

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ\***

**THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' IRRATIONAL BELIEFS AND TRAIT ANGER EXPRESSIONS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS**

**Dr. Özgür DEMİRCİ SEYREK**

Arıburnu İlkokulu, demirciseyrek@gmail.com Samsun/Türkiye

**Prof. Dr. Melek KALKAN**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, mlkalkan@gmail.com, Samsun/Türkiye

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaçla üniversite öğrencilerinden oluşan 357 kişilik çalışma grubuna ilişkilerde inanç envanteri ve durumluluk sürekli öfke ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde çaresizlik inancının öfke ifade tarzlarından öfke-içte ve öfke-dışa ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Sevilemezlik inancı ile de öfke ifade tarzlarından öfke-içte ve öfke-dışa arasında pozitif yönde, öfke kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde çaresizlik inancının, öfke-içte ve öfke-dışa tarzlarını anlamlı olarak yordarken, sevilemezlik inancının da öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol tarzlarını anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Akılcı Olmayan İnançlar, Öfke İfade Tarzları

**ABSTRACT**

This research aimed to explore the correlation between university students' irrational beliefs and anger expression styles in romantic relationships. To this end, the belief inventory and the state-trait anger expression inventory were applied to the 357-participant study group. The research results showed that belief of helplessness was positive significantly correlated to anger expression types of anger-in and anger-out in university students' romantic relationships. Unlovability belief was found positive significantly correlated to anger-in and anger out and negative significantly correlated to anger control. While helplessness belief significantly predicted anger-in and anger-out styles, unlovability belief significantly predicted anger-in, anger-out and anger control styles.

**Keywords:** University Students, Irrational Beliefs, Trait Anger Expressions

**1. GİRİŞ**

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki duygusal ilişkiler, gelişimin önemli bir bileşeni olup (Ersanlı, 2012), bu yıllarda kurulan romantik ilişkiler yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin belirleyicisidir (Furman, 2002; Demir, 2008). Partnerlerin ilişki kalitesini etkileyen etmenlerden biri romantik ilişkilerine dair inanç ve düşünceleridir. Bu düşüncelerin abartılması, partnerin olumsuz özelliklerine odaklanmaya ve beraberinde öfke ve çatışmaya neden olabilmektedir (James, Hunsley ve Hemsworth, 2002; Medora, Larson,

\* Bu çalışma, 11-14 Mayıs 2017'de IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Hortaçsu ve Dave, 2002). Ziegler ve Smith (2004)'e göre mantıkdışı düşünme eğilimi olan insanlar rasyonel düşünme eğilimi yüksek olanlara göre sayıca fazla ve daha katı taleplere sahip oldukları için sürekli öfke yaşama olasılıkları daha fazladır. Ellis'e göre ise mantıksız inançlar içinde yer alan "talepkarlık" öfkeye yol açan birincil inançlardır (akt.Wilde, 1996). Kassinove ve Tafrate (2002) de istenmeyen, beklenmeyen veya caydırıcı davranışları değerlendirmede gerçekleşen hataların öfkeye yol açan etmenlerden olduğunu vurgulamışlardır.

Yanlış değerlendirme sonucu algılanan yaşantı öfkedir ve çeşitli şekillerde ifade edilir (Tekinsav-Sütçü, 2006). Öfkenin nasıl ifade edildiği ve kontrolü içinde yaşanan kültüre ve kültürün beklentilerine, bireyin eğitim durumuna, yaşına ve cinsiyetine göre farklılaşabilmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1993). Öfke, sürekli olabileceği gibi durumluk da olabilir ve ifade ediş biçimi bakımından da içte tutulup bastırılabilir gibi, dışa yönlenebilir ya da kontrollü bir şekilde ifade edilebilir (Özer, 1994). İçte atılması öfkenin baskı altında tutulup ifade edilmemesi anlamına gelmektedir. Öfkenin dışa yönltilmesi de fiziksel olarak veya sözel olarak öfkenin kontrolsüzce ifade edilmesi anlamına gelmektedir. Öfkenin kontrol edilmesi ise kişinin öfkesini sağduyulu bir şekilde ele alıp ifade edebilmesi ve sakinleşebilmesi demektir (Deniz, Hamarta ve Coşkun,2011). Öfkenin ne şekilde ifade edildiği de bireyin çevresindeki insanlarla uyumunu ve ilişkilerden sağladığı doyumunu etkilemektedir (Soykan, 2003; Kökdemir, 2004; Tüfekçi-Hoşgör, 2013).

Öfkenin uygun bir şekilde yaşanması ve ifade edilmesi sağlıklı iken kontrolden çıkıp yıkıcı hal alması bireyin yaşamında hayat kalitesini etkileyecek sorunlar yaratmakta, yakın ilişkilerini etkilemekte ve bireyi yalnızlaştırabilmektedir (Averill, 1983). Öfke duygusu evrensel ve önemli bir duygudur. Bireyin çevresine ve kendisine yönelik akılcı ve gerçekçi olmayan inançları ve değerlendirmeleri kişiliğine yönelik saldırı ve engellenme olarak algılandığı zaman öfke yaşamaktadır (Deniz, Hamarta ve Coşkun,2011). Otomatik düşüncelerin öfkeyi anlamlı biçimde yordadığını gösteren çalışmalar (Yavuzer ve Karataş, 2012) ve mantıksız inançlarla öfke arasında yüksek ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lopez ve Thurman, 1986; Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011; Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015).

Birey öfkesini ifade etmeyi ilk olarak ailesinde ve sonrasında genişleyen çevresiyle beraber toplum içerisinde öğrenmektedir (Deniz, Hamarta ve Coşkun,2011) . Öfkenin çoğu zaman hedefi yabancılar yerine bireyin yakın çevresidir (Akgül, 2009). İlişkilerin sağlıklı şekilde sürdürülebilmesi ve ortaya çıkabilecek olası çatışmalarda bireyin sahip olduğu öfke ifade biçimi önemli rol alabilmektedir. Karşı cinsle yakınlığın kurulduğu ve eş seçimi için de kriterlerin şekillendiği üniversite yıllarında yaşanan yakın ilişkiler genç yetişkinin benlik algısına olumlu katkılar sağlayabileceği gibi yaralayıcı deneyimler halini de alabilir (Gizir, 2012). İlişkiye dair inançların, partnerlerin ilişkideki duygusal ve davranışsal tepkileri üzerindeki belirleyiciliği (Debord, Romans ve Krieschok, 1996) dikkate alınmadığında öfkesini tanıyamayan, altında yatan bilişleri kavrayamayan birey yaşadığı engellenmelerde çevresine yanıt verebilir (Robins ve Novaco, 1999). Öfke ile başa çıkabilmek, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen mantıklı ve mantıksız inançları tanımakla, aile kültür ve çevre gibi faktörlerden haberdar olmakla mümkün olabilir (Doğan, Üngüren ve Algür, 2010). İşlevsel olmayan romantik ilişki inançlarının, ilişkiden alınan doyum, bağlılık ve güveni olumsuz şekilde etkilediği (Eidelson ve Epstein, 1982) ve romantik ilişkilerin yaşamı zenginleştirici ve geliştirici yaşantılar olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Furman, 2002; Kalkan ve Yalçın, 2012), üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve ilişkideki akılcı olmayan inançların öfkenin yordayıcısı olup olmadığının araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu amaçla, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi var olduğu şekliyle tanımlamanın amaçlandığı bu çalışmada ilişkisel tarama modelinde kullanılmıştır (Karasar, 2011).

### 2.2. Örneklem

İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın örneklemini %73.9'u kadın (n=264), % 26.1'i erkek (n=93) olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki bireylerin yaşları 18 ile 29 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.56' dir. Katılımcıların şu anki romantik ilişkilerinin süresine göre dağılımları ise şu anki romantik ilişki süresi 6 aydan az olan katılımcılar %21.6 (n=77), şu anki

romantik ilişki süresi 6 ay-1 yıl arası olan katılımcılar % 10.1 (n=36) ve şu anki romantik ilişki süresi 1 yıldan uzun olan katılımcılar ise %40.1 (n=143) oranındadır. Katılımcıların %28.3'ü (n=101) de şu anda mevcut bir romantik ilişkileri olmadığını belirtmişlerdir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

#### *İlişkilerde İnanç Envanteri*

Kalkan (2006) tarafından ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla geliştirilen 20 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. İç tutarlılık katsayısı .87 olan ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. “Çaresizlik” ve “Sevilmelik” olarak adlandırılan alt ölçeklerin sırasıyla iç tutarlılık katsayısı .78 ve .80 olarak hesaplanmıştır. Varyansın %38.37' sini açıklayan bu iki alt ölçekten oluşan envanterin, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği ile arasında .24 ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile arasında .30 korelasyon hesaplanmıştır.

#### *Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği*

Spielberger tarafından geliştirilen ölçekte öfke duygusu durumsallık ve süreklilik şeklinde kavramsal anlamda ikiye ayrılmıştır. Öfke duygusunun şiddeti durumsal öfke kavramı ile ifade edilirken, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığı sorusu da Sürekli Öfke Ölçeği ile ölçülmektedir. Hissedilen öfkenin ne şekilde ifade edildiği de Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması (Öfke-İçte), dışa vurulması (Öfke-Dışta) ve mantığa bürünme, bastırma gibi savunma mekanizmalarıyla kontrol edilmesini (Öfke-Kontrol) ölçmek için geliştirilen üç alt ölçekten oluşmaktadır. Durumsal öfke Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından gerçekleştirilen Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği toplam 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 40, en düşük puan 10'dur. Öfke-Kontrol, Öfke-Dışta ve Öfke-İçte alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında Sürekli Öfke Ölçeğinin alfa değerleri .67 ile .92 arasında bulunmuştur (Özer, 1994).

### 2.4. Verilerin Analizi

Örnekleme giren öğrencilerin envanterlere verdikleri yanıtlar, araştırmacılar tarafından puanlanmış ve veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır.

### 2.5. İşlem

Veri toplama araçları, 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde 357 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamanın yapıldığı sınıflarda öğrencilere veri toplama araçlarını nasıl yanıtlayacakları hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

## 3. BULGULAR

Aşağıda araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

*Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın ilk sorusunu yanıtlamak amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

	Öfke içte	Öfke dışa	Öfke Kontrol
Çaresizlik	,203*	,139*	-,041
Sevilemezlik	,311*	,202*	-,144*

\*p<.01

Tablo 1'deki bulgulara bakıldığında çaresizlik inancının öfke ifade tarzlarından öfke-içte ve öfke-dışa ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Sevilemezlik inancı ise öfke ifade tarzlarından öfke-içte ve öfke-dışa ile pozitif yönde, öfke kontrol ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

*Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, öfke ifade tarzlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?*

Romantik ilişkilerde çaresizlik inançlarının, öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olup olmadığı basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Buna ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Çaresizlik İnancının Öfke İfade Tarzlarını Yordaması

Değişken	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>
Öfke-içte	.147	3.899	.000	.203	.041
Öfke-dışa	.109	2.651	.008	.139	.019
Öfke kontrol	-.036	-.764	.445	.041	.002

Tablo 2’ye bakıldığında romantik ilişkilerde çaresizlik inancının, öfke-içte ( $R^2=.041$ ) ve öfke-dışa ( $R^2=.019$ ) tarzlarını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

Romantik ilişkilerde sevilemezlik inançlarının, öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olup olmadığı basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Buna ilişkin bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Romantik İlişkilerde Sevilemezlik İnancının Öfke İfade Tarzlarını Yordaması

Değişken	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>
Öfke-içte	.198	6.156	.000	.311	.096
Öfke-dışa	.140	3.888	.000	.202	.041
Öfke kontrol	-.113	-2,741	.006	.144	.021

Tablo 3’e bakıldığında romantik ilişkilerde sevilemezlik inancının, öfke-içte ( $R^2=.096$ ), öfke-dışa ( $R^2=.041$ ) ve öfke-kontrol ( $R^2=.021$ ) tarzlarını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre çaresizlik ve sevilemezlik inançları ile öfke içe ve öfke dışa alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken sevilemezlik inancı ile öfke kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişkilerde çaresizlik inancının öfke içte ve öfke dışa şeklindeki ifade tarzlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılırken sevilemezlik inancının da öfke ifadesinin her üç biçimini de (öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol) anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Mizes, Morgan ve Buder (1990) ile Martin ve Dahlen (2004) akıldışı inançlarla öfke ifade tarzları arasında ilişki bulmuştur. Modi ve Thingujam, (2007) evli çiftlerle yürüttükleri çalışmalarında akıldışı inançlarla öfke içe ve öfke dışa arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulurken, öfke kontrolü ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Tekinsav-Sütçü(2006) ve Rahmatulin (2015) bilişsel davranışçı terapiye dayalı müdahale programının katılımcıların içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke alt ölçeklerinden aldıkları puanlarının; kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığını, öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Öfke, bireyin içinde bulunduğu durumu bilişsel repertuarına dayalı olarak yorumladığı davranışlarla kendini gösteren bir duygudur (Togay, 2016). Beck’ e göre temel inançlar yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle kurmuş olduğu ilk yaşantılarla gelişen ve şekillenen bireyin kendisine ve çevresine yönelik katı ve değişmeye dirençli değerlendirme ve yargılar olup hayatının geri kalanında karşı karşıya olduğu durumları nasıl değerlendireceğini belirleyen referans çerçevesini oluşturur (Küçükçelik, 2015). Bağlanma olarak nitelendirdiğimiz bu etkileşim bireyin kendine yönelik inançlarının ifadesi olan kendilik algısını şekillendirip bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan ileri yıllardaki hayatını biçimlendirmektedir (Oktay ve Durak- Batıgün, 2014). Bu bağlamda öfke akıldışı inançlar arasındaki ilişki ele alındığında, yetişkin bağlanma tarzlarının öfke ifade tarzlarını yordadığına dair çalışmalara rastlanırken (Kandur, 2016; Nisenbaum ve Lopez, 2015) ebeveynlerin öfke yaklaşım tarzlarının çocukların ilerleyen yaşantılarında romantik ilişkilerindeki öfke ifade biçimlerini yönlendirdiğine dair çalışmalara da rastlanmaktadır (Powers ve Trust-Schwartz, 2012).

Bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkındaki inançların olduğu yaşamın ilk yıllarında önemli olan bireylerle kurulan ilişkiler ileriki yıllarda romantik ilişkiler de dahil tüm ilişkileri şekillendirerek bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendirmektedir

Sevilemezlik inancının çekirdeğini oluşturan değersizlik, reddedilme, saygınlığın olmaması gibi unsurlar öfke duygusunun temelinde de yer alan başkalarının gözünde değerinin düşmesi inancını beslemektedir (Özer, 1994). Sevilemezlik ve öfke kontrolü arasındaki negatif ilişkiyi ifade eden çalışmalar (Özer, 1994) ve sevilemezlik ve çaresizlik inançlarının bireylerin evlilik uyumunu olumsuz düzeyde etkilediğine dair çalışmalar (Küçükçelik, 2015), ayrıca öfkeyi bastırmanın irrasyonel düşüncelerle ilişkisine işaret eden çalışmalar (Martin ve Dahlen, 2004) araştırma bulgularını destekler yöndedir.

Kaygusuz (2013) çalışmasında, ilişkiye dair akıldışı inançların fiziksel ve duygusal istismarla ilişkili olduğunu ve ilişkideki söz konusu bu istismarın da gücün yönünü belirlediğini ifade etmektedir. Öfkenin sözel saldırganlığı yordadığı (Fives ve Kong, 2011) ve otomatik düşüncelerle fiziksel saldırganlık arasında öfkenin tam aracılık rolüne işaret eden çalışmalar da (Yavuzer ve Karataş, 20013) araştırma bulgularını destekler yöndedir.

Sonuç olarak araştırma bireyin akılcı olmayan inançlarının öfkesine olan etkisinin farkına varması, öfkesini ifade etme biçimi üzerinde etkili olacağı söylenebilir. Öfkede etkili olan faktörlerin bilinmesinin romantik ilişkilerdeki iletişimi güçlendireceği ve dolayısıyla çift uyumunu artıracacağı söylenebilir. Bu bulgu ve sonuçlar doğrultusunda Psikolojik Danışmanlara ve araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Üniversitede romantik ilişkilerindeki öfke kontrolü ile ilgili güçlüklerinden ötürü psikolojik danışma merkezlerine başvuran çiftlere öfkenin altında yatan akıldışı inançlar ve bu inançların öfke duygusu ile ilişkisine dair farkındalık kazandırılması yararlı olabilir.
2. Ayrıca romantik ilişkilerin üniversite çağı bireylerinin kişilik gelişimindeki rolü dikkate alındığında romantik ilişkileri destekleyici önleyici psikolojik danışma programları uygulanabilir.
3. Akıldışı inançların ve öfke ifade biçimlerinin ilk şekillendiği yer olan aile ortamıdır. Bu etken dikkate alındığında ebeveyn bağlanma biçimleri ve ebeveyn öfke ifade biçimleri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akıldışı inançlar ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkide aracılık rolü daha geniş bir örnekleme araştırılabilir. Böylelikle bu çalışmanın bulguları farklı ve geniş bir örnekleme de sınanmış olabilir.

## KAYNAKÇA

- Akgül, H. (2009). Öfke denetimi eğitiminin ilkökul 2. Sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. S. Erkan ve A. Kaya (Ed.), *Grupla psikolojik danışma ve rehberlik içinde* (s. 297-310). Ankara: Pegem Akademi
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.
- Debord, J., Romans, J. S. & Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of psychology*, 130(3), 263-280.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Deniz, E., Hamarta, E., & Arslan, C. (2011). Riskli Gruplar İçin Yaşam Becerileri Geliştirme Programı. Ankara: Maya Akademi.
- Doğan, Üngüren & Algür (2010). Öfke ve empati ilişkisine yönelik otel zincirinde bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3).
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 715.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitapevi.
- Freedman, J. L., Sears, D. O. & Carlsmith, J. M. (1993). *Sosyal psikoloji*. Ali Dönmez(çev.) İstanbul: İmge.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R. & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2).
- James, S., Hunsley, J. & Hemsworth, D. (2002). Factor structure of the relationship belief inventory. *Cognitive therapy and research*, 26(6), 729-744.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin (İİE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.

- Kalkan, M. & Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem Ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan, ve Z. Hamamcı (ed.), Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma İçinde (s.1-9). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandur, S. (2016). Psikolojik Danışmanlık Merkezine Başvuran Kişilerde Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma Stilleri Ve Öfke Ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kassinove, H. & Tafrate, R.C. (2002). Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners. California: Impact Publishers, Inc.<http://opentrolley.co.id/Search.aspx?str=Anger%20Management:%20The%20Complete%20Treatment%20Guidebook&page=1&pgsz=20> erişim 05.10.2016
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students' Romantic Relations. Eurasian Journal of Educational Research, 51, 141-155.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. PiVOLKA, 3(12), 7-10.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. & Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü.
- Küçükçelik, M. Z. (2015). İlişkiye Dair İnançlar Ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lopez, F. G. & Thurman, C. W. (1986). A Cognitive-Behavioral Investigation Of Anger Among College Students. Cognitive Therapy and Research, 10(2), 245-256.
- Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2004). Irrational Beliefs And The Experience And Expression Of Anger. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22(1), 3-20.
- Medora, N. P., Larson, J. H., Hortacsu, N., Hortagsu, N. & DAVE, P. (2002). Perceived Attitudes Towards Romanticism; A Cross-Cultural Study Of American, Asian-Indian, And Turkish Young Adults. Journal of Comparative Family Studies, 155-178.
- Mizes, J. S., Morgan, G. D. & Buder, J. (1990). The Relationship Of Cognitions, Assertion, And Anger Arousal. Journal of Cognitive Psychotherapy, 4(4), 369-376.
- Modi, D. & Thingujam, N. S. (2007). Role of anger And Irrational Thinking On Minor Physical Health Problems Among Married Couples. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 13(1), 119-128.
- Nisenbaum, M. G. & Lopez, F. G. (2015). Adult Attachment Orientations And Anger Expression İn Romantic Relationships: A Dyadic Analysis. Journal of counseling psychology, 62(1), 63.
- Oktay, B. & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve öfke. Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 31-40.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 26-35.
- Sharma, M. K. & Raju, M. (2013). Relationship of Personality Dimensions And Aggression İn Romantic Relationship Among Youth. Indian Journal Of Psychological Medicine, 35(2), 197.
- Tekinsav-Sütçü, S. (2006). Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Togay, A. (2016). Evli Bireylerin Kendini Saklama Eğilimi, Öfke İfade Tarzı Ve Otantiklikleri Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz dergisi, 11(2), 19-27.
- Rahmatulin, Z. (2015). Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerinde Etkililiği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Robins, S. & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of clinical psychology*, 55(3), 325-337.
- Powers, S. R. & Trust-Schwartz, R. (2012). Influence of caregiver punishment for anger and caregiver modeling of distributive aggression on adult anger expression in romantic relationships. *Southern Communication Journal*, 77(2), 128-142.
- Wilde, J. (1996). *Treating Anger, Anxiety, And Depression In Children and Adolescents: A Cognitive Behavioral Perspective*. U.S.A : Taylor & Francis
- <http://opentrolley.co.id/BookDetails.aspx?BookID=7176175> Erişim 04.10.2016
- Yavuzer, Y. & Karatař, Z. (2012). Ergenlerde otomatik dűřünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki iliřkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23: 1-7.
- Ziegler, D. J. & Smith, P.N. (2004). Anger, and the ABC model underlying rational-emotive behavior therapy, *Psychological Reports*, 94, 1009–1014.