem de öfke ifade tarzlarını anlamlı biçimde etkilediği görülmüştür. Bu nedenle, psikolojik destek ve terapi süreçlerinde bireylerin bağlanma örüntülerinin belirlenmesi, öfke yönetimi açısından temel bir adım olarak değerlendirilmelidir.
- Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde, öfke kontrol becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, özellikle bu bireylere yönelik duygu regülasyon becerilerini geliştiren psikoeğitim

programları, bireyin öfkesini sağlıklı biçimde tanınması, anlamlandırması ve yönetmesi açısından kullanışlı olacaktır.

- Sürekli öfke düzeyi yüksek bireyler, daha çok dışa vurulan ya da içe atılan sağlıksız öfke ifade tarzlarına yönelme eğilimindedir. Bu kişilerle yapılan çalışmalarda, öfke ifadesinin bastırılması ya da kontrolsüz biçimde yansıtılması yerine, yapılandırılmış ifade yollarının kazandırılması örneğin bilişsel davranışçı terapi gibi yöntemler bu alanda kullanılabilen yöntemlerdendir.
- Araştırmada erkek bireylerin dışa öfke ifadesinin daha yüksek olduğu ve gelir düzeyi düşük bireylerin daha yüksek sürekli öfke yaşadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, toplumsal cinsiyet kalıplarının öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, erkek bireylerle çalışırken bu duruma yönelik duygusal farkındalık çalışmaları öncelikle olmakla beraber ve öfke kontrolü çalışmaları da yapılmalıdır.
- Gelir ve eğitim düzeyi düşük bireyler hem güvenli bağlanma geliştirmekte zorlanmakta hem de öfke regülasyonunda güçlük yaşamaktadır. Bu nedenle, bu gruplara yönelik erişilebilir makul ücretlerle psikolojik destek ve aile danışmanlığı benzeri toplumun erişebileceği müdahale programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuklarla kurdukları ilişkiler ve ebeveynlik stilleri üzerinde de etkili olduğu göz önüne alındığında, ebeveyn eğitim programlarında bağlanma kuramına dayalı içeriklerin yer alması ve artırılması ilişkilerin gelecek nesillerde sağlıklı oluşabilmesi açısından faydalı olacaktır.

6.1.3. Gelecek araştırmalar için öneriler

- Bu çalışmada kullanılan veriler kesitsel olarak toplanmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda boylamsal yöntemler kullanılarak, bağlanma biçimleri ve öfke yönetimi arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl geliştiği takip edilebilir.

- Araştırma yalnızca kişisel bilgi ölçeklerine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Nitel veri toplama yöntemleri veya gözleme dayalı değerlendirmeler, bireylerin öfke deneyimini ve bağlanma örüntülerini daha derinlemesine analiz etme imkânı sağlanabilir.
- Çalışma örnekleme belirli bir bölgeye ve sınırlı bir sosyoekonomik yapıya sahip kişilerle yapılmıştır. Farklı şehirlerde ve kültürel yapılar da yürütülecek benzer çalışmalar, sonuçların genellenebilirliğini artırabilir.
- Araştırma üç bağlanma boyutu üzerinde çalışılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda bağlanma kuramlarının farklı modelleri (örneğin dört boyutlu model: güvenli, korkulu, saplantılı, kaçınmacı) kullanılabilir.
- Öfke ve bağlanma dışında bireylerin duygusal zekâ, stres düzeyleri, sosyal destek ihtiyacı gibi durumlarla da ilişkilendirilerek daha kapsamlı araştırma modelleri oluşturulabilir.
- Araştırmada ebeveynlerin bağlanma stillerinin öfke ile ilişkisi incelenmiş ve daha sonraki araştırmalara da çok yönlü olarak değerlendirilmesi aynı zamanda bu ilişki incelenirken diğer bir değişken olarak çocukların ruh sağlığının da analize dahil edilmesi araştırmanın kapsamını genişletecektir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of Attachment; A psychological Study of the Strange Edition*. New York: Psychology Press.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. . *American Psychologist*, 333–341.
- Akatlı, R., & Tunçay, G. Y. (2022). beveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 175-203.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)*.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), s. 353–359.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2010). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 50(5), 495-503.
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8(4), 291-322.
- Aydın, D. (2017). Ergenlerde bağlanma stilleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi . *Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi*. YÖK Tez Merkezi.
- Ayyıldız, E., & Elkin, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. .
- Ayyıldız, T., & Elkin, A. (2016). Bağlanma stillerinin öfke düzeyleri üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 12-26.

- Balint, M. (1968). *The basic fault: Therapeutic aspects of regression*. London: Tavistock Publications.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Beach, S. R., Fincham, F. D., & Katz, J. (2003). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), s. 157–175.
- Beach, S. R., Fincham, F. D., & Katz, J. (2003). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology Review*, 23(8), s. 1007-1029.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. HarperCollins.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development* 55(1), 83-96.
- Bilge, Y., Sezgin, E., & Ersal, Y. (2023). Bağlanma stillerinin sosyal fobi ve duygusal düzenleme güçlükleri üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 67–76.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, 17(1), s. 85-104.
- Bornstein, M. H. (2002). Parenting infants. M. H. (Ed.) içinde, *Handbook of parenting: Vol. 1. Children and parenting (2nd ed., pp. 3–43)*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment And Loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Bowlby, J. (1969,1982). *Attachment And Loss, Vol I Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012[1988]). *Bağlanma (Çeviren Tuğrul Veli Soylu)* . (T. V. Soylu, Dü.) Pinhan Yayıncılık.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), s. 3-33.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53,, s. 371–399.
- Bradshaw, E. L., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2011). Attachment, aging, and psychological well-being: Maintaining close relationships. M. Mikulincer, & P. R. (Eds.) içinde, *Adult attachment in clinical and counseling psychology* (s. 316-338). Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 759-775.
- Brody, L. R. (2000). The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation. A. H. (Ed.) içinde, *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 24–47). Cambridge University Press.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. (Eds.) içinde, *Handbook of emotions (3rd ed)* (s. 395–408). Guilford Press.
- Brown, L. (. (2020). Emotional regulation and marital satisfaction: The bidirectional influences. *Marriage & Family Review*, 56(2), s. 110-125.
- Bugental, D. B., Martorell, G. A., & Barraza, V. (2003). The hormonal costs of subtle forms of infant maltreatment. *Hormones and Behavior* 41(3), 237-244.
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clinical Psychology Review*, 17(6), s. 605-619.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi The Relationship of Adult Attachment

- Theory and Affect Regulation Strategies to Depression. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry 2009; 1:240-255*, s. 240-255.
- Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism About Love Relationships: General vs Specific Lessons From One's Personal Experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), s. 5-20.
- Caron, A., Lafontaine, M. F., Bureau, F., J., Levesque, C., & Johnson, S. M. (2012). Predicting relationship satisfaction during a stressful life transition: The role of attachment, dyadic coping, and relational mutuality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), s. 375-395.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2000). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 55(3), s. 165–181.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), s. 644–655.
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2016). *Hand book of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.)*. Guilford Press.
- Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of Attachment Theory and Research: A Framework for Future Research, Translation, and Policy. *Development and Psychopathology , Volume 25 , Issue 4pt2: Development and Psychopathology: A Vision Realized* , (s. 1415 - 1434). içinde Copyright © Cambridge University Press 2013.
- Cassidy, J., Woodhouse, S. S., Sherman, L. J., Stupica, B., & Lejuez, C. W. (2013). Enhancing infant attachment security: An examination of treatment efficacy and differential susceptibility. . *Development and Psychopathology*, 23(1), 131-148.
- Cassidy, J., Ziv, Y., Mehta, T. G., & Feeney, B. C. (2009). Feedback sensitivity in anxious and avoidant romantic partners. *Journal of Research in Personality*, 43(2), s. 292-297.

- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, s. 383–409.
- Chen, Y., Liu, L., Zhang, H., & Wang, M. (2024). Attachment styles and anger regulation strategies in adulthood: The mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Psychology*, 12, Article 98.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81(2), s. 171-183.
- Ciechanowski, P. S., Sullivan, M., Jensen, M., Romano, J., & Summers, H. (2003). The relationship of attachment style to depression, catastrophizing and health care utilization in patients with chronic pain. *Pain*, 104(3), s. 627-637.
- Coccaro, E. F., Bergeman, C. S., Kavoussi, R. J., & Seroczynski, A. D. (1997). Heritability of aggression and irritability: A twin study of the Buss-Durkee Aggression Scales in adult male twins. *Biological Psychiatry*, 41(3), s. 273-284.
- Coccaro, E. F., Kavoussi, R. J., & Siever, L. J. (1997). Aggression, impulsivity, and serotonergic function in personality disorder patients. *Journal of Clinical Psychiatry*, 58(Suppl 14), s. 38-44.
- Cochran, W. (1977). *Sampling Techniques*(3rd ed.). J. Wiley, & Sons. içinde New York.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), s. 1053–1073.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 58(4), s. 644-663.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, s. 175-199.

- Conger, R. D., Conger, K. J., & Elder, G. H. (1999). Family economic hardship and adolescent adjustment: Mediating and moderating processes. S. S. Luthar içinde, *Resilience and vulnerability*. Cambridge University Press.
- Conrad, R., Forstner, A. J., Chung, M.-L., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J., & Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: a cross-sectional study . *BMC Psychiatry*, 21:116.
- Cooke, J. E.-P., Movahed Abtahi, M., & Koehn, A. J. (2019). Parents' emotion socialization practices and children's emotion regulation: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 933-955.
- Dabbs, J. M., & Morris, R. (1990). Testosterone, social class, and antisocial behavior in a sample of 4,462 men. *Psychological Science*, 1(3), s. 209-211.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation – A possible prelude to violence. *Science*, 289(5479), s. 591–594.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & DiGiuseppe, R. A. (1996). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *Counseling Psychologist*, 24(2), s. 272-280.
- Dehghani, Z., & Al-Behbahani, M. (2024). Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Attachment Styles, Anger Management, and Social Anxiety Among Female Secondary School Students. *Journal of Applied Youth Psychological Studies*, 5(2), s. 72–85.
- Del Giudice, M. (2011). . Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), s. 193–214.
- Demir, M., & Şar, A. H. (2018). Bağlanma ile öfke düzeyi ve ifadesi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi*.

- Demir, M., & Şar, A. H. (2018). Bağlanma stilleri ile öfke arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), s. 12–27.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 76-90.
- Demirtaş, Z. (2022). Bağlanma stilleri ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. . *Motivation and Emotion*, 21(1), s. 65–86.
- Diehl, M. H., & Sliwinski, M. J. (2015, 24(3)). The age-related positivity effect and the aging brain: Implications for emotional well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 187-193.
- Diehl, M., & Sliwinski, M. J. (2015). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 24(3), s. 115-130.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), s. 1656–1669.
- Dunton, C. J., Powers, J., & Ziv, Y. (2023). Parent-partner and parent-child attachment: Links to children's emotion regulation abilities. *Journal of Adolescence*, 98, 39-48.
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the Processing of Social Information Across the Life Span: Theory and Evidence. *Psychological Bulletin*, 19-46.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), s. 309-330.
- Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 10296607.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), s. 136-157.
- Ercan, E. (2025). Ebeveyn Çocuk İlişkisinin Ebeveyn Medeni Durumu, Bağlanma Stilleri ve Bağlanma Yaralanma Düzeyine Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. YÖK.
- Ercan, E., & İlerisoy, M. (2024). Ebeveyn Çocuk İlişkisinin Ebeveyn Medeni Durumu, Bağlanma Stilleri Ve Bağlanma Yaralanma Düzeyine Göre İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 1121-1136.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Erzen, E. (2016). Three Dimensional Attachment Style Scale. *İnönü University Journal of the Faculty of Education VOL 17, NO:3*, s. 1-21.
- Farrington, D. P. (2001). Predicting adult official and self-reported violence. J. M. (Ed.) içinde, *Violence and childhood in the inner city* (s. 421–475). Cambridge University Press.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. Cassidy, & P. R. (Eds.) içinde, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application* (s. 355–377). Guilford Press.
- Fischer, A. H., & Evers, C. (2011). The social costs and benefits of anger as a function of gender and relationship context. *Sex Roles*, 65(1–2), s. 23-34.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist* 55(6), 647-654.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), s. 307-335.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000; 4(2)). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 132-154.
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle* (J. Strachey, Trans.). Norton.

- Güngör, D. (2009). *Bağlanma Kuramı ve Klinik Uygulamalar*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2023). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research (2nd ed.)*. Academic Press.
- Giritli, İ. (2024). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Kişilerarası İletişimdeki Rolü Üzerine Lisansüstü Tezlere Yönelik Bir İnceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2), 674-689.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Attachment, perfectionism, and self-worth among college students and working adults. *Journal of Counseling & Development*, 91(2), s. 155-161.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), s. 271–299.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. Simpson, & J. Hughes içinde, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13-35). American Psychological Association.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., Waters, E. (Eds.). (2005). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. Guilford Press.
- Gunnar, M. R. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173.
- Guzmán-González, M., Domic-Siede, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12, Article 98.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994; 5(1)). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 1-22.
- Hesse, E., & Main, M. (2022). Disorganized infant, child, and adult attachment: Theory, research, and clinical implications. *Attachment & Human Development*, 24(2), s. 123-147.

- Holmes, J. (1993). Attachment Theory: A Biological Basis For Psychotherapy? *British Journal of Psychiatry*, 163,430-438.
- J., B. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 83-96.
- Jeličić, H., Cekrlija, D., & Kovačević, A. (2020). Attachment styles and emotional regulation: Predictors of aggression in parents. *Psychology*, 11(3), s. 441-456.
- Jones, S. M., Darling-Churchill, K. E., & Halle, T. G. (2022). Parenting practices and children's self-regulation: A comprehensive review. *Child Development Perspectives*, 16(1), 27-33.
- Kısa, F. (2018). Bağlanma stilleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, YÖK Tez Merkezi.
- Karababa, A., & Güçray, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve benlik saygısının yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), s. 56-67.
- Karakaş, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde sabır ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi . *Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. YÖK Tez Merkezi. [Tez No: 519705].
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2012). Sosyoekonomik düzey ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), s. 30-41.
- Karataş, Z. (2017). Bağlanma Kuramı Açısından Kurum Bakımının Çocuklar Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research Cilt: 10 Sayı: 54*.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), s. 3-34.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), s. 821-826.

- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2011). *Psikolojiye Giriş (Çev. Y. Alogan)*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, A. (2022). Sabır ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 45-58.
- Kaya, A., & Çelik, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 45-60.
- Kaya, A., & Selçuk, Z. (2014). Eğitim düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki: Yetişkin bireylerde bir inceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), s. 94-108.
- Kaya, N. (2018). *İyi Aile Yoktur*. İstanbul: İthaki.
- Kayman Özmen, S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), s. 27-39.
- Keltner, D. & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), s. 467-480.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Fatih Üstündağ, M. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), s. 321-342.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), s. 472-503.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), s. 502-512.
- Kobak, R. &. (2020). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), s. 233-248.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.

- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother–teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64(1), s. 231-245.
- Korkut, A. (2017). Engelli Bakım Ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Çalışan Bakım Elemanlarının Bağlanma Yönelimleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Sosyal Destek Algıları, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Demografik Özelliklerin Tükenmişlik İle İlişkisi. İstanbul.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), s. 686-703.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). . The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), s. 763-773.
- Larsen, R. J., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2010). Age differences in emotional responses: The role of emotional regulation. *Psychology and Aging*, 25(3), s. 649–656.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology* 44, 1-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. . Springer Publishing Company.
- Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2009). Male role norms inventory–short form (MRNI-SF): Development, reliability, and validity. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 218–223.
- Liu, Q., Li, X., & Ge, X. (2013). The effects of socioeconomic status on attachment and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(5), s. 653-673.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2021). Adult attachment and affect regulation: Implications for understanding aggressive behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 68(1), s. 12-23.

- Maalouf, E., Salameh, P., Haddad, C., Sacre, H., Hallit, S., & Obeid, a. S. (2022). Attachment styles and their association with aggression, hostility, and anger in Lebanese adolescents: a national study. *Maalouf et al. BMC Psychology*, 10:104.
- Magai, C., & Cohen, C. I. (1998). Attachment style and age differences in emotional experience and regulation. *International Journal of Aging and Human Development*, 47(4), s. 325–345.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. Cummings içinde, *Attachment in the preschool years; Theory, research and intervention* (s. 121-166). University of Chicago Press.
- Main, P. (2009). Mary D.Salter ainsworth: Tribute and portrait. *Psychoanalytic Inquiry: A Topical Journal for Mental Health Professionals*, 682-735.
- Maranges, H. M., Chen, S. K., & Conway, P. (2021). Insecure and insensitive: Avoidant and anxious attachment predict less concern for others in sacrificial moral dilemmas.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: Theoretical foundations for a positive social psychology. *Social Psychology*, 11(2), s. 233-259.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.

- Moradi Janati, A., Salehi, S., & Shaygan Majd, F. (2024). The Mediating Role of Emotional Regulation in the Relationship between Attachment Styles and Psychological Well-being. *Caspian Journal of Health Research*, 9(2), s. 85-94.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), s. 361-388.
- Nisbett, R. E., & Cohen, D. (1996). *Culture of honor: The psychology of violence in the South*. Westview Press.
- Orta, İ. M., & Sümer, N. (2016). Anne Duyarlılığı ve Erken Dönem Bağlanma-Temelli Ebeveynlik Destek ve Müdahale Programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 54-73.
- Ozbay, A., & Çelik, M. (2024). The mediating role of psychological resilience, anger, and hostility in university students' attachment styles and life satisfaction. *Children and Youth Services Review Volume 163*, 107752.
- Ozdemir, M. (2020). Bağlanma stilleri ile öfke dışavurumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(2), 85-102.
- Oztürk, E., Oğur, E., & Türel, F. İ. (2020). *Psikotarih ve Bağlanma Kuramı* (Cilt 1.Baskı). (E. Öztürk, Dü.) Ankara: Türkiye Klinikleri.
- P.Brown, D., & Elliott, D. S. (2016). *Attachment Disturbances in Adults*. New York; London: A Norton Professional Book.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia Publishing Company.
- Patterson, G., Reid, J., & Dishion, T. (1992). *Antisocial Boys*. ESETec .
- Plomin, R., & Asbury, K. (2005). Nature and nurture: Genetic and environmental influences on behavior. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 600(1), s. 86-98.
- Posada, G. (2009). Attachment. J. B. Benson, & M. M. Haith içinde, *Social and Emotional Development* (s. 30-40). Colorado,Usa: Academic Press.

- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). Basic concepts and contemporary questions. W. S. Rholes, & J. A. (Eds.) içinde, *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (s. 3-14). Guilford Press.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79(3), s. 409–416.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science (Vol. 3)*, s. 184-256.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşamboyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* (G.Yüksel, çev.). Ankara: Nobel.
- Saral, S. (2021). Annelerin Bağlanma Stilleri ile Bebeğine Prenatal Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Saral, S. (2021). Yetişkinlikte bağlanma biçimlerinin çocukluk deneyimleriyle ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 14(3), s. 27-41.
- Scharfe, E. (2000). Sex differences in attachment styles among young adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4–5), s. 451-466.
- Scharfe, E. (2007). Cause or consequence? Exploring causal relationships between attachment and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), s. 1048–1064.
- Schmitt, D. P. (2003). Universal sex differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(2), s. 130–147.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. J. J. (Ed.) içinde, *Handbook of emotion regulation* (s. 446-465). Guilford Press.

- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Tarcher/Putnam.
- Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Parenting factors, socioeconomic status, and attachment in adolescence. *Child Development*, 73(4), s. 1231-1246.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1998). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
- Smith, A., & Johnson, B. (2018). Anger and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(4), s. 453-461.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi* 11(2), 19-27.
- Soykan, C. (2003). Öfke kontrolü eğitimi: Kuramsal bilgiler ve uygulama örnekleri. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Spielberger, C. D. (1988). State-Trait Anger Expression Inventory. *Psychological Assessment Resources*.
- Spielberger, C. D. (1999). State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2): Professional Manual. *Psychological Assessment Resources*.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2): Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977,48). Attachment as an Organizational Construct. *Child Development*, 1184-1199.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The Development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Press.
- Stevens, N., Guerrero, L. K., & Allen, J. (1998). Age and attachment: The relationship between age and styles of attachment. *Communication Reports*, 11(1), s. 1-12.
- Straus, M. A., & Gelles, R. J. (1990). Physical violence in American families: Risk factors and adaptations to violence in 8,145 familiesPhysical violence in

- American families: Risk factors and adaptations to violence in 8,145 families. Transaction Publishers.
- Sukhodolosky, D., Golub, A., & Cromewell, E. (2004). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences* 37(4), 679-691.
- Suzan Van Dijken, R. '-J. (1998). Bowlby Before Bowlby: The Sources Of An Intellectual Departure In Psychoanalysis And Psychology. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 247-269.
- Şahin, B. (2022). Güvenli bağlanmanın öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 175–190.
- Şen, M., Kılıç, N., & Tanrıverdi, D. (2023). The mediating role of attachment and anger: Exploring the impact of early-life maltreatment on child abuse potential. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
- Şipit, G. (2019). Etişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri Ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkiler. .
- Türk Dil Kurumu. (2022). *Öfke*. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. s. . 19(1):24-39.
- Taşkın, N. (2012). Annelerin ebeveynlik rollerini algılamaları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. YÖK Tez Merkezi.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), s. 2-30.
- Tanış, Z. İ. (2014). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YÜKSEK LİSANS TEZİ*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

- Tatlıhoğlu, Y. D., & Karaca, Y. D. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme*. *The Journal of Academic Social Science Studies*, s. 1101-1123.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.
- Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), s. 25-52.
- Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. W. W. Norton & Company.
- Tronick, E. Z., Als, H. A., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17(1), s. 1-13.
- Tuna, İ. (2018). Annenin Bağlanma Stili ile Çocuk Yetiştirme Tutumu İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul.
- Turan, G. B., & Zengin, M. (2016). Yetişkin bağlanma stillerinin evli ve bekar bireyler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(6), s. 123-138.
- Umberson, D., & Williams, K. (2005). Marital quality, health, and aging: Gender equity? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(S1), s. 109-113.
- Van Der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*.
- Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), s. 387-403.
- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*, 71(1), s. 164-172.

- Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A., & Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 37-47.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), s. 187-204.
- Yıldız, M. A. (2019). Eğitim düzeyinin bireylerin bağlanma stilleri ve kişilerarası problemleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(3), s. 43-58.
- Yılmaz, H. (2021). Öfke kontrolü ile sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çağdaş Psikoloji Dergisi*, 5(1), 59-74.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji** Yüksek Lisans öğrencisi **Neyran ÇERİBAŞ** tarafından Yüksek Lisans Tezi kapsamında Doç.Dr. Alişan Burak YAŞAR danışmanlığında yürütülen “**EBEVEYNLERİN ÖFKE BELİRTİLERİ İLE EBEVEYNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. **Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.** Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Çalışma ebeveynler üzerine hazırlanmış bir araştırmadır, eğer ebeveyn değilseniz çalışmaya katılmamanızı rica ederiz.

Çalışmada birden fazla psikolojik ölçek bulunmaktadır. Lütfen her ölçeğin üst kısmında bulunan yönergeleri okuyunuz ve sizi en iyi ifade eden cevabı vermeye çalışınız.

Soruların cevaplarının doğru ve yanlış yoktur. Yanıtların kendinize uygun bir şekilde cevaplamanız araştırmamız açısından büyük önem taşımaktadır, soruları içtenlikle ve dürüstlikle cevaplamanız rica edilmektedir. Ölçeklerin doldurulması katılımcıya bağlı olarak yaklaşık 10-15 dakika sürebilmektedir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz Psikolog Neyran Çeribaş ile iletişime geçebilirsiniz.

Neyran Çeribaş

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Yukarıdaki bilgileri okudum ve çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Çalışmayı dilediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Yapılan araştırmada kullanılmak üzere sosyodemografik bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Aşağıdaki formdaki kişisel bilgilerinizi doldurunuz.

Yaşınız nedir?

☐ 18-24

☐ 25-35

☐ 36-56

☐ 57 ve üstü

Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Diğer

Eğitim durumunuz nedir?

☐ Eğitim almadım/İlkokul

☐ Lise

☐ Üniversite

☐ Yüksek lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

Gelir Düzeyiniz

☐ 30.000TL ve altı

☐ 30.000-60.000TL arası

☐ 60.000TL ve üstü

Medeni durumunuz

☐ Evli

☐ Bekar

☐ Boşanmış

☐ Diğer

Çocuğunuz var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz başka biri var mı?

☐ Var

☐ Yok

GENEL BİLGİLER

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

Ek 3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duyguların anlatırken kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşününüz ve ifadelerin sağ tarafındaki bölmede, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

1	2	3	4
Hiç tanımlamıyor			Çok iyi tanımlıyor
1	Çabuk parlarım.	(1)	(2) (3) (4)
2	Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2) (3) (4)
3	Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2) (3) (4)
4	Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2) (3) (4)
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkıyor.	(1)	(2) (3) (4)
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2) (3) (4)
7	Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2) (3) (4)
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2) (3) (4)
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	(1)	(2) (3) (4)

10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Kızgınlığımı gösteririm	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Öfkemi içime atarım	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Başkalarına karşı sabırlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Somurtur ya da surat asarım	(1)	(2)	(3)	(4)
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 köpürürüm ama göstermem	(1)	(2)	(3)	(4)
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23	İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Beni çileden çıkaran her neyse, saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim	(1)	(2)	(3)	(4)
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim	(1)	(2)	(3)	(4)

29	Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)
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)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler. 1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5

9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18. Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

Ek 5. Etik izin belgeleri



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 22	30.12.2024	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2024-22-16: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 231432502 numaralı Neyran ÇERİBAŞ' ın, Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR' ın danışmanlığında yürütülen "Ebeveynlerin Öfke Belirtileri ile Ebeveynlerin Bağlanma Biçimleriyle İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 29.11.2024 tarih ve 2024-19 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Etik Kurul Başkanlığı 30.12.2024 TARİH 2024 – 22 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

