T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARINI YORDAMA GÜCÜ

RANA AVCI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Yelda YILDIZ ÖNAL

İSTANBUL-2023

T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARINI YORDAMA GÜCÜ

RANA AVCI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Yelda YILDIZ ÖNAL

İSTANBUL-2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının şahsıma ait olduğunu, tezin planlamasından yazımına kadar tüm aşamalarında etik dışı olabilecek herhangi bir davranışımın olmadığını, tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar dâhilinde elde ettiğimi, bu tez çalışması aracılığı ile elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynakçaya dâhil ettiğimi, yine bu tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Rana AVCI

ÖNSÖZ

Tez konusunun belirlenme sürecinden yazım sürecine kadar hayatındaki her türlü değişime karşın desteğini üzerimden bir an çekmeyen yüksek lisans eğitimim boyunca bana birçok şey katan, çalışmama ufuk ve yol kazandıran, bilimsel çalışma tecrübesi ile hayatımda adeta kilometre taşı olacak olan tez danışmanım Sn. Dr. Öğr. Üyesi Yelda Yıldız Önal'a çok teşekkür ederim. Tez yazım sürecimde bana yol arkadaşlığı yapan, tökezlediğimde bana desteklerini sunan Sema Çolak'a teşekkür ederim. Lisans eğitimimden, yüksek lisans kabulüme çeşitli bilimsel çalışmalardan, teorik derslere, pratikteki uygulamalardan, koridor sohbetlerine kadar kariyerimin hemen her anında faydalanacağım bilgiler ile beni donatan İstanbul Medipol Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü akademik kadrolarına ayrı ayrı teşekkür ederim. Hayatım boyunca bana güvenen ve attığım her adımın arkasında duran, bana yol gösteren beni hayatta karşılaşacağım her türlü durum ile ilgili yetiştirmiş olan annem, babam ve ağabeyim başta olmak üzere tüm aileme çok teşekkür ederim. Yaşamımın her alanında beni destekleyen ve zorlandığım her anımda yanımda olan sevgili eşim Metehan Avcı'ya teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ……ii

İÇİNDEKİLER……..iii

KISALTMALAR LİSTESİ…….....vii

ŞEKİLLER LİSTESİ……..viii

TABLOLAR LİSTESİ……..ix

ÖZET……...x

ABSTRACT……...……xi

GİRİŞ……..……..……1

1. PROBLEM DURUMU….…….…….……..1

2. ARAŞTIRMANIN AMACI...……...…….….….5

3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ……..…...…….…..….6

4. SINIRLILIKLAR……..…….…….….….……7

5. SAYILTILAR…….……..……7

6. TANIMLAR…….……..…..……7

BÖLÜM I: LİTERATÜR TARAMASI……..……9

1.1. ÖFKENİN TANIMI VE NEDENLERİ…….……9

1.2. ÖFKE İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR……..11

1.2.1. James-Lang Kuramı……..11

1.2.2. Cannon-Bard Kuramı……12

1.2.3. Psikanalitik Kuram……12

1.2.4. Biyolojik Kuram……13

1.2.5. Bilişsel Davranışçı Kuram……13

1.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramı……...14

1.2.7. Varoluşçu Kuram……..15

1.3. ÖFKENİN TÜRLERİ ……15

1.3.1. Durumsal Öfke……..15

1.3.2. Sürekli Öfke……..15

1.4. ÖFKE İFADE TARZLARI……..16
1.4.1. İçe Atma……16
1.4.2. Dışa Yansıtma……...17
1.4.3. Öfke Kontrolü……...17
1.5. ARAŞTIRMALAR……..17
1.5.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar……17
1.5.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar…….20
1.6. DUYGU DÜZENLEME……..22
1.7. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ……..24
1.8. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ…….26
1.9. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR……...……..27
1.9.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar……27
1.9.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar……29
1.10. ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ…….30
1.11. ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ İLE İLGİLİ KURAM VE TEORİLER…….31
1.11.1. Sosyal Rütbe Teorisi……...31
1.11.2. Psikanalitik Kuram……..32
1.11.3. Psikososyal Gelişim Kuramı……..32
1.11.4. Sosyal Öğrenme Kuramı…….32
1.11.3. Bağlanma Kuramı……...……33
1.11.4. Bireysel Psikoloji Kuramı……...33
1.12. ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR…….34
1.12.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar……..33
1.12.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar……...35
BÖLÜM II: YÖNTEM……..……..37
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ……..37
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM……...37
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI……...37

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu……...37

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)…….38

2.3.3. Çocukluk Deneyimleri Ölçeği……...38

2.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği……..39

2.4. UYGULAMA/İŞLEM…….40

2.5. VERİLERİN ANALİZİ……...40

BÖLÜM III: BULGULAR……..41

3.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK AÇIDAN TANIMLAYICI BİLGİLERİ…….41

3.2. SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE ÖLÇEĞİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORMU (DDGÖ-16) VE ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ ÖLÇEKLERİNDEN ELDE EDİLEN PUANLARA İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER……..42

3.3. BELİREN YETİŞKİNLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİNİN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR……...43

3.4. BELİREN YETİŞKİNLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR……...43

3.5. BELİREN YETİŞKİNLERİN YAŞLARI İLE SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDA İLİŞKİ OLUP OLMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR……...44

3.6. BELİREN YETİŞKİNLERİN YAŞLARI İLE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDA İLİŞKİ OLUP OLMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR……...45

3.7. BELİREN YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, OLUMSUZ ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ, SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİ VE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ ARASINDA İLİŞKİ OLUP OLMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR……...45

3.8. BELİREN YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ (AÇIKLIK, AMAÇLAR, DÜRTÜ, STRATEJİLER, KABUL ETMEME) VE ÇOCUKLUK DENEYİMLERİNİN (DEĞERSİZLİK İÇEREN ANILAR, BOYUN EĞDİRİCİ ANILAR, TEHDİT İÇEREN ANILAR) SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİNİ YORDAYIP YORDAMADIĞINA İLİŞKİN REGRESYON SONUÇLARI…….48

3.9. BELİREN YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ (AÇIKLIK, AMAÇLAR, DÜRTÜ, STRATEJİLER, KABUL ETMEME) VE ÇOCUKLUK DENEYİMLERİNİN (DEĞERSİZLİK İÇEREN ANILAR, BOYUN EĞDİRİCİ ANILAR, TEHDİT İÇEREN ANILAR) ÖFKE İFADE TARZLARINI YORDAYIP YORDAMADIĞINA İLİŞKİN AŞAMALI REGRESYON SONUÇLARI…….49

BÖLÜM IV: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER……..……52

4.1. TARTIŞMA…….52

4.1.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması…....52

4.1.1.1. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuçların değerlendirilmesi……...52

4.1.1.2. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik sonuçların değerlendirilmesi……....53

4.1.2. Duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz çocukluk deneyimlerinin sürekli öfke düzeyini yordama gücüne ilişkin sonuçların değerlendirilmesi…….54

4.1.3. Duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz çocukluk deneyimlerinin öfke ifade biçimlerini yordama gücüne ilişkin sonuçların değerlendirilmesi…….55

4.2. SONUÇ……58

4.3. ÖNERİLER……..60

KAYNAKÇA…….61

EKLER……..85

KISALTMALAR

akt.: aktaran

ark.: arkadaşları

ÇD: Çocukluk Deneyimleri

çev.: çeviren

DD: Duygu Düzenleme

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Ed.: Editör

SPSS: Statistic Packets For Social Seciences (Sosyal araştırmalar için kullanılan istatistiksel program paketi)

ve ark.: ve arkadaşları

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli……25

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgiler……41

Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler……..……..42

Tablo 3. Sürekli Öfke Ölçeği Puanının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları……..….43

Tablo 4. Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları……..……43

Tablo 5. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları……..44

Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları……..45

Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Olumsuz Çocukluk Deneyimleri, Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları……..46

Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık), Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Sürekli Öfke Düzeylerini Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları……...…….49

Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) Ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfkeyi İçe Atmayı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları…….50

Tablo 10. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfkeyi Dışa Yansıtmayı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları ……...…….50

Tablo 11. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfke Kontrolünü Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları…….51

ÖZET

Araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimlerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordama gücünü tespit etmektir. Bu çalışma ilişkisel taramanın kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubunda toplam 388 beliren yetişkin bulunmaktadır. Araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Deneyimleri Ölçeği, Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS-25 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Beliren yetişkinlerin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmaması t-testi ile, yaş ile ilişkisi Pearson Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk deneyimleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının birbirleri ile ilişkisi Pearson Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk deneyimlerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordayıp yordamadığı Aşamalı Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak yaş ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin alt boyutlarından dürtü boyutu ile Çocukluk Deneyimleri Ölçeği alt boyutlarından çocuklukta tehdit içeren anılar birlikte pozitif bir biçimde sürekli öfkenin %36'sını açıklamaktadır. Yine Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin alt boyutlarından strateji ve dürtü boyutları ile Çocukluk Deneyimleri Ölçeği alt boyutlarından çocuklukta boyun eğdirici anılar birlikte öfkeyi içe atmanın %29'unu pozitif bir biçimde açıklamaktadırlar. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin dürtü boyutunun öfkeyi dışa yansıtmanın %23'ünü pozitif bir biçimde yordamaktadır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin dürtü ve kabul etmeme alt boyutları ile Çocukluk Deneyimlerinin çocuklukta değersizlik içeren anılar alt boyutu birlikte öfke kontrolünün %23'ünü pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadırlar.

Anahtar Sözcükler: sürekli öfke, öfke ifade tarzları, çocukluk deneyimleri, duygu düzenleme güçlüğü

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the predictive power of emerging adults' difficulty in emotion regulation and childhood experiences of trait anger and anger expression styles. This study is a descriptive research using relational scanning. There are 388 emerging adults in the sample group selected by convenience sampling method. In the research; Personal Information Form, Childhood Experiences Scale, Regulation Difficulty Scale, and Trait Anger and Anger Expression Styles Scale were used as data collection tools. Research data were analyzed through the SPSS-25 program. Whether the trait anger and anger expression styles of emerging adults differ according to their genders was analyzed with the t-test, and its relationship with age was analyzed with the Pearson Correlation Coefficient. The relationship between difficulty in emotion regulation, childhood experiences, and trait anger and anger expression styles was tested with the Pearson Correlation Coefficient. Stepwise Regression Analysis was used to determine whether emotional regulation difficulties and childhood experiences predict trait anger and anger expression styles. As a result of the analyzes, it was determined that trait anger and anger expression styles did not differ according to gender, but were related to age. The impulse dimension, which is one of the sub-dimensions of the Difficulty in Emotion Regulation Scale, and the memories containing threats in childhood, which are the sub-dimensions of the Childhood Experiences Scale, together explain 36% of trait anger in a positive way. Again, strategy and impulse dimensions from the sub-dimensions of the Difficulty in Emotion Regulation Scale and submissive memories in childhood from the sub-dimensions of the Childhood Experiences Scale together positively explain 29% of anger-in. The impulse dimension of the Difficulty in Emotion Regulation Scale positively predicts 23% of anger expression. The impulse and rejection sub-dimensions of the Difficulty in Emotion Regulation Scale and the memories of childhood experiences with worthlessness positively predicted 23% of anger control in a significant way.

Key words: trait anger, anger expression styles, childhood experiences, difficulty in emotion regulation

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıkları, sayıltıları ve tanımlara yer verilmiştir.

1. Problem Durumu

Duygular, insan davranışlarında temel bir role sahiptir. Bireylerin yaşamlarına yönelik bakış açılarını, performanslarını ve psikolojik iyi oluş hallerini olumlu ya da olumsuz biçimde etkileyebilmektedir (Spielberger ve Reheiser, 2009). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2006) kaygı, öfke, acı veya neşe gibi duyguların bireyleri hedefe yönelik motive ettiğini ancak bu duyguların yoğun bir biçimde baskın olduğu durumlarda bireyi hastalıklı ve patolojik hale getirdiğini belirtmiştir. Bu temel duygulardan biri olan öfke işlevsel bir biçimde düzenlenmediğinde bireyin şahsına veya çevresindekilere olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Dye ve Eckhardt, 2000).

Spielberger ve arkadaşları (1983) öfkeyi, nesneleri yok etmeye ya da diğer bireylere zarar vermeyi amaçlayarak saldırgan dürtüleri tetikleyen tavırlar bütünü olarak ifade etmişlerdir. Öfke, düşmanlık içeren duygu ve tutumları ifade ederken saldırganlık kişi ya da nesnelere yönelik cezalandırıcı davranışları ifade etmektedir. Schiraldi ve Kerr'e (2002) göre öfke; haksızlığa uğrama, incinme, olumsuz muamele görme gibi durumlarda bireylerin iç dünyasında yaşadığı çatışmalardan kaynaklanarak bireylere rahatsızlık veren bir duygudur.

Spielberger (1980) öfke duygusunu durumsal ve sürekli olmak üzere iki farklı kategoride açıklamıştır. Durumsal öfke kişilerin bir davranışı engellendiğinde ya da bir durumu haksızlık olarak gördüğünde hissettiği gerginlik, sinirlilik, kızgınlık ve hiddet durumdur. Durumsal öfkenin yaşanma sıklığı ise sürekli öfke olarak nitelendirilmektedir. Sürekli öfke bireyin çevresi ile ilişkilerini bozabilmekte, ilişkilerde ortaya çıkan çeşitli problemlerin büyüyerek çözülmesini zorlaştırabilmektedir. Bununla birlikte bireyde saldırgan tepkileri ve kaygıyı tetikleyerek psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Özkamalı ve

Buğra, 2010). Öfkenin durumsallık ve süreklilik ayrımı içinde incelenmesine ek olarak ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılması gerekmektedir (Özer, 1994a). Öfke, yapıcı bir biçimde ifade edildiği durumlarda sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Yapıcı olmayan biçimde ifade edildiğinde ise bireyin sosyal yaşamına, özellikle de kendisine zarar verebilmektedir (Dye ve Eckhardt, 2000).

Öfkeyi yaşama ve ifade etme biçimleri yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlar. Bu nedenle bireyin çocukluğunda aile ortamını nasıl algıladığı, aile ortamının özellikleri ve çocukluk yaşantılarını bilmek önemlidir (Kulakçı Altınbaş ve ark., 2016). Çocukluk deneyimleri, bireyin çocukluk çağlarında yaşadığı ya da şahit olduğu olayların bireylerde bıraktığı izi ifade eder. Çocukluk döneminde yaşanılan olumsuz olaylar başta duygudurum bozuklukları olmak üzere pek çok psikolojik sorun ile ilişkilidir. Çünkü çocuk, bakım verenleri ile olumlu ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Beklediği olumlu ilişkiyi geliştiremediğinde saldırgan ve bağımlı davranışlar sergileyebilmektedirler (Miller, 2012).

Çocukluk deneyimlerinin bireyim tüm yaşamını etkilediğini öne süren birçok kuramcı vardır. Psikanalizin kurucusu kabul edilen Freud'a (2019) göre bireyin karakteri geri dönülmez bir biçimde yaşamının ilk altı yılında biçimlenmektedir. Psikososyal Gelişim kuramını oluşturan Erikson'a (1993) göre bireyin yaşamı çeşitli evreler şeklinde ilerlemektedir. Her evrede bireyin üstesinden gelmesi gereken çeşitli görevler bulunmaktadır. Bireyin bu görevlerin nasıl üstesinden geldiği, üstesinden gelip gelemediği ise bir sonraki evreyi etkilemektedir. Bireyin içinde bulunduğu her evre kendinden sonraki evrelerdeki kimliği destekler ya da tehlikeye sokar. Bu nedenle bireyin ilk yaşantıları geleceğindeki kimliğine olumlu ya da olumsuz izler bırakır. Sosyal Öğrenme kuramını oluşturan Bandura'ya (2001) göre ise çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında edindikleri bilgileri büyük oranda ebeveynlerinden öğrenmektedirler. Bu yıllarda çocuk, taklit edeceği davranışları ebeveyniyle ilişkisine ve bulunduğu ortama göre belirlemektedir.

Literatür incelendiğinde çocukluk dönemi yaşantılarının öfke ile ilişkisini inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Kulakçı Altınbaş ve arkadaşları (2016)

lisans öğrencilerinde öfke ve çocukluk çağı travmalarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin çocukluk dönemlerinde örseleyici davranışa maruz kalma düzeyleri arttığında sürekli öfke ve öfkelerini dışa yansıtma düzeyleri de artmaktadır. Burma (2012) çalışmasında cinsel saldırı suçundan ceza almış hükümlülerde öfkeyi ifade ediş şekilleri, benlik saygısı ve çocukluk dönemlerinde örseleyici yaşantılara maruz kalma düzeyleri ve ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularında çocuklukta örselenme yaşantılarına maruz kalma düzeyi arttıkça öfke dışa, öfke içe ve sürekli öfke artmaktadır. Buna ek olarak benlik saygısı ve öfke kontrol düzeyi de azalmaktadır. Dursun (2018) araştırmasında çocukluk döneminde şiddet gören kişilerin özgüven seviyesinin düşük olduğu ve öfkelerini kontrol etmekte problem yaşadıklarını saptamıştır. Şahan (2018) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında öfke ile çocukluk örselenme yaşantılarını pozitif biçimde etkilediğini tespit etmiştir. İncelenen araştırmalar ışığında çocukluk dönemi yaşantılarının sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini etkilediği görülmüştür. Buradan hareketle öfke ile ilişkisi incelenecek olan değişkenlerden biri çocukluk deneyimleridir.

Duygular, insanların sosyal hayatta var olabilmesi için kritik bir öneme sahiptir (Gross ve Thompson, 2007). James (1994), duyguyu birey için önemli durumlarda ortaya çıkan, uyarlanabilen fizyolojik ve davranışsal tepkiler olarak tanımlamıştır. Benzer bir şekilde Gross ve Thompson'a (2007) göre duygular bireylerin gündelik hayatta karşılarına çıkan durumlara karşın verdikleri içsel dönütlerdir. Duygunun insan yaşamında pek çok etkisi bulunmaktadır. Bireylerin davranışlarını belirlemede referans noktası görevi görmektedir. Bireye karşılaştığı durumun onun için iyi mi kötü mü olduğu konusunda bilgi vermektedir. Bu olumlu işlevlerinin yanı sıra belirli durumlar karşısında zaman, tür, yoğunluk açısından uygun olmayan bir biçimde ortaya çıktığında bireylerin hayatını olumsuz bir biçimde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkinin en aza indirilmesi için duygu düzenlemeye ihtiyaç duyulmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme, kişilerin şahsi duygularını değerlendirebilmesi, fark etmesi ve kontrol edebilmesidir (Thompson, 1994). Gross (1998) ise bireyin duygularını hissettiği yoğunluğu, hangi duyguyu hissettiğini, ne kadar süreyle hissettiğini ve o

duyguya karşı nasıl tepkiler vereceğini değişimleme yoluyla düzenleme girişimi olarak tanımlamaktadır. Kool'e (2009) göre kişinin duygularını kontrol altına almak için yaptığı bütün davranışları içerir. Bütün bu duyguları fark etme ve değişimleme girişimlerini yapamama ya da eksik yapma durumu ise "Duygu Düzenleme Güçlüğü" kavramı ile açıklanmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) kişilerin şahsi duygusunu fark etmekte, anlamlandırmakta ve kabul etmekte yaşadıkları zorluğu duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlamışlardır.

Duygu düzenleme güçlüğünü konu alan yurt içinde ve yurt dışında birçok araştırma bulunmaktadır. Shorey ve arkadaşları (2011), kadın lisans öğrencileri ile ilgili yaptıkları bir araştırmada duygu düzenleme ve sürekli öfke ile ilgili zorlukların artan psikolojik saldırganlık ile ilişkili olduğunu ve sürekli öfkenin duygu düzenleme ile psikolojik saldırganlık arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini saptamışlardır. Kuzucu (2016), araştırmasında duygu düzenleme ile saldırganlık ilişkisinde sosyal problem çözme becerisinin ve öfke kontrolünün kısmi aracı olduğunu alan yazına sunmuştur. Mitrofan ve arkadaşları (2012), ergenliğin başlangıç ve bitiş döneminde öfke ile duygu düzenleme, yaşam doyumu ve düşmanlık arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Ersan (2020) çocuklar ile yaptığı bir araştırmada saldırganık ile öfke ifadeleri arasında duygu düzenleme güçlüğünün tam aracı role sahip olduğunu saptamıştır. Frank ve arkadaşları (2014) şiddet suçlusu bireyler ile yaptıkları araştırmada çocukluk travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü yaşantıları ile öfke deneyimi ve öfke ifadesinin çeşitli yönleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptamışlardır. Buradan hareketle duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk deneyimleri, öfke ifade biçimleri ve sürekli öfke arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmada incelenecek olan bir diğer değişken "Duygu Düzenleme Güçlüğü"dür.

Literatür incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimlerini konu alan araştırmaların yaygın bir biçimde ergen ve yetişkin yaş gruplarıyla yapıldığı (Aytek, 1999; Okman, 1999; Olmuş, 1999; Avcı, 2006), beliren yetişkinlik dönemini konu edinen çalışmaların sayısının yetersiz olduğu görülmüştür (Kerman, 2021; Kulakçı Altınbaş ve ark., 2016; Uçak, 2019). Dönem

itibariyle ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden farklı özellikler taşıyan beliren yetişkinliğin ayrı ve ayrıntılı bir biçimde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik, bireylerin tam olarak yetişkin rol ve sorumluluklarını üstlenmeden de olsa ebeveynlerinden daha bağımsız bir biçimde yaşadıkları, keşfin ve kimlik arayışının baskın olduğu, bireylerin daha çok kendine odaklandığı bir dönemdir (Arnett, 2004). Beliren yetişkinliğin çalkantılı bir dönem olduğu, aynı zamanda bu dönemde öfke ve saldırganlığın arttığı belirtilmektedir (Margatre, 2007). Bu nedenle bu araştırmanın beliren yetişkinlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcıları olduğu düşünülen değişkenler incelenerek kimlik arayışı içinde geleceğe adım atacak gençlerin öfkeleriyle daha sağlıklı baş etmelerinde yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın, Türkçe literatürdeki beliren yetişkinlik dönemini konu alan öfke çalışmaları ile ilgili eksikliğin giderilmesi noktasında alana ışık tutması hedeflenmektedir.

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin çocukluk deneyimleri, duygu düzenleme güçlüğü ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Ek olarak katılımcıların demografik özellikleri ile incelenen değişkenler arasındaki ilişki de araştırılacaktır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1) Beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke düzeyi farklılaşmakta mıdır?
2) Beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre öfke ifade biçimleri farklılaşmakta mıdır?
3) Beliren yetişkinlerin yaşları ile sürekli öfke düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4) Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfke ifade biçimleri arasında bir ilişki var mıdır?
5) Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk deneyimleri, sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6) Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimleri sürekli öfke düzeyini yordamakta mıdır?
7) Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimleri öfke ifade biçimlerini yordamakta mıdır?

3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde pek çok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de şiddete yönelik olayların arttığı gözlemlenmektedir. Şiddet davranışının sayısı ve sıklığı ile ilgili net bir bilgiye ulaşılmamasına rağmen gerek görsel, gerekse yazılı yayın organları yoluyla her gün onlarcasına rastlanılan bu davranışların sıklığında artış olduğu söylenebilir. Şiddet davranışlarındaki bu artış bireyin kendisinin ve çevresinin varlık bütünlüğünü tehdit ettiğinden şiddete yönelik çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Öfke, şiddetin hem sonucu hem de bir tetikleyicisidir (Özpolat, 2022). Bu nedenle şiddet davranışlarının önlenmesi, sıklığının azaltılması veya şiddet davranışlarına karşı müdahale programlarının geliştirilebilmesi için öfkenin ve öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenlerin incelenerek ayrıntılı bir biçimde analiz edilmesi önem taşımaktadır. Öfke temel duygulardan biridir. Bu yüzden öfke duygusu incelenirken bu duygunun hangi durumlar sebebiyle veya hangi sıklıkla ortaya çıktığının, nasıl ifade edildiğinin, nasıl algılandığının ya da düzenlendiğinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Geçmişten günümüze psikoloji literatüründe çocukluk yaşantılarının bireyin bugünkü kişiliğini ve dünyaya bakışını etkilediği bilinmektedir (Burma, 2012; Dursun, 2018). Bu nedenle öfke duygusu incelenirken çocukluk dönemi yaşantılarının da incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yurtdışında konu ile ilgili tespit niteliğinde çalışmaların yeterli düzeyde olduğu ve artık bireylerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarıyla ilişkili iyileştirici müdahale programlarının yapıldığı görülmüştür (Curley ve ark., 2016; Lotfali ve ark., 2017). Ancak Türkiye'de özellikle beliren yetişkinlik dönemini konu edinen tespit niteliğinde çalışmaların yetersizliği göze çarpmaktadır. Ele alınan konunun, hem bireysel hem toplumsal anlamda risk teşkil

eden bir durum olması, ruh sağlığı alanında öncelikli olarak ilişkili değişkenler bazında daha detaylı incelenmesini ardından gelişim dönemlerine uygun müdahale programlarının geliştirilmesini gerektirmektedir. Yapılan çalışmayla bu eksikliğin giderilmesi noktasında alana ışık tutulacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda sürekli öfkenin ve öfke ifade biçimlerinin yordayıcıları olduğu düşünülen çocukluk deneyimlerinin ve duygu düzenleme güçlüğünün birlikte analizleri yapılarak alan yazına katkı sunulacağı düşünülmektedir.

4. Sınırlılıklar

1) Yanıtların doğruluğu katılımcıların bildirimleriyle sınırlıdır.
2) Araştırma 18-26 yaş arasında ve 388 kişiyle sınırlı kalmıştır.
3) Bulgular Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Çocukluk Deneyimleri Ölçeği maddeleriyle sınırlıdır.

5. Sayıltılar

1) Ölçme araçları geçerli ve güvenilirdir.
2) Katılımcılar ölçme araçlarındaki soruları doğru anlayıp içtenlikle cevap vermişlerdir.
3) Araştırılan örneklem grubu evreni temsil eder niteliktedir.

6. Tanımlar

Sürekli Öfke: Bireyde görülen öfke durumunun ortaya çıkmasına eğilim ve ortaya çıkma sıklığını ifade etmektedir (Özer, 1994b).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin kendi duygularını anlamakta, fark etmekte ve kabul etmekte yaşadığı zorluğu ifade etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Çocukluk Deneyimleri: Çocukların doğdukları andan itibaren ebeveynleri ve diğer bireyler ile girdikleri etkileşim sonucu bireyde oluşan izleri ifade etmektedir (Akın ve ark., 2013).

BÖLÜM I: LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili açıklamalar ve alan yazındaki araştırmalar sunulmuştur.

1.1. Öfkenin Tanımı ve Nedenleri

Sosyal bilimlerden sağlık bilimlerine kadar pek çok öfke tanımına ulaşmak mümkündür. Türk Dil Kurumuna göre öfke; bireyin incinmesi, engellenmesi veya gözdağı verilmesine karşın gösterdiği saldırganlık tepkisidir.

Biaggio (1989) öfkeyi, bireyin karşılaştığı ya da karşılaşma ihtimali olan her çeşit haksızlığa uğrama, tehdit veya engellenme durumlarında bireyi olumsuz etkileyen uyarıcıyı etkisiz hale getirmeye yönelten bir duyu olarak tanımlamıştır. Gentry (2007) öfkeyi, olası düşmanlara karşı yedekte duran ve ihtiyaç halinde kullanılan saldırgan davranışların önünde veya bu davranışlar ile gözlenebilen negatif bir duygu olarak tanımlamıştır. Lerner (2015) öfkeyi, bireylerin hakları ihlal edildiğinde veya duygusal olarak yıprandıklarında ortaya çıkan bir dürtü olarak açıklamıştır. Romas ve Sharma (2022) benzer bir şekilde öfkeyi bireyin engellemelere, karşılanmayan istek ve beklentilere, oluşan istemediği sonuçlara karşın tepki olarak gösterdiği bir duygu olarak tanımlamışlardır. American Psycological Association (2019) öfkeyi birine ya da bir unsura yönelik oluşan düşmanlık hisleri ile karakterize bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkeyi kişiye özel bilişsel çarpıtmalar, yanlış yorumlamalar, niyetli atıflar, çeşitli fizyolojik değişimler ile ilişkili olumsuz bir duygu durumu olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar, öfkenin herkeste aynı biçimde yaşanmadığını bireyden bireye farklılaşabileceğini ifade etmişlerdir. Çalışmada öfkeyi ve ifade şeklini ölçmek amacıyla Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeği geliştiren Spielberger (1983) ise başlangıçta öfkeyi hafif kızgınlık ve hiddet arasında değişen duygu durumları olarak açıklarken daha sonraki çalışmalarında (1988) öfkeyi yoğun bir uyarılma, bir rahatsızlık hali olarak tanımlamıştır.

Öfke duygusunun dozu da ifade ediliş biçimi de bireyden bireye farklılık göstermektedir. Doğru ve istenen bir biçimde ifade edilirse bireyde rahatlama, sorunların çözülmesi, iyi ilişkiler kurabilme ve kendini uygun bir biçimde ifade edebilme gibi olumlu durumlar ortaya çıkmaktadır. Uygun bir biçimde ifade edilmediğinde ise kişide ve çevresindekilerde saldırganlık, kin, nefret ve stres ortaya çıkarabilmektedir (Öztürk, 2012). Öfkeyi ifade ediş biçimleri kadınlar ve erkeklerde farklılaşmaktadır. Lerner'e (2015) göre erkekler kadınlara göre öfkelerini daha rahat ifade edebilmektedirler. Kadınlar öfkelerini ifade ettiklerinde toplum tarafından çirkef, dırdırcı, şiret gibi kelimelere maruz kaldıklarından sosyal olarak onaylanabilmek ve içinde bulunduğu ilişkiyi zedelememek adına öfkelerini doğrudan ifade etmekten kaçınmaktadır.

Duygular farklı birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli uyarıcılar seneler içerisinde araştırmacılar tarafından araştırılmıştır. Beck (1979) öfkenin nedenlerini bireyin ihtiyaçlarına ve güvenliğine karşı bir tehlike fark ettiğinde (incinme, küçük düşürülme, fiziksel saldırı, reddedilme, hakareti engellenme) oluştuğunu ifade etmiştir. Biaggio (1989) öfkenin nedenlerini cinsiyet farklılıklarına göre ele almış ve genellikle erkeklerin diğer erkekler tarafından saldırıya uğradıklarında ya da küçük düşürüldüklerinde, kadınların ise alay edildiğinde veya takma isimler kullanıldığında öfkelendikleri tespit edilmiştir. Averill (2001) öfkenin nedenlerinin kışkırtma, sözel ve fiziksel saldırı olduğunu ifade etmiştir.

Lewis ve Michelson (1983) bireyde öfkeyi tetikleyen dört etken olduğunu belirtmişlerdir:

1. Reddedilmişlik ve değersizlik hissi.
2. Fiziksel saldırıya uğrama.
3. Küçümsenme, alay edilme gibi sözel çatışmaya maruz kalma.
4. Bireyin istemediği davranışlara zorlanması (Akt. Kerman, 2021).

Gazda (1995) öfkenin meydana gelmesine sebep olan uyarıcıları dört başlık altında toplamıştır. Bunlar:

1. **Kayıplar;** organ kaybı, kanser, sevilen bir yakının ölümü, bir işin kaybı gibi durumları içerir.
2. **Tehditler ve korkular;** saldırı, savaş, uzun süren işsizlik gibi durumlara maruz kalmayı ifade eder.
3. **Engellenme,** bireyin ihtiyaçlarına ulaşmasının engellendiği durumları içerir.
4. **Reddedilme,** kişinin çevresindekilerden birinin onu reddetmesi sonucunda oluşan hayal kırıkığlığı ve değersizlik durumlarını ifade eder.

Deffenbacher (1999) öfkeyi ortaya çıkaran 3 uyarıcı olduğunu belirtmiştir;

1. Bireyin bir kişi, nesne veya bir durum tarafından etkilenmesi sonucunda oluşan dış uyarıcılar,
2. Bireyin geçmişinde var olan olaylar sonucu ortaya çıkan çağrışımlar ve dış uyarıcılar,
3. Bireyde iç uyarıcıların etkisi ile ortaya çıkan duygu ve düşüncelerdir.

1.2. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Araştırmanın bu bölümünde öfkeye ilişkin görüş belirtmiş bazı kuramlar ve bakış açıları açıklanacaktır.

1.2.1. James-Lang Kuramı

Lang ve James duygular ile ilgili kapsamlı çalışmalar yapan ilk araştırmacılardır. Bu araştırmacılar her ne kadar birbirlerinden ayrı araştırmalar yapsalar da yaptıkları açıklamalar birbirlerine çok benzediğinden iki kuramcının adı birlikte anılmaktadır (Groves ve Schlesinger, 1982). James (1890), duyguların bedensel değişiklikler aracılığıyla oluştuğunu öne sürmüştür. Bu teoriye göre bireyde önce bedensel değişiklikler meydana gelirken bu değişikliği algılama ile duygular ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle fizyolojik değişiklikler (yüz ifadeleri, bedensel hareketler vb.) meydana gelmeden hiçbir duygu da ortaya çıkmamaktadır. Yani

“öfke”nin ortaya çıkması için öncelikle öfke duygusunu ortaya çıkaran belirli fizyolojik durumların bireyde var olması ve algılanması gerekmektedir (Kassinova ve Sukhodolsky, 1995). Benzer bir şekilde Lange (1887), bireyde bedensel değişikliklerin açığa çıkması ve algılanması yoluyla duyguların açığa çıkacağını öne sürmüştür. Başka bir deyişle birey dolu bir tabancayla tehdit edildiğinde titremeye başlayacak, böylelikle de korkunun açığa çıkmasına neden olacaktır. Birbirlerinden farklı olarak James, hissedilen duyguların başlıca kısmını iç organlardan gelen duyumlara bağlarken Lange tamamen dolaşım sisteminden gelen duyumlara bağlamıştır (Bard, 1927).

1.2.2. Cannon-Bard Kuramı

Cannon (1927), duyguların subkortikal merkezlerin eyleminden kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu teoriye göre bireyler bir uyarıcı ile karşılaştığında duygu ve duyguya verilen bedensel tepkiler aynı anda oluşmaktadır. Duygu ve davranışın birbirleri üzerinde herhangi bir öncelik durumu bulunmamaktadır. Cannon-Bard duygu teorisine göre duygular talamus denilen ve beynin alt bölümünde bulunan yapı tarafından kontrol edilirken duygusal ifadeler ise beynin üst kısmı olan korteks tarafından kontrol edilmektedir.

1.2.3. Psikanalitik Kuram

Freud (2019) insanların tüm davranışlarının yaşam ile ölüm içgüdüsünden kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda öfke ve saldırganlık bu içgüdülerin engellenmesi sonucu ortaya çıkan duygu ve davranışlardır. Freud’a göre öfke, doyurulmamış saldırganlık ve cinsellik dürtülerinden kaynaklanır. Freud saldırganlık dürtüsünü doğuştan gelen ve kontrol edilemeyen bir dürtü olarak nitelendirmektedir.

Freud’a (2019) göre insanlar ömürleri boyunca kendisini ve diğerlerini yıkmaya yönelik ölüm dürtüsü tarafından yönetilmektedir. Bu dürtü doyurulmadığında öfke ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan öfke saldırgan davranışlar ile dışavurulabileceği

gibi savunma mekanizmaları ile yönü ve ifade biçimi değiştirilerek de dışavurulabilmektedir (Feindler, 2006). Freud'a göre (2019) öfkenin asıl sebebi bilinçdışında gizlenmektedir. Eğer birey öfkenin altında yatan sebeplerin ne olduğunu öğrenmeye çalışırsa, öfkesinin sebeplerini anlayabilir. Bireylerin öfkelerinin sebeplerini anlamak yerine bastırması psikolojik veya psikosomatik problemleri ortaya çıkarabilmektedir (Boyd, 2002).

1.2.4. Biyolojik Kuram

Biyolojik Kuram, bireyin duygu ve davranışlarının temelindeki biyolojik süreçlere odaklanmaktadır. Bu kuram, öfke ve saldırganlığın nesilden nesile aktarılan genetik yapılardan kaynaklandığını savunmaktadır. Ayrıca biyolojik kuramcılar, "saldırganlık geni"nin var olduğunu ve genetik olarak aktarıldığını ifade etmektedirler.

Bireylerde çoğunlukla duygusal tepkilerden sorumlu olan bölüm limbik sistemdir. Limbik sistem bünyesinde bireylerin duygusal tepkilerinden ve uzun süreli belleğin işleyişinden sorumlu olan birçok yapı bulundurur. Bu yapılardan amigdala mutluluk, üzüntü, heyecan, öfke gibi duyguların ortaya çıkmasında büyük bir rol oynamaktadır. Amigdalanın aşırı uyarılması ya da çeşitli sebeplerden zarar görmesi sonucu bireylerde kan basıncının yükselmesi, vücut ısısının artması, saldırganlık ve tiklerin görülmesi gibi bazı tepkiler görülebilmektedir (Dere, 1990; Tonkonogy, 1991). Bununla birlikte vücutta bulunan çeşitli kimyasalların beyinin bir bölümü olan frontal lobu baskılayarak bireylerin davranış şekillerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Orantısız öfke tepkileri de bu şekilde bir baskılanmanın sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Stangor, 2014).

1.2.5. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bu kuram, yaşam boyunca ortaya çıkan çeşitli durumların bireylerde farklı duyguların ve tepkilerin oluşmasına yol açmakta olduğunu belirtmektedir. Ortaya çıkan farklılıklarda bireylerin o duruma atfettiği manalar belirleyici olmaktadır.

Duyguların temelinde bireylerin bilişsel süreçleri ve durumlara verdikleri manalar bulunmaktadır (Morris, 2002). Bilişsel Davranışçı kuramın önemli araştırmacılarından Beck (1979) de duyguların ortaya çıkmasına neden olan etkenin bireyin karşı karşıya kaldığı uyarıyıcıyı algılama biçimi ve o uyarıcıya yüklediği anlam olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bireyin olumsuz bir biçimde ifade edilme ihtimali olan duygularının da aynı şekilde altında yatan nedenin o olaylara ve durumlara yüklenilen anlamlar olduğunu belirtmiştir. Beck (1979) özel olarak öfkeyi tanımlayarak öfkenin bireyin ihtiyaçları giderilmediğinde ya da kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehlike hissettiğinde (engellenme, reddedilme, hakaret, küçük düşürülme, fiziksel saldırıya maruz kalma vb.) ortaya çıkan bir duygu olduğunu alan yazına sunmuştur.

1.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'ya (1977) göre bireyler davranışları, çevresindeki bireyleri gözlemleyerek ve onları taklit ederek öğrenmektedirler. Bireyler çevresindekilerin davranışlarını ve bu davranışların kendisi için sonuçlarını gözlemleyerek hareket etmektedirler. Bandura'ya göre bireyler öğrenmeyi üç aşamada gerçekleştirmektedir;

1. Aşama: Bebekler çeşitli davranışları, temel ihtiyaçlarını karşılayan bireyleri taklit ederek öğrenmektedir.
2. Aşama: Çocuk temel bakım verenlerinin dışında diğer aile üyelerini de taklit ederek davranış geliştirmeye başlar.
3. Aşama: Çocuk aile ortamının dışındaki bireyleri de (örneğin öğretmen) model almaya başlar (Boyd, 2002).

Bandura'ya (1977) göre agresif davranışların ana kaynaklarından biri sorularını agresif yöntemlerle çözen aile üyelerinin model alınmasıdır. Bir çocuk, kendisi için önemli olan bireylerin öfke veya saldırganlık davranışlarını sıklıkla görüyorsa bunu model alabilmektedir. Öfkenin ortaya çıkması yüksek düzeyde olan fiziksel cezalar ve engellemeler ile ilişkilidir (Bandura ve Walters, 1963).

1.2.7. Varoluşçu kuram

Schuerger (1979) öfkeyi bir insanın ulaşamadığı potansiyele, yaşamının anlamsızlığına ve yok oluşa verdiği bir tepki olarak açıklamıştır (Akt. Corey, 2005). Kurama göre her bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi vardır. Yani bireyler yaşamları boyunca var olan potansiyellerini ortaya koymayı amaçlar. Birey bu eğilimi doyurmadığında öfke duygusu ile suçluluk düşünceleri oluşabilmektedir. Varoluşçu kurama göre birey yaşamda verdiği kararların sorumluluklarını üstlendiğinde ve potansiyelini kullanabildiğinde özgür sayılmaktadır. Bu bireyler öfkenin varlığını ve nedenlerini kabul eder ve öfkeyi olumlu bir biçimde dışavurur (Geçtan, 1974; 1990)

1.3. Öfkenin Türleri

Öfke ile ilgili önemli araştırmalar yapan Spielberger ve Reheiser (2009) öfkeyi durumsal ve sürekli öfke olmak üzere iki ayrı kategoride ele almışlardır.

1.3.1. Durumsal Öfke

Öfke türlerinden biri olan durumsal öfke, fiziksel değişiklikleri içeren genel bir kavramdır. Birey amacına ulaşmak için hareket ettiği durumlarda kısıtlanmaya maruz kaldığında, adaletsizlik hissettiğinde ortaya çıkan gerginlik, kızgınlık ve şiddet gibi duyguların yaşanmasını ifade eder. Durumsal öfke, belirli bir durumda ve zamanda ortaya çıkan ve kalıcı olmayan bir durumu belirten fizyolojik tepkileri ve duyguları kapsar (Deffenbacher ve ark., 1996; Spielberger ve ark., 1985; Spielberger ve ark., 1988).

1.3.2. Sürekli Öfke

Kişilerin öfke seviyelerinin sık ve yüksek olması durumuna sürekli öfke denilmektedir. Sürekli öfke, durumsal öfkenin sıklıkla var olduğu durumları ifade eder. Yaşanan öfke düzeyi sürekli ve yüksek olduğunda engellenme veya kısıtlanma

durumlarında birey öfkeyi ani ve normalden fazla bir biçimde dışarıya vurabilmektedir. Öfkelenmeye eğilimli olan bireylerde öfke zamanla kalıcı hale gelebilmektedir. Öfke seviyesi yüksek ve sürekli olduğunda bireyin öfkeyi kabullenmesi ve kontrol etmesi zorlaşmaktadır (Deffenbacher ve ark., 1996; Spielberger ve ark., 1985; Spielberger ve ark., 1988).

1.4. Öfke İfade Tarzları

Öfke, ortaya çıkma tarzları açısından kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Spielberger ve arkadaşları (1983) öfke kontrol öfke dışa ve öfke içe olmak üzere üç ayrı öfke ifade biçimi olduğunu belirtmiştir.

1.4.1. İçe Atma

Öfkeyi içe atma, bireyin duygu ve düşüncelerini bastırması ve kendine çevirmesini ifade eder. Öfkeyi içe atan bireyler genellikle;

- Öfkeleriyle ilgili sık sık problem yaşamalarına rağmen öfkeyi bastırarak ya da inkâr ederek yok sayma yollarına başvurmaktadırlar.
- Çevrelerinden tepki gelme olasılığına karşılık öfkeli olduklarını kabul etmeyebilirler.
- Öfke tepkilerini genellikle surat asarak, somurtarak ve küserek ifade ederler.
- Öfkelendikleri durum oluştuğu anda tepki vermek yerine ya bir süre bekledikten sonra tepki verirler ya da hiç tepki vermezler (Lulofs ve Chan, 2000).

Doğru zamanda uygun bir biçimde ifade edilemeyen öfke birikerek çeşitli fizyolojik yanıtlara dönüşebilir (kalp ve damar hastalıkları, yüksek kan basıncı gibi). Bu öfke bireyde çaresizlik hissi, depresif ve saldırgan duyguların oluşmasına sebep olabilmektedir (Özmen, 2006).

1.4.2. Dışa Yansıtma

Dışa yansıtılmış öfke, içselleştirilmiş öfkeden farklı olarak bireyin öfkeyi çevresindeki kişilere veya olaylara saldırgan bir biçimde dışavurmasını ifade eder. Öfkenin dışa vurulması yaşanan durumla doğru orantılı ve ölçülü olduğunda ve yıkıcı bir biçimde ifade edilmediğinde istenen bir yoldur. Öfkeyi dışa yansıtan bireyler genellikle öfkelerini bağırma, kızma ve vurup kırma davranışları ile ifade etmektedirler (Özer, 1994a). Bu bireylerin çoğu zaman çevresindekileri küçük düşürücü davranışlar sergilediği ve çevresindekilere karşı zor kullandıkları görülmektedir (Navaro, 2003). Dışa yansıyan öfke zaman zaman kontrolsüz öfke patlaması biçiminde gerçekleşebilmekte bu da bireyin çevresindekilerle çeşitli problemler yaşamasına sebep olabilmektedir (Campbell, 2004).

1.4.3. Öfke Kontrolü

Öfke kontrolü, kişilerin çevresindekilerle temaslarında öfkelerini ne derece kontrol altında tutabildiklerini, diğer bir deyişle sakinliklerini ne denli koruyabildiklerini ifade eder. Öfkesini kontrol eden bireyler, öfke duygusunu yaşamasına neden olan kişi ya da olayları fark eder ve görmezden gelmek yerine kontrollü bir biçimde yaşayabilirler (Starner ve Peters, 2004).

1.5. Araştırmalar

Çalışmanın bölümde öfkeyi konu alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

1.5.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Özer (1994a) kaygı, depresyon ve öfkeye eğilimin bilişsel altyapılarını incelemiştir. Bu eğilimlerin altında, "İlişkiler belirli bir plan çerçevesinde yürümelidir." ve "Diğer insanlar benim mutluluğumu engelliyor." olmak üzere iki ortak inancın olduğunu tespit etmiştir.

Aytek (1999), lise birinci sınıfa giden öğrenciler ile bir grup rehberliği programı düzenlemiştir. Öğrencilerin, öfke kontrolü ve yüksek öfke düzeylerine karşın başa çıkma stratejileri geliştirebilmeleri için gerekli becerileri kazandırmayı amaçlayan programın öğrenciler için gerekli beceri gelişimlerini desteklediği saptanmıştır.

Okman'ın (1999) ergenlerle yaptığı çalışmada olumlu benlik imgesi olan bireylerin öfke kontrol becerilerinin daha yüksek, sürekli öfke düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Yine ergen bireylerle yapılmış bir araştırmada Danışık (2005) bireylerin sorun çözme becerisi ve öfkelerini kontrol etme seviyelerinin ilişkili olduğunu alan yazına sunmuştur.

Akgül (2000) ikinci sınıfa giden çocuklar ile yaptığı araştırmada öfke denetim becerileri eğitiminin öfke denetim düzeylerini etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Çalışmada katılımcılar iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Deney grubu öfke denetim becerileri eğitimi alırken kontrol grubu konu ile ilgili herhangi bir eğitim almamıştır. Yapılan inceleme sonucunda eğitim alan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla öfke denetim becerilerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Olmuş (2001) ergenlerle yaptığı araştırmada öfke ile aile içi psikolojik örüntünün ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında ailesini kontrolcü ve denetleyici gören ergenlerin öfkelerini rahat bir biçimde ifade edemedikleri, kontrol edilmeye ihtiyaç duydukları saptanmıştır. Ailesini destekleyici olarak algılayan erkeklerin ise öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebildiği ve kontrol edebildiği görülmüştür.

Cenkseven'in (2003) öfke düzeyi yüksek ergenler ile yaptığı araştırmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma göre hazırlanan öfke yönetim beceri programının ergen bireyler üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada deney ve kontrol grupları 13'er kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda saldırganlık, öfkeyi dışa yansıtma, öfke kontrolü ve sürekli öfke düzeylerinin programa katılan öğrencilerde olumlu sonuçlar verdiği saptanmıştır.

Yılmaz (2004) öfkeyle başa çıkma eğitimi ve grup terapisinin ergenlerin öfkeleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre eğitimin grup terapisinden daha faydalı olduğu tespit edilmiştir.

Özkamalı (2005) kamu ve özel kurumlarda çalışan 20-30 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada bireylerin sürekli öfkeleri ve öfkelerini ifade etme biçimleri, cinsiyetlerine ve eğitim seviyelerine göre incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri, lisans ve lisansüstü mezun gruplarının ilkokul ve ortaokul mezun gruplarına göre daha düşük düzeyde öfkeye sahip oldukları görülmüştür

Avcı (2006) ergenler ile yaptığı çalışmasında çevresindekilere şiddet uygulayan ve uygulamayan bireylerin aile işlevleri ve öfke ifade biçimleri ve sürekli öfkenin incelendiği çalışmada 14-18 yaş aralığındaki ergenleri karşılaştırma yapabilme amacıyla şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre şiddet uygulayan bireylerin ailelerinin öfke içe, öfke dışa ve sürekli öfke düzeyleri diğer gruba göre yüksek çıkmıştır. Şiddet davranışı göstermeyen öğrencilerin ailelerinin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Fiyakalı (2008) ebeveyni boşanmış ve boşanmamış lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada bireylerin öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri arasında anne-baba eğitim durumuna, sınıf düzeyine ve cinsiyete göre bir farklılaşma ilişkisinin bulunmadığını ancak anne tutumu ve boşanma durumunun birlikte etkisi ile öfke kontrolü ve sürekli öfkenin, baba tutumu ve boşanma durumunun birlikte etkisi ile öfkenin dışa vurumu, kontrolü ve sürekli öfke ile anlamlı bir biçimde ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Durat ve arkadaşlarının (2020) ailesinde ruhsal bozukluğa sahip bir üye olan kişilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ifade biçimleri ve sürekli öfkenin incelediği çalışmada kadınların erkeklere göre öfke dışavurum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Daha önce şiddet gören bireylerin görmeyen bireylere göre öfke kontrolleri daha düşük ancak öfkelerini içe atma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca

kendini toparlama gücü ile öfke kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Traş ile Atış (2020) araştırmasında ortaöğretimde okuyan ergenlerin öfke düzeyleri ve öfkelerini ifade ediş biçimlerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, erkeklere göre kadınların öfke dışa ve sürekli öfke düzeyleri daha fazladır ve kadınlara göre erkeklerin öfke kontrolü fazladır. Sınıf düzeyi değişkenine göre 10. sınıf öğrencilerinin öfke içe alt boyutu puanlarında 9. sınıf öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Kıraç ve Sahmurova'nın (2022) 12-14 yaş arasındaki ergen bireylerle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile sürekli öfke ilişkisinde psikolojik sağlamlık aracı rolü oynamaktadır. Kadınlarda erkeklere oranla öfke içe vurma puanlarının yüksek düzeyde olduğu, beslenmesi düzenli olan bireylerin öfke kontrol puanları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. İnternet kullanımı arttığında internet bağımlılığı ve öfke düzeyinin de arttığı, azaldığında ise psikolojik sağlamlık ve öfke kontrol düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

1.5.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Tagney, Wanger, Fletcher ve Gramzow'un (1992) suçluluk ve utanç duygusu ile öfke, saldırganlık ve düşmanlığın ilişkisini incelediği araştırmada utanç duygusunun öfke, gücenme, şüphecilik, olumsuz yaşantılarda başkalarını suçlama, dolaylı yoldan düşmanlık ve irritasyon ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Suçluluk duygusunun ise gücenme, düşmanlık, başkalarını suçlama ve öfkenin bazı işaretleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Barlow, Flicker, Miller ve Tangney (1996) öfke ile suçluluk düşüncesinin ve utanç duygusunun ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuncunda utangaçlık ile öfke arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte bireylerin öfkelendiklerinde yapıcı olmayan tepkiler verdiklerini alan yazına sunmuştur.

Deffenbacher ve Swaim (1999) ergenlerde saldırgan öfke ifade tarzlarını incelemişlerdir. Araştırmada etnik özelliklerin, gelişimsel etkilerin ve cinsiyetin öfke ifade biçimlerine göre farklılaştığını saptamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre; erkekler kadınlara oranla daha fazla fiziksel saldırıda bulunmaktadır, beyaz ergen öğrencilerin Meksika kökenli ergenlere oranla daha fazla sözel saldırıda bulunmaktadır. Bu araştırma ergen bireylerde öfke ifadesinin ve saldırganlığın tek boyuttan etkilenmediği etnik köken, cinsiyet, gibi birçok özellik bakımından farklılaştığını göstermektedir.

Boman (2003) lise birde okuyan ergenler ile yaptığı çalışmada ergenlerin öfkelerini, öfkelerinin duygusal bilişsel davranışsal boyutlarını, yıkıcı ifade biçimlerini ve olumlu baş etme becerilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; kadınların erkeklere göre öfkelerini daha olumlu bir biçimde ifade ettikleri, okuldaki yetişkinlere daha çok güvendikleri ve erkeklere oranla daha yapıcı baş etme stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Erkeklerin ise okula yönelik düşmanca tavırlarının kadınlara oranla daha fazla olduğu, baş etme stratejilerinin daha yıkıcı olduğu görülmüştür.

Boman, Curtis ve Simith (2003) lise birde okuyan öğrencilerin öfke düzeyleri ile okula karşı iyimser ve kötümser açıklama biçimlerini incelemişlerdir. Erkeklerde çaresiz açıklamacı tarz ile okula karşı öfke düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğu, kadınlarda ise eğilimsel kötümserlik ve çaresiz açıklamacılık arasında ilişki bulunduğu görülmüştür.

Learcheid (2004) 9-12 yaş aralığındaki bireylerin sosyal beceri ile öfke ilişkisini incelemiştir. Araştırmada okul temelli bilişsel ve davranışsal bir programın etkililiğini değerlendirmiştir. Çalışmasında 4-5-6 ve 8. sınıfa giden öğrencilere 12 hafta süren öfke müdahale programı uygulamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal beceri ile öfke arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Campbell (2004) psiko-eğitsel öfke yönetim programlarının duygusal zorlanmalar yaşayan lise ve üstü ergen öğrenciler üzerinde etkili olup olmadığını

incelemiştir. Araştırmada ergenleri iki gruba ayıran (deney ve kontrol) Campell, araştırmasının sonucunda ergenlerin içsel kontrol düzeylerinde veya dışsallaştırılmış öfke düzeylerinde herhangi bir farklılaşma saptamamıştır.

Cowell ve arkadaşlarının (2020) yeni doğum yapan annelerle yaptıkları araştırmada çocukluk döneminde istismara uğramış ve yaşam boyu stresi yüksek olan kadınların öfkeyi içe ve dışa yansıtma düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Pease ve Lewis (2015) kişilik özellikleri ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Beş kişilik özelliğini (uyumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık, nevrotiklik ve vicdanlılık) öfke ifade biçimleriyle ölçmüştür. Nevrotikliğin tüm öfke ifade biçimlerini yordadığı, uyumluluğun öfke dışa alt boyutu ile negatif ilişkide olduğu, vicdanlılığın öfke kontrol ve öfke dışa alt boyutlarıyla negatif ilişkide olduğu saptanmıştır.

1.6. Duygu Düzenleme

Duygular; öznel yaşantı ve çevresel etkilerle oluşan, bilinçli veya bilinçdışı, basit veya karmaşık olabilen, düşünce ve davranışlardan etkilenen çok yönlü yapılardır (Gross ve Thompson, 2007). Gross (2002) duyguları olumlu ya da olumsuz yaşantılar karşısında nasıl yanıtlar verdiğimizi etkileyen davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkiler olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte bireyin hangi tür duygulara sahip olduğu, bu duyguları çevresel koşullara göre nasıl düzenlediği ve uyumladığı duygu düzenleme kavramıyla açıklanmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu düzenlemeyi ilk açıklayanlardan Cole ve arkadaşları (1994) bu kavramı, bireyin yaşam içerisinde oluşabilecek çeşitli olaylar karşısında toleransının olması, çeşitli duygularını erteleyebilme ya da kontrol edebilme kazanımları olması olarak ifade etmişlerdir. Thompson (1994) ise bu kavramı kişinin duygularını gözlemlemesi ve gerektiğinde duygularında değişiklikler yapabilmesi olarak ifade

etmişlerdir. Gross (1998) bireyin duygularını, hissettiği yoğunluğu, ne süreyle hissettiğini, deneyimlediği zamanları ve duygu aracılığı ile ortaya çıkan tepkilerini değişimleme yoluyla düzenleme girişimini duygu düzenleme olarak tanımlamaktadır. Yine bir başka tanımda Gross (2002) duygu düzenlemeyi hangi duygulara sahip olduğumuzu, ne zaman o duyguyu hissettiğimizi, o duyguları deneyimleme şeklimizi ve nasıl dışarıya yansıttığımızı belirleme süreci olarak ifade eder. Birey, duygu düzenleme becerisi ile duygularını fark ederek mevcut duruma göre değiştirip kontrol edebilmektedir. Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemeyi kişinin kendi duygularının farkında olarak duygularını anlamlandırdığı, zorlayıcı duygular hissettiğinde kendini tekrar iyi hissettirecek düzenlemeler yaptığı bir süreç olarak açıklamaktadır. Koole (2009) bu kavramı dikkati duygu dışı bir yöne çekme ve duygu kontrol becerisi olarak açıklamıştır.

Duygu düzenleme becerisi bireyin duygularını denetleme, kontrol etme ve yönlendirme isteği duymasıyla başlamaktadır. Bu süreç olumlu ve olumsuz iki türlü duyguyu da kapsarken bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde de yapılabilir (Gross ve Thompson, 2007; Koole, 2009). Duygu düzenlemenin amacı negatif duyguları kısıtlamaktan ziyade bu duygulara karşı artmasını sağlamaktır. Bunun için de bireyin duygularını fark etmesi ve izlemesi gerekmektedir (Cole ve ark., 1994).

Gross ve Thompson (2007) bu kavramın üç özelliğinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar:

1) Duygu düzenlemenin ilk deneyimleri bilinçli bir biçimde yapılmamaktadır. İlk deneyimlerde duygu düzenleme hayal edilebilir ancak sonraki deneyimlerde kendiliğinden oluşur.
2) Duygu düzenleme biçimlerinin kötü veya iyi olacağı tahmin edilemez, önceden varsayılamaz.
3) Bireylerin duygularını istediği gibi (olumlu ya da olumsuz) düzenleme yetisi bulunmaktadır.

Bununla birlikte Gross (1998) duygu düzenlemenin beş farklı unsurdan oluştuğunu ifade etmiştir. Bu unsurlar:

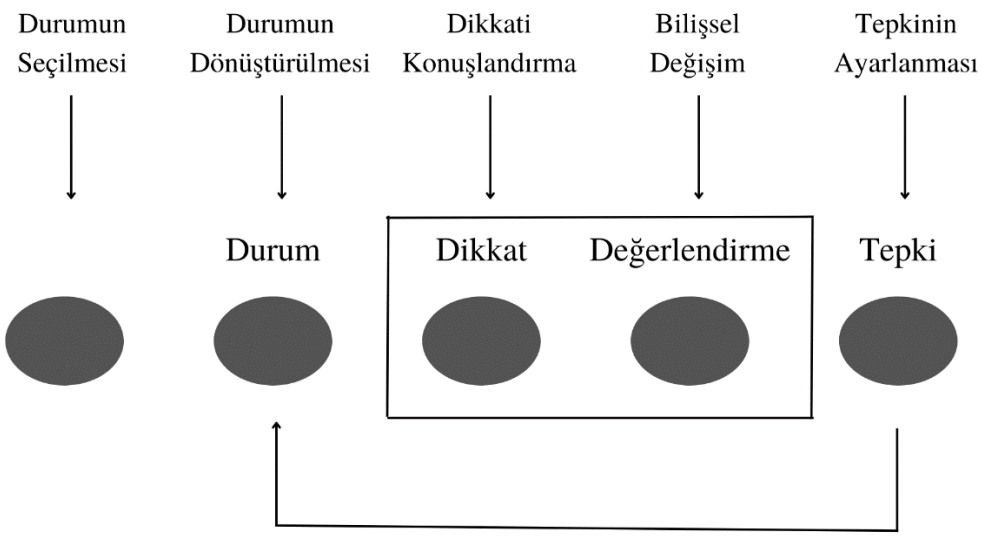
1) **Ortam/konum seçimi**: Kişinin bulunduğu ya da bulunacağı ortamlarda hangi duyguları hangi yoğunluklarda deneyimlediğine ilişkin farkındalığa sahip olarak kendisini zorlayacak konumlar karşısında kendisini korumasıdır.
2) **Ortamı/konumu değiştirme:** Kişinin bulunduğu durumda deneyimlediği duygunun yoğunluğunu azaltmak amacıyla ortama güven duyduğu bir şey ya da bir kişiyi getirmesidir.
3) **Dikkatin yayılması/yön değiştirmesi:** Kişinin hissettiği duygu yoğunluğunu azaltmak amacıyla dikkatini farklı bir uyarıcıya yöneltmesidir.
4) **Bilişsel değişim:** Bireyin duygularını hissetmesini sağlayan durumlar ile ilgili düşüncelerinin gözden geçirilmesi ve değiştirilmesidir.
5) **Tepki değiştirme**: Kişinin bir duruma karşı genellikle verdiği tepkiyi vermek yerinde farklı bir tepki vererek duygularını düzenlemesidir.

1.7. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenlemenin öncülerinden olan Gross (1998) duygu düzenleme stratejilerini "Süreç Modeli (Process Model of Emotion Regulation)" olarak bilinen duygu düzenleme teorisi ekseninde ele almıştır. Bu modele göre tepkinin oluşum süreci duyguyla, duygu da çevreden gelen ipuçların değerlendirilmesi ve yorumlanmasıyla başlamaktadır. Bu ipuçları değerlendirilmeye alındığında deneyimsel, davranışsal ve psikolojik tepki eğilimlerini tetikler. Bu tepki eğilimleri çeşitli yollarla düzenlenebilir ve değiştirilebilmektedir. Duygu düzenleme stratejileri de bu tepki eğilimlerini düzenleyerek duygu sonucunda ortaya çıkacak tepkiyi etkiler (Gross, 2001). Gross ve Thompson (2007) bu modelde beş strateji olduğundan bahsetmişlerdir. Bu stratejiler:

1) Durum seçimi
2) Durum dönüşümü
3) Dikkat yerleştirme
4) Biliş değişimi
5) Tepki değişimi

Sıralamadaki ilk dört strateji öncül odaklı strateji, beşinci strateji iste tepki odaklı stratejidir. Öncül odaklı stratejiler duygusal tepkiden önce uygulanabilecek stratejileri içerirken tepki odaklı strateji verilen duygusal tepkiden sonra ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).



Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Durumun Seçilmesi: Bireyin istediği duygunun oluşma ihtimalini artıran veya istemediği duygunun oluşma ihtimalini azaltan durum veya hareketleri seçmesidir. Huysuz bir arkadaştan kaçınmak ya da sinemaya gitmeyi planlamak bu stratejiye örnek olarak sunulabilir. Durumun seçilmesi duygu düzenleme stratejilerinin en ileriye dönük olanıdır (Gross, 2015).

Durumun dönüştürülmesi: Durumun ortaya çıkaracağı duyguyu değiştirmek/dönüştürmek amacıyla doğrudan durumu değiştiren eylemlerde bulunmaktır. Bir öğretmenin derste öğrencileri gruplara ayırarak çalışmalar yaparak her öğrenciye yardım edememesinden kaynaklanan hayal kırıklığını azaltması bu stratejiye örnek verilebilir (Gross ve Thompson, 2007).

Dikkati konuşlandırma: Var olan durumu değiştirmeden duygunun değiştirilmesidir. Bu stratejide birey, duygusal tepkisini etkilemek amacıyla dikkatini farklı bir yöne odaklar (Gross ve Thompson, 2007).

Bilişsel Değişim: Bireyin bir durum karşısında hissettiği duygunun oluşturduğu etkisi değiştirebilmek için durumun bireyde hali hazırda var olan anlamını değiştirmesidir. Kendisi için mühim bir röportaj yapacak olan birinin, "Kalbimin hızla atması bir kaygı göstergesi değil bedenimin konuşmaya hazırlandığının göstergesidir." gibi içinde bulunduğu durumu yeniden anlamlandırmasıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Tepkinin ayarlanması: Duygunun ortaya çıkmasından sonra davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik bir biçimde duygusal tepkinin bileşenlerini etkilemek/değiştirmek anlamına gelir. Duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra derin nefes almak, alkol kullanmak, egzersiz yapmak gibi davranışlar bu stratejiye örnek verilebilir (Gross ve Thompson, 2007).

1.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bireylerin yaşamında duygulargenellikle çok faydalı olsalar da uygunsuz veya orantısız bir biçimde ortaya çıktığında işlevselliğini kaybedip işlevsizliğin nedeni haline gelebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğünü duyguları sezememe, anlamama, kabul edememe, nahoş duygular deneyimlerken dürtü kontrolünde zorluk yaşama gibi uyumlu duygu düzenleme davranışına ulaşamama olarak tanımlamaktadır. Leahy ve arkadaşları

(2011) duygu düzenleme güçlüğünü bireyin nahoş bir duygu yaşadığında bu duyguyu deneyimlemeyi sürdürmesi, duygunun şiddetlenmesine yol açması veya hissizleşme ile duygularını etkisiz hale getirmesi olarak ifade etmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü bireyin çevresindekilerle iletişimini olumsuz bir biçimde etkileyerek bireyin yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Kişisel, sosyal ve mesleki alanlarda problemlere yol açarak psikopatolojik rahatsızlıklar karşısında ciddi bir risk teşkil etmektedir (Gross ve Muftoz, 1995; Rugancı, 2008). Bireylerin duygularını uygun bir biçimde düzenlemeleri ise ruh sağlığı tedavi sürecini pozitif bir biçimde etkileyerek iyileşmeye destek olduğu görülmüştür (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema ve Dovidio, 2009).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme sürecinin altı adımlı bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Bu adımlar:

1) **Farkındalık:** Bireyin duygularını fark etmesidir.
2) **Açıklık:** Bireyin kendi duygusunu anlamasıdır.
3) **Kabul:** Bireyin hissettiği duyguları kabul etmesidir.
4) **Dürtü:** Nahoş duygular ortaya çıktığında dürtülerini kontrol edebilmesidir.
5) **Amaçlar:** Bireyin nahoş duygular esnasında amacına uygun hareket edebilmesidir.
6) **Stratejiler:** Bireyin nahoş duygular sırasında duygularınnı düzenleyebilmek için doğru stratejiyi seçmesidir.

1.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde duygu düzenleme güçlüğünü konu alan araştırmalar sunulmuştur.

1.9.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akyüz Uçar (2019) araştırmasında bir yakınını kaybeden ve kaybetmeyen ergenlerle bireylerle yaptığı çalışmada bir yakınını kaybeden ergenlerin kaybetmeyenlere oranla riskli davranışlara daha eğilimli oldukları saptanmıştır.

Kızların erkeklere göre daha yoğun yaşadığını ancak iyi oluşu artırma ve duygu düzenleme stratejilerini daha etkin bir biçimde uyguladıklarını tespit etmiştir.

Yumuşak (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal tepkisellik ve duyguları düzenlerken yaşanılan güçlük ile psikolojik semptomların ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtileri yordadığı saptanmıştır.

Eldoğan ve Barışkın (2014) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada sosyal fobi belirtileri ve olumsuz çocukluk şemaları ilişkisinde duyguları düzenlenmelemede yaşanılan güçlüğün aracı rolünün olup olmadığı araştırmışlardır. Çalışmada sosyal fobi ile olumsuz çocukluk şemalarından hasar görmüş otonomi, kopukluk ve hasar görmüş sınırlar ilişkisinde duyguları düzenlemede yaşanılan güçlüğün aracılık rolünin olduğu bulunmuştur.

Gülmez (2019) yetişkinler ile yaptığı araştırmada ruh sağlığı, öz duyarlık, bedensel belirti bozuklukları ild duyguları düzenleme güçlüğünün ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresyon arttıkça duyguları düzenleme güçlüğünün de arttığı saptanmıştır.

Cesur Soysal ve Durak Batıgün (2020) bilişsel davranışçı terapi kapsamında duygu düzenleme güçlüğü, uzamış yas, yas tutulan birey ve kayıp durumu ile ilgili özellikleri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre bireylerin duygularını kontrol etmekte yaşadığı güçlük ile yas süreçlerinin ilişkili olduğu tespit dilmiştir. Buna ek olarak bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlük ile uzamış yas arasındaki ilişkide olumsuz yas bileşenlerinin dolaylı yönden aracılık ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Kaya Demir (2020), değer verdiği bir yakınının yasını tutan bireylerle yaptığı çalışmada çocuklukta öğrenilen olumsuz şemalar, duyguları düzenlemede yaşanılan güçlük ve yas ilişkisinde bütünlük duygusunun etkisini araştırmıştır. Araştırma

bulgularında üç değişkenin birbirleri ile ilişkisinin bulunduğu ve olumsuz çocukluk şemalarının boyutlarıyla yas arasında duyguları düzenlemede yaşanılan güçlüğün aracılık ettiği saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğünün artmasıyla bütünlük duygusunun azaldığı ve yas düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Kırcalı (2020) son iki yıl içinde yakınlık duyduğu birini kaybetmiş, 18-66 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada 41 yaşından büyük olan yetişkinlerin sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme beceri düzeylerinin 25 yaşından küçük bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Bununla birlikte yas düzeyi yüksek olan kişilerin duygularını kabullenme ve anlamada zorlandıkları ve duygularını düzenlerken hangi stratejiyi kullanacaklarına karar verememe gibi durumlar yaşadıkları gözlemlenmiştir.

1.9.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Gross (2002) araştırmasında duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bireylerin duygularını yeniden değerlendirmesi duygularını olumsuz bir biçimde ifade etme sıklığını azaltmakta ve olumlu bir biçimde ifade etme sıklığını arttırmaktadır. Bastırma stratejisinde hem olumlu hem olumsuz duygu ifadesi azalmaktadır.

Lacour ve arkadaşları (2020) ruh sağlığı konusunda tedavi alan mültecilerle yaptığı araştırmada duygu düzenleme, algılanan özyeterlilik ve uzamış yas bozukluğu değişkenlerinin ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmanın bulgularında özyeterliliğin düşük olması ve duygu düzenlemenin düşük olmasının uzamış yas ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte duygularını anlamakta, kabullenmekte ve davranışlarını değiştirmekte zorlanan kişilerin uzamış yasa daha meyilli olduğu saptanmıştır.

Ortega (2011) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada bireylerin

duygularını düzenlerken yaşadıkları güçlükler ile kaygı arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Eisma ve Strobe (2021) karmaşık yas ile duygu düzenleme ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre ruminasyon ve deneyimsel kaçınma gibi uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerinin karmaşık yasın en büyük etkeni olduğu görülmüştür. Bununla birlikte farkındalık, problem çözme ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi olumsuz stratejilerin karmaşık yası negatif yönde etkilediği saptanmıştır.

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmasında baskılama, problem çözme, sosyal destek, ruminasyon, kabul, yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin yaşa ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve bu stratejilerin depresyonla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre duyguları düzenlerken seçilen stratejinin olumsuz olması ile depresif belirliler arasında bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Green ve arkadaşlarının (2018) birlikte yaşadığı evcil hayvanını yakın zamanda kaybeden bireylerle araştırmasında öfke belirtileri, yas tepkileri, travmanın duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür

Eichholz ve arkadaşlarının (2020) obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerle yaptıkları araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ile belirti şiddeti ve obsesif inançların pozitif yönde ilişkili olduğu, özşefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

1.10. Çocukluk Deneyimleri

Çocukların doğdukları andan itibaren ebeveynleri ve diğer bireyler ile girdikleri etkileşim sonucunda bireyde oluşan izler çocukluk deneyimleri olarak ifade edilmektedir. Bu süreç bebeğin dünyaya gelme sürecinden önce başlayarak bireyleri

yaşamları boyunca etkilemektedir (Akın ve ark., 2013). Çocukluk döneminde yaşanan olumlu ya da olumsuz deneyimler ilerleyen dönemlerde bireyin bilişsel ve fiziksel durumların önemli belirleyicilerindendir. Başka bir ifadeyle bu dönemde yaşanan deneyimler bireyin kişilik gelişiminde etkin belirleyici rol üstlenmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020)

Bu çalışmada kullanılan Çocukluk Deneyimleri Ölçeğini geliştiren araştırmacılardan Gilbert (1992) çocukluk deneyimlerini ve ebeveyn-çocuk ilişkisini "Sosyal Rütbe Teorisi (Social Rank Theory)" ile açıklamıştır. Bu çalışmada da öncelikli olarak Sosyal Rütbe Teorisi açıklanacak ardından çocukluk deneyimleriyle ilgili katkı sunan diğer kuramlara değinilecektir.

1.11. Çocukluk Deneyimleri ile İlgili Kuram ve Teoriler

Araştırmanın bu bölümünde çocukluk deneyimlerine ilişkin görüş belirtmiş bazı kuramlar ve bakış açıları hakkında bilgi verilecektir.

1.11.1. Sosyal Rütbe Teorisi

Gilbert (1992) ebeveyn-çocuk ilişkisini bir çeşit güç ilişkisi olarak nitelendirerek ast-üst ilişkisine benzetmiştir. Bu sebeple Gilbert ebeveyn-çocuk ilişkisini incelerken çoğunlukla tehditlere ve boyun eğici davranışlara odaklanmıştır. Bazı ebeveynler çocuklarını akıl yürütme yeteneği az dolayısıyla kontrol edilme ihtiyacı olan bireyler olarak algılayarak çocuklarını tehdit yoluyla kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler. Bunun sonucunda da çocuklar güvende hissettiği ortamlar yerine korktuğu ve kaygılandığı ortamlarda büyüyerek aile üyeleriyle korkuyu temel alan bir ilişki kurmaktadırlar (Gilbert ve ark., 2003; Gouveia ve ark., 2016). Bu dönemlerde ebeveynlerinden baskıya, sert eleştiriye, ihmale ve reddedilmeye maruz kalan çocuklar kendilerinin önemsenmediğini düşünebilmektedir (Gilbert ve ark., 2003). Bunun sonucunda da yetişkinlik dönemlerinde bireyler kendilerini savunmasız, değersiz ve

aşağılanmış hissederek bu şekilde hissetmesini sağlayan anıları hayatları boyunca hatırlamaya devam edebilmektedirler (Gouveia ve ark., 2016; Richter ve ark., 2009).

1.11.2. Psikanalitik Kuram

Freud'a (2019) göre bireyler çocukluk dönemlerindeki deneyimleri aracılığıyla kendi kaderlerini büyük ölçüde kendileri yazmaktadır. Bu kurama göre yetişkin kişiliğin temelleri çocukluk yıllarında oluşmaktadır. Bireylerin kişiliklerinin oral, anal, fallik, latent ve genital olmak üzere beş dönemde geliştiğini ifade eden Freud bireylerin bu dönemlerde aşırı doyum alması ya da engellenmesi durumunda o döneme takılı kalabileceği, böylelikle de bunun kişiliği üzerinde önemli bir etkisinin olabileceğini öne sürmüştür (Özdemir ve ark., 2012; Santrock, 2016).

1.11.3. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson (1993) kişilik gelişimini yaşamın tamamını kapsayan sekiz evreye ayırarak incelemiştir. Psikososyal evreler olarak adlandırılan bu evrelerin her birinde bir olumlu bir de olumsuz görev bulunmaktadır. Her görev o yaş dönemine ait krizlerden oluşmakta ve konu ile ilgili bireyin önemli bir karar vermesine sebep olmaktadır. Birey psikososyal görevi başarı ile tamamladığında kişiliğine olumlu bir özellik eklenirken başarısız olduğu takdirde olumsuz bir özellik eklenmektedir (Santrock, 2016).

1.11.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura (1989) kişiliği temelindeki davranış örüntüleri oluşurken üç ana faktörün birbirini etkilediğini ifade etmiştir. Bunlar çevre koşulları, davranışın kendisi ve bireyin önceki yaşantısından getirdiği bilişsel ya da davranışsal faktörlerdir. Bandura'ya (2001) göre çocuklar hayatlarının ilk yıllarında edindikleri bilgileri büyük çoğunlukla ebeveynlerinden öğrenmektedirler. Bu yıllarda çocuk taklit edeceği davranışı ebeveynin yetiştirme tutumlarına, ebeveyniyle olan ilişkisine ve içerisinde bulunduğu ortama göre belirlemektedir. Birey yetişkinlik dönemine geldiğinde ise bir

durumla karşılaştığında geçmişte öğrendiği bilgileri kullanmaktadır (Bandura ve Kupers, 1964).

1.11.5. Bağlanma Kuramı

Bağlanma Kuramının öncülerinden Bowlby (1969) kişiliğin temellerinin çocukluk döneminde zihinde inşa edilen benlik ve bağlanma figürleri olduğunu öne sürmüştür. Bu kurama göre her birey belirli insanlarla samimi ve duygusal bir bağ kurma eğilimiyle doğar ve bu bağı yaşamı boyunca devam ettirirler. Ainsworth ve arkadaşları (2015) çocuklar ve anneleri arasında üç tür ebeveyn-çocuk ilişkisinin var olduğunu öne sürmüşlerdir: Güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı. Güvenli bağlanan çocuklar mutlu ve özgüvenli olma eğilimindedirler. Bu çocuklar anneleri ortamdan uzaklaştığında doğal olarak huzursuz hissetseler de panik yaşamadan annelerinden ayrılabilirler. Anneleri tekrar ortama dâhil olduğunda ise kolayca sakinleşerek tekrar çevrelerine yönelirler. Kaygılı/kararsız bağlanan çocuklar bakım verenleri ortamdan uzaklaştığında yoğun bir öfke, stres ve kaygı hissederler. Anneleri tekrar ortama dâhil olduğunda kolaylıkla sakinleşmezler, annelerine yapışıp onunla birlikte olmak isterler ve çevresindeki nesnelerle ilgilenmezler. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar ise annesi ortamdan uzaklaştığında yoğun bir biçimde etkilenmezler. Anneleri ortama dâhil olduğunda da anneleriyle iletişim kurmaktan kaçınarak dikkatlerini çevredeki nesneleri keşfetmeye odaklarlar.

1.11.6. Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler (2013) birey yaşamının ilk altı yılının önemli olduğunu ve yetişkinlik dönemini büyük ölçüde etkilediğini öne sürmüştür. Bireyin çocukluk dönemine dair yorumları ve algıları şimdiki zamanda sergilediği davranışları önemli düzeyde belirlemektedir. Adler'e (2013) göre bireyin ilk çocukluk yıllarında edindiği izlenimler çocuğun hangi yönde gelişeceğini, ilkel bir biçimde dünya görüşünü, hayat felsefesini ve zorluklar karşısında nasıl bir tavır sergileyeceğini belirlemektedir.

1.12. Çocukluk Deneyimleri ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde çocukluk deneyimlerini konu alan araştırmalara yer verilmiştir.

1.12.1. Yurt içinde Yapılan Araştırmalar

Sofuoğlu ve arkadaşlarının (2014) 11-16 yaş aralığındaki 7540 bireyle yaptığı araştırmada okula devam eden çocukların tüm yaşamları boyunca olumsuz çocukluk deneyimlerinin sıklığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre şehirde yaşayan çocukların olumsuz çocukluk deneyimlerinin kırsalda yaşayan çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Olumsuz çocukluk deneyimlerinin sıklığının yaşa göre arttığı da alan yazına sunulmuştur.

Çavuşoğlu (2014) çocukluk çağında göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin çocukluk anılarını incelediği araştırmasında çocukluğunda göç eden yetişkinlerin göç deneyimi olmayan yetişkinlere oranla daha erken dönem anılarını hatırladıklarını saptamıştır.

Kalender (2015) öğretmenlik mesleği yapan kişilerin sınıf içi istenmeyen öğrenci davranışlarına karşı tutumlarında çocukluk deneyimlerinin etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre çocukluk deneyimleri çoğunlukla olumsuz olan öğretmenlerin öğrencilere karşı daha çok davranışsal müdahalede bulundukları saptanmıştır.

Ural ve arkadaşlarının (2015) beş veya altı yaşlarında çocuğu olan anneler ile yaptıkları araştırmada çocukluk döneminde olumsuz deneyimler yaşayan annelerin yetişkinlik dönemlerinde mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Güneş (2019) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal destek, umut ve akran ilişkilerinin çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantılarını yordama biçimini

incelemiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyetin, umudun, ailelerinden hissettikleri sosyal destek ile arkadaşlık ilişkilerinin çocukluklarındaki istismarı yordadığı tespit edilmiştir.

Kayman ve arkadaşlarının (2021) intörn hemşirelerde psikolojik iyi oluşları ile çocukluk deneyimleri ilişkisi incelenmiş ve hemşirelerin iyilik halleri ile çocukluklarında yaşadıkları olumsuz yaşantıların negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

1.12.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Gilbert ve arkadaşlarının (2003) çalışmalarında lisans öğrencilerinde çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin yetişkinlik döneminde depresyon gibi birçok ruhsal probleme sebep olduğu saptanmıştır.

Richter, Gilbert ve McEwan (2009), psikopatoloji ile çocukluk deneyimleri ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre çocukluk döneminde güven verici ve sıcak deneyimleri fazla olan bireylerin özgüvenlerinin ve mutluluklarının fazla olduğu; ihmal edici, kötüleyici ve reddedici deneyimleri fazla olan bireylerin ise ruh sağlığı problemlerine yatkınlığının arttığı tespit edilmiştir.

Unger ve De Luca (2014) çocukluk döneminde fiziksel istismara uğrayan bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma stillerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre çocukluk döneminde fiziksel istismar yaşantısı bulunan bireylerin bağlanma kaygısı yaşadığı saptanmıştır.

Oshri ve arkadaşları (2015) duyguları düzenlemede güçlük, bağlanma stilleri ve çocukluk çağındaki istismar ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre yaşanılan istismarın duyguları düzenlemede oluşan güçlüğü ve bağlanma stillerini etkilediği alan yazına sunulmuştur.

Lemon ve arkadaşları (2021) depresif belirtiler, ırksal/etnik ayrımcılık, çocukluk deneyimleri, umut ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre olumsuz çocukluk deneyimleri ve ırksal/etnik ayrımcılığın yüksek düzeyde depresif belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte yüksek düzeyde sosyal destek ve umudun düşük depresif belirtiler ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Muñoz ve arkadaşları (2021) olumsuz çocukluk deneyimleri ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çocukluk dönemindeki ebeveyn ihmali/istismarı deneyimlerinin bağlanmayı olumsuz etkilediği ve yetişkinlikte umudun azalmasına neden olduğu görülmüştür.

BÖLÜM II: YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında; model, evren ve örneklem, kullanılan ölçme araçları, yapılan işlemler ve kullanılan veri analizi teknikleri açıklanmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve ikiden fazla değişkenlerin bir arada değişip değişmediğini veya değişimin derecesini belirlemeyi hedefleyen bir tarama modelidir (Siyez, 2016). Çalışmada, çocukluk deneyimleri ve duygu düzenleme güçlüğünün sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordama gücü incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni Türkiye'de yaşayan ve 18-26 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu evreni temsilen yine Türkiye'de yaşayan 18-26 yaş aralığındaki 388 beliren yetişkin (248 kadın ve 140 erkek) kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının kendi yargıları ile belirlediği tesadüfi olmayan, ana kütleden örnek bir kesimin belirlenmesi ve araştırmada kullanılmasını ifade eder (Haşıloğlu ve ark., 2015).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu kısmında kullanılan ölçme araçları ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, bireylerin çeşitli özelliklerini incelemek ve analiz edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, yaşadıkları şehir, aylık gelir düzeyi ve eğitim düzeyi hakkında sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Araştırma değişkenlerinden duyguları düzenlemede yaşanılan güçlüğün belirlenmesi için orijinali Gratz ve Roemer'in (2004) geliştirdiği, kısa formunu Bjureberg ve arkadaşları'nın (2016) yaptığı, Türkçeye uyarlamasını Yiğit ve Yiğit'in (2017) yaptığı DDGÖ-16 kullanılmıştır. Bu ölçek 5'li likert tipi olan 16 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir ve ölçek puanlarının yüksek olması bireyin duygularını düzenlemede güçlük yaşadığını ifade eder. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme). Ölçeğin açıklık alt boyutunu "1, 2" maddeleri, amaçlar alt boyutunu "3, 7, 15" maddeleri, dürtü alt boyutunu "4, 8, 11" maddeleri, stratejiler alt boyutunu "5, 6, 12, 14, 16" maddeleri, kabul etmeme alt boyutunu ise "9, 10, 13" maddeleri temsil etmektedir. *Açıklık* alt boyutu olumsuz bir duyguyu deneyimlerken duyguyu anlamlandırmada yaşanılan güçlüğü, *amaçlar* olumsuz bir duyguyu deneyimlerken hedefine uygun davranışları geliştirmede yaşanılan güçlüğü, *dürtü* alt boyutu olumsuz duyguları deneyimlerken dürtü kontrolünü sağlamada güçlüğü, *stratejiler* alt boyutu olumsuz bir duyguyu deneyimlerken uygun duygu düzenleme stratejilerini bulmada yaşanılan güçlüğü ve *kabul etmeme* alt boyutu ise olumsuz duyguları kabul etmede yaşanılan güçlüğü ifade etmektedir.

Kısa formunu Türkçeye Yiğit ve Yiğit (2017) uyarlamıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur. Ölçek boyutlarının Cronbach Alfa değerleri; açıklık alt boyutu için .84, amaçlar alt boyutu için .84, dürtü alt boyutu için. 87, stratejiler alt boyutu için .87 ve kabul etmeme alt boyutu için .78 bulunmuştur.

2.3.3. Çocukluk Deneyimleri Ölçeği

Araştırma değişkenlerinden çocukluk deneyimlerini belirlemek için Çocukluk Deneyimleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeği Gilbert ve arkadaşları (2003), Türkçeye uyarlamasını ise Akın ve arkadaşları (2013) yapmıştır. 15 maddeli ve 5'li likert tipi ölçektir. Ölçekte "değersizlik içeren anılar", "boyun eğdirici anılar" ve "tehdit edici anılar" olarak üç alt boyut bulunmaktadır. Değersizlik içeren anılar alt boyutu "6, 7,

9” maddeleri ile, boyun eğdirici anılar “1, 2, 3, 5, 10, 12” maddeleri ile ve tehdit edici anılar da “4, 8, 11, 13, 14, 15” maddeleri ile temsil edilmiştir.

Alt boyutların her biri puanlamada ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi toplam puan da alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği olumsuz çocukluk deneyimlerini ifade etmektedir. Ölçek maddelerinden 6., 7. ve 9. maddeler ters maddelerdir. Türkçeye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan ölçeğin geneli için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 bulunmuştur. Değersizlik içeren anıların iç tutarlılık katsayısının .57, boyun eğdirici anıların .71 ve tehdit edici anıların .78 olduğu saptanmıştır.

2.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

Araştırmada bireylerin sürekli öfkesinin ve öfkelerini ifade etme tarzlarının belirlenmesi amacıyla sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Spielberger ve arkadaşlarının (1983) geliştirdiği Türkçeye uyarlamasını Özer’in (1994b) yaptığı 4’lü likert tipli bir ölçektir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek alt boyutları sürekli öfke, öfke dışa, öfke kontrol ve öfke içedir. 34 maddeden 10 madde sürekli öfkeyi, sekiz madde içe yönelmiş öfkeyi, sekiz madde dışa yönelmiş öfkeyi ve sekiz madde de kontrol edilmiş öfkeyi ölçmektedir. Ölçeğin sürekli öfke alt boyutunu “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10” maddeleri, öfke kontrol alt boyutunu da “11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34” maddeleri, öfke iç alt boyutunu “13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31” maddeleri ve öfke dış alt boyutunu “12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33” maddeleri temsil etmektedir.

Ölçekte toplam puan alınmamakta her bir alt boyut ayrı bir biçimde değerlendirilmektedir. Bireyin sürekli öfkesinin yüksel olması öfke seviyesinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Öfke içe puanının yüksek olması öfkesini bastırdığını, öfke dışa puanının yüksek olması öfkesini dışavurabildiğini ve öfke kontrol puanının yüksek olması da öfkesini kontrol edebildiğini ifade etmetktedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alfa değerleri .77 ile .88 arasında, Türkçeye uyarlamasının değerleri ise “sürekli öfke” alt boyutu için .79, “öfke içe” alt boyutu için

.62, “öfke dışa” alt boyutu için .78, “öfke kontrol” alt boyutu için .84’tür (Özer, 1994b).

2.4. Uygulama/İşlem

Araştırmada ilk olarak İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır. Etik kurul onayının ardından kolayda örneklem yolu ile gönüllü bireylere ulaşılarak veri toplama süreci başlatılmıştır. Araştırma verileri çevrim içi ve yüz yüze toplanarak elde edilmiştir. Ölçekler öncelikle “Google formlar” üzerinden çevrimiçi hallerine çevrilerek çevrimiçi unsurlar (whatsapp grupları, bazı sosyal medya hesapları vb.) aracılığıyla ulaşılması hedeflenen bireylere ulaştırılmıştır. Yüz yüze yapılan uygulamalar okul ortamında yapılmıştır ve ortalama 10 dakikada tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler ile toplanan veriler analiz edilmiştir. Veri analizinde SPSS-25 programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak analiz yöntemlerini belirlemek ve regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla amacıyla tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları tespit edilmiştir. İncelenen katsayıların ±1.5 sınırları içinde olduğu görülmüş dolayısıyla normal bir dağılım olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çoklu doğrusallık sayıltısını test etmek amacıyla tolerans değerleri, durum indeksi (CI) ve varyans artış faktörleri (VIF) incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda tolerans değerinin .267-.800 arasında, CI değerinin 6.209-23.662 arasında ve VIF değerinin .417-3.379 arasında olduğu saptanmıştır. Tolerans değeri .01’den büyük olduğunda (Tabachnick ve Fidell, 2013), CI değeri 30’dan küçük olduğunda (Gujarati, 1995) ve VIF değerleri 10 ve 10’dan küçük olduğunda (Kline, 2011 çoklu bağlantı sorunun bulunmadığı kabul edilmektedir. Araştırma soruları t-testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve aşamalı regresyon analizi ile test edilmiştir.

BÖLÜM III: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçları bulunmaktadır.

3.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Açıdan Tanımlayıcı Bilgileri

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgiler

Değişkenler		*N*	*%*
Yaş	18 yaş	39	10,1
	19 yaş	26	6,7
	20 yaş	43	11,1
	21 yaş	76	19,6
	22 yaş	52	13,4
	23 yaş	52	13,4
	24 yaş	40	10,3
	25 yaş	20	5,2
	26 yaş	40	10,3
Cinsiyet	Kadın	248	63,9
	Erkek	140	36,1
Öğrenim Durumu	Ortaokul ve Lise	44	11,3
	Lisans Öğrencisi	220	56,7
	Lisans Mezunu	81	20,9
	Yüksek Lisans Öğrencisi ve Mezunu	43	11,1

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 388 katılımcıdan 39'unun (%10,1) 18 yaşında, 26'sının (%6,7) 19 yaşında, 43'ünün (%11,1) 20 yaşında, 76'sının (%19,6) 21 yaşında, 52'sinin (%13,4) 22 yaşında, 52'sinin (%13,4) 23 yaşında, 40'ının (%10,3) 24 yaşında, 20'sinin (%5,2) 25 yaşında, 40'ının (%10,3) 26 yaşında; 248'inin (%63,9) kadın, 140'ının (%36,1) erkek olduğu, 44'ünün (%11,3) ortaokul ve lise mezunu, 220'sinin (%56,7) lisans öğrencisi, 81'inin (%20,9) lisans mezunu, 43'ünün (%11,1) yüksek lisans öğrencisi veya mezunu olduğu belirtilmiştir.

3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16) ve Çocukluk Deneyimleri Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

Beliren yetişkinlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16) ve Çocukluk Deneyimleri ölçeklerinden elde edilen puanların betilmeyici istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Boyutlar	N	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Değersizlik İçeren Anılar	388	2.37	.94	.593	-.143
Boyun Eğdirici Anılar	388	2.34	.89	.707	-.125
Tehdit Edici Anılar	388	2.09	.98	.966	.158
Çocukluk Deneyimleri Ölçeği Toplam Puan	388	2.24	.83	.815	-.018
Açıklık	388	2.63	1.05	.451	-.588
Amaçlar	388	3.24	1.08	-.093	-.960
Dürtü	388	2.43	1.12	.535	-.636
Stratejiler	388	2.60	1.04	.377	-.824
Kabul Etmeme	388	2.41	1.08	.574	-.543
Duygu Düzenleme Güçlüğü.Ölçeği Toplam Puan	388	2.66	.89	.375	-.707
Sürekli Öfke	388	2.17	.60	.563	-.125
Öfke İçte	388	2.20	.54	.433	-.172
Öfke Dışa	388	2.00	.50	.894	1.289
Öfke Kontrol	388	2.78	.58	.028	-.488

Tablo 2'de çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına ve toplam puanlarına ilişkin standart sapma, ortalama ve çarpıklık-basıklık değerleri yer almaktadır. Ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık-basıklık ve kayış değerleri +1.5 ile -1.5 arasında olduğundan dağılım normal dağılım olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

3.3. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfke Düzeylerinin Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3. Sürekli Öfke Ölçeği Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	Kadın		Erkek		t	p	D
	M	SD	M	SD			
Sürekli Öfke	2.15	.59	2.19	.60	-.644	.520	386

Tablo 3'te görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin sürekli öfke ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamıştır (t= -.644; p> .05). Buradan hareketle beliren yetişkinlerin sürekli öfke düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişmediği söylenebilir.

3.4. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Öfke İfade Tarzlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre öfke ifade tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 4.'te verilmiştir.

Tablo 4. Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	Kadın		Erkek				
Değişken	M	SD	M	SD	t	p	D
Öfke İçe	2.18	.51	2.24	.59	-1.053	.293	386
Öfke Dışa	1.99	.74	2.04	.55	-.991	.322	386
Öfke Kontrol	2.77	.56	2.82	.63	-.817	.414	386

Tablo 4'te görüldüğü üzere beliren yetişkinlerin öfke ifade tarzlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öfke ifade tarzları ölçeğinin öfke içe alt boyutunda (t= -1.053; p> .05), öfke dışa alt boyutunda (t= -.991; p> .05) ve öfke kontrol alt boyutunda (t= -.817; p> .05) gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin öfke ifade tarzlarının cinsiyetlerine göre değişmediği söylenebilir.

3.5. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Sürekli Öfke Düzeyleri Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerin yaşları ile sürekli öfke düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	*N*	*M*	*SD*	1	2
Yaş	388	21.89	2.348	-	
Sürekli Öfke Düzeyi	388	21.6830	5.97194	-.103*	-

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü üzere, beliren yetişkinlerin yaşları ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan Pearson analizi soncunda beliren yetişkinlerin yaşları ile sürekli öfke düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-103, p<.05). Sonuç olarak, beliren yetişkinlerin yaşları arttıkça sürekli öfke düzeyleri düşmektedir.

3.6. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Öfke İfade Tarzları Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfke ifade tarzları arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin Yaşları ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	M	SD	1	2	3	4
Yaş	388	21.89	2.35	-			
Öfke İçe	388	17.60	4.31	-.105*	-		
Öfke Dışa	388	16.04	4.01	-.093	.331**	-	
Öfke Kontrol	388	22.27	4.67	.139**	-.096	-.447**	-

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

Tablo 6'da görüldüğü gibi, beliren yetişkinlerin yaşları ile öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analize göre; yaş ile öfke içe arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (r=-.105, p<.05) ve öfke kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki (r=.139, p<.01) bulunurken öfke dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r= -.093, p>.05). Buna göre beliren yetişkinlerin yaşları arttıkça öfkelerini içe atma düzeylerinin azaldığı, öfke kontrol düzeylerinin ise arttığı söylenebilir.

3.7. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Olumsuz Çocukluk Deneyimleri, Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Biçimleri Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, olumsuz çocukluk deneyimleri, sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Çocukluk Deneyimleri, Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Açıklık	388	5.27	2.10	-													
2. Amaçlar	388	9.72	3.25	.450**	-												
3. Dürtü	388	7.28	3.35	.508**	.564**	-											
4. Stratejiler	388	12.99	5.21	.538**	.729**	.718**	-										
5. Kabul Etmeme	388	7.22	3.25	.433**	.472**	.561**	.670**	-									
6. DDG Toplam Ölçek	388	42.48	14.20	.667**	.804**	.832**	.936**	.779**	-								
7. Değ.İçer. Anılar	388	7.1	2.82	.214**	.194**	.230**	.261**	.270**	.288**	-							
8. Boy.Eğd. Anılar	388	14.03	5.35	.362**	.406**	.365**	.456**	.405**	.492**	546**	-						
9. Tehd.Edi. Anılar	388	12.54	5.88	.255**	.287**	.344**	.369**	.331**	.396**	.575**	.751**	-					
10. ÇD Toplam Ölçek	388	33.67	12.42	.325**	.355**	.373**	.430**	.393**	.465**	.736**	.911**	.928**	-				
11. Sürekli Öfke	388	21.68	5.97	.299**	.315**	.593**	.438**	.318**	.489**	.193**	.259**	.308**	.301**	-			
12. Öfke İçe	388	17.60	4.31	.318**	.401**	.440**	.486**	.405**	.514**	.218**	.393**	.287**	.355**	.425**	-		
13. Öfke Dışta	388	16.04	4.01	.211**	.202**	.485**	.343**	.220**	.368**	.173**	.178**	.244**	.232**	.709**	.331**	-	
14. Öfke Kontrol	388	22.27	4.67	-.260**	-.195**	-.441**	-.308**	-.145**	-.333**	-.243**	-.241**	-.259**	-.282**	-.484**	-.096**	-.447	-

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

Tablo 7'de görüldüğü gibi yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda sürekli öfke ile açıklık (r=.299, p<.01), çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.193, p<.01) ve çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.259, p<.01) arasında düşük düzeyde; amaçlar (r=.194, p<.01), stratejiler (r=.438, p<.01), kabul etmeme (r=.318, p<.01), duygu düzenleme güçlüğü toplam puan (r=.489, p<.01), çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.308, p<.01), çocukluk deneyimleri toplam puan (r=.301, p<.01) ve öfke içe (r=.45, p<.01) ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ek olarak sürekli öfke ile öfke dışa arasında yüksek düzeyde pozitif yönde (r=.709, p<.01), öfke kontrol (r= -.484, p<.01) ile arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öfke ifade tarzlarından öfke içe alt boyutu ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.218, p<.01) ve çocuklukta tehdit edici anılar (r=.287, p<.01) arasında düşük düzeyde; açıklık (r=.318, p<.01), amaçlar (r=.401, p<.01), dürtü (r=.440, p<.01), stratejiler (r=.486, p<.01), kabul etmeme (r=.405, p<.01), duygu düzenleme güçlüğü toplam puan (r=.514, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.393, p<.01) ve çocukluk deneyimleri toplam puan arasında (r=.355, p<.01) ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öfke ifade tarzlarından öfke dışa alt boyutu ile açıklık (r=.211, p<.01), amaçlar (r=.202, p<.01), kabul etmeme (r=.220, p<.01), çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.173, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.178, p<.01), çocuklukta tehdit edici anılar (r=.244, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r.232, p<.01) arasında düşük düzeyde; dürtü (r=.485, p<.01), stratejiler (r=.343, p<.01) ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puan (r=.368, p<.01) ile arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öfke ifade tarzlarından öfke kontrol alt boyutu ile açıklık (r= -.260, p<.01), amaçlar (r= -.195, p<.01), kabul etmeme (r= -.145, p<.01), çocuklukta değersizlik içeren anılar (r= -.243, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r= -.241, p<.01), çocuklukta tehdit edici anılar (r= -.259, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r= -.282, p<.01) arasında düşük düzeyde; dürtü (r= -.441, p<.01), stratejiler (r= -.308, p<.01) ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puan (r= -.333, p<.01) arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=. 214, p<.01) ve çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.255, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.362, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.325, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.194, p<.01) ve çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.287, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.406, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.355, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.230, p<.01) ve çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.344, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.365, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.373, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.261, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.369, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.456, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.430, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.270, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.331, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.405, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.393, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puan ile ile çocuklukta değersizlik içeren anılar (r=.288, p<.01) arasında düşük düzeyde; çocuklukta tehdit içeren anılar (r=.369, p<.01), çocuklukta boyun eğdirici anılar (r=.492, p<.01) ve çocukluk deneyimleri ölçeği toplam puan (r=.465, p<.01) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

3.8. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Sürekli Öfke Düzeylerini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Sonuçları

Duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimleri alt boyutlarının sürekli öfke düzeyini yordayıp yordamadığına ilişkin sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık), Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Sürekli Öfke Düzeylerini Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R	R^2	B	Standart Hata	β	t	p
Dürtü	.603	.364	.986	.077	.553	12.77	<.01
Tehdit İçeren Anılar			.129	.044	.117	2.70	.007

Tablo 8'e göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan dürtü boyutu ile çocukluk deneyimlerinin alt boyutlarından tehdit içeren anılar birlikte sürekli öfke düzeyinin %36'sını pozitif bir biçimde yordamaktadır ($R=.603$, $R^2=.364$, $p<.05$). Bir diğer ifade ile beliren yetişkinlerin sürekli öfke düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %36'sı bireylerin dürtü kontrolünü sağlama güçlüğü ve tehdit içeren anılar ile açıklanabilmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin (dürtü, tehdit içeren anılar) sürekli öfke üzerindeki göreli önem sırası; dürtü ve tehdit içeren anılardır.

3.9. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfke İfade Tarzlarını Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları

Araştırmada kullanılan öfke ifade tarzları alt ölçeği her bir öfke ifade tarzını ayrı ayrı ele almakta ve toplam puan vermemektedir. Bu nedenle öfke ifade tarzlarının her bir alt boyutu için ayrı bir regresyon analizi yapılarak sonuçlar üç ayrı tabloda sunulmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimleri alt boyutlarının öfke ifade tarzlarını yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular Tablo 9, Tablo 10 ve Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) Ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfkeyi İçe Atmayı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları

Değişkenler	R	R^2	B	Standart Hata	β	t	p
Strateji	.537	.288	.054	.054	.270	4.165	<.01
Boyun Eğdirici Anılar			.039	.039	.209	4.303	<.01
Dürtü			.080	.080	.170	2.74	.006

Tablo 9'a göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan strateji ve dürtü ile çocukluk deneyimlerinin alt boyutlarından boyun eğdirici anılar birlikte öfkeyi içe atmanın %29'unu pozitif bir biçimde yordamaktadır ($R=.537$, $R^2=.288$, $p<.05$). Başka bir ifade ile beliren yetişkinlerin öfkelerini içe atma düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %29'u bireyleri olumsuz bir duruma karşı strateji oluşturma ve dürtü kontrolünü sağlama güçlüğü ile çocukluğundaki boyun eğdirici anılar ile açıklanabilmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin (strateji, dürtü, boyun eğdirici anılar) sürekli öfke üzerindeki göreli önem sırası; strateji, boyun eğdirici anılar ve dürtüdür.

Tablo 10. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfkeyi Dışa Yansıtmayı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları

Değişken	R	R^2	B	Standart Hata	β	t	p
Dürtü	.485	.235	.581	.053	.485	10.90	<.01

Tablo 10'a göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan dürtü boyutu tek başına öfkeyi dışa yansıtmanın %23'ünü pozitif bir biçimde yordamaktadır ($R=.485$, $R^2=.235$, $p<.05$). Bir diğer ifade ile beliren yetişkinlerin öfkelerini dışa

yansıtma düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %23'ü bireylerin dürtü kontrolünü sağlama güçlüğü ile açıklanabilmektedir.

Tablo 11. Beliren Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü (Kabul Etmeme, Stratejiler, Amaçlar, Dürtü, Açıklık) ve Çocukluk Deneyimlerinin (Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar) Öfke Kontrolünü Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Regresyon Sonuçları

Değişkenler	R	R^2	B	Standart Hata	β	t	p
Dürtü			.075	.075	-.503	-9.30	<.01
Değersizlik İçeren Anılar	.488	.232	.077	.077	-.178	-3.83	<.01
Kabul Etmeme			.078	.078	.186	3.39	.001

Tablo 11'e göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü ve kabul etmeme boyutları ile çocukluk deneyimlerinin alt boyutlarından değersizlik içeren anılar birlikte öfke kontrol düzeyinin %23'ünü pozitif bir biçimde yordamaktadır ($R=.488$, $R^2=.232$, $p<.05$). Başka bir ifade ile beliren yetişkinlerin öfke kontrol düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %23'ü bireylerin dürtü kontrolünü sağlama güçlüğü, olumsuz duyguları kabul etme güçlüğü ve değersizlik içeren anılar ile açıklanabilmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin (dürtü, kabul etmeme, değersizlik içeren anılar) öfke kontrol üzerindeki önem sırası; dürtü, kabul etmeme ve değersizlik içeren anılardır.

BÖLÜM IV: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA

Bu kısımda verilerin analizi ile elde edilen bulgular literatür ışığında yorumlanmıştır.

4.1.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

4.1.1.1. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuçların değerlendirilmesi

Araştırmada beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre öfke ifadeyi ifade ediş biçimlerinin ve sürekli öfke düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularda anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer sonucu ortaya koyan araştırmalarla birlikte (Akıl, 2018; Anjanappa ve ark., 2020; Elkin ve Karadağlı, 2016; Erdoğan, 2020; Kim ve ark., 2022; Öztürk ve ark., 2021; Şahinoğlu, 2020; Tekçe, 2022), farklılığın görülmediği araştırmalara da (Certel ve Bahadır, 2012; Karababa ve Dilmaç, 2015) denk gelinmiştir.

Bu araştırmada ortaya çıkan sonucun Türkiye'de ve birçok ülkede toplumsal cinsiyet rollerinin değişmesi ve gün geçtikçe değişmeye devam etmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Geçmiş yıllarda kadınların "dostane, başkalarını düşünen, duygularını dile getiren" bireyler olması, erkeklerin ise "bağımsız, buyurgan ve iddialı" olması beklenmekteydi (Karau ve Eagly, 1999). Bu nedenle öfke, geçtiğimiz yıllarda toplum tarafından yalnızca erkeklerin hissetmesinin normal karşılandığı bir duygu olarak görülmekteydi. Bir kadın tarafından yoğun bir biçimde hissedildiğinde ise bir maskülenite belirtisi olarak görülerek "cadı, şirret, dırdırcı, erkek düşmanı" gibi ifadelerle nitelendirilmekteydi (Lerner, 2015). Bu rollerin değişmeye başlaması ile öfke evrenselleşerek her iki cinsiyet için de hissedilmesi ve ifade edilmesi normal karşılanan bir duyguya dönüşmüştür. Bu araştırmada beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre öfke ifade biçimleri ile sürekli öfke düzeylerinin farklılaşmamasına

ilişkin sonucun da toplumsal ve bireysel olarak öfkeye olan bu bakışın değişiminden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Certel ve Bahadır'ın (2012) araştırması bu bulguyu desteklemektedir. Spor yapan bireylerin sürekli öfke düzeyleri ve öfkeyi ifade ediş biçimleri ile benlik saygılarının incelendiği araştırmada kadın ve erkek sporcuların benzer rollerde ve benzer motivasyonda olmalarının öfke ifade tarzlarının da benzer olmasına sebep olduğu belirtilmiştir.

4.1.1.2. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik sonuçların değerlendirilmesi

Araştırmada beliren yetişkinlerin sürekli öfke düzeyleriyle yaşlarının ilişkili olup olmadığını ifade eden bulgularda sürekli öfke puanları ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir ifade ile beliren yetişkinlerin yaşları arttığında sürekli öfke düzeylerinin de azaldığı görülmektedir. Benzer sonucu ortaya koyan araştırmalara da rastlanmıştır (Kim ve ark., 2008; Yüksel, 2014). Bu sonucun ortaya çıkmasının temel sebebinin bireylerin yaşları ilerledikçe kendilerini ve duygularını daha iyi tanıyıp analiz ettiği böylelikle de öfkelenmeden önce öfkesini ortaya çıkarabilecek durum ya da olaylara müdahale edebildiği düşünülmektedir. Glück ve Maercker (2011) araştırmasında ileri yetişkinlerin yaşları arttıkça duygularını daha iyi fark ettikleri ve duygusal deneyimlerini daha etkin yönetebildiklerini saptamışlardır. English ve Carstensen (2014) araştırmalarında bireylerin yaşları arttıkça duygusal farkındalık düzeylerinin de arttığını alan yazına sunmuşlardır.

Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfkelerini içe atma düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgularda öfkeyi içe atma puanları ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir korelasyon ilişkisi bulunmuştur. Başka bir ifade ile beliren yetişkinlerin yaşları arttığında öfkelerini içe atma düzeyleri de azalmaktadır. Bu bulgunun tespit edilmesinde bireylerin yaşlarının artmasıyla öfkelerini daha kabul edilebilir bir şekilde ifade edebilme ve öfkelendiğinde buna karşı tepki verebilme yeterliliklerinin artması böylelikle de öfkeyi içe atmaya gerek duymadıkları düşünülmektedir. Araz ve Direkçi'nin (2019) araştırması bu bulguyu destekler

niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre öfke ifade biçimlerinin yaşa göre değişkenlik gösterdiğini ve bunun psikolojik olgunlaşma, insan ilişkilerine duyarlılık ve olumsuz duyguların daha kontrol edilebilir hale gelmesi ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfkelerini kontrol düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgularda öfke kontrol puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile beliren yetişkinlerin yaşları arttığında öfke kontrol düzeyleri de artmaktadır. Benzer sonucu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Araz ve Dilekçi, 2019; Jang ve Won, 2009). Bu araştırmada ortaya çıkan sonucun beliren yetişkinlerin yaşları arttığında kendini ve duygularını daha iyi tanıdıkları, dolayısıyla öfkelendiği bir durum olduğunda öfkelerini kontrol etme konusunda daha isabetli adımlar attıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Carstensen ve arkadaşları (2011) araştırmalarında bireylerinin yaşlarının artmasıyla duygularını daha iyi deneyimlediklerini dolayısıyla da öfke kontrolünü daha iyi yapabildiklerini alan yazına sunmuşlardır.

Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfkelerini dışa yansıtma düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgularda öfkeyi dışa yansıtma puanları ile yaş değişkeni arasında korelasyon ilişkisi saptanmamıştır. Benzer sonucu ortaya koyan araştırmalarla birlikte (Akıl, 2018; Akpınar ve Şahin, 2016; Elkin ve Karadağlı, 2016; Keskin, 2019; Sağlam, 2020), az da olsa ilişkinin görüldüğü araştırmalar da bulunmaktadır (Özpolat, 2022).

4.1.2. Duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimlerinin sürekli öfke düzeyini yordama gücüne ilişkin sonuçların değerlendirilmesi

Araştırma bulgularına göre beliren yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü boyutu ile Çocukluk Deneyimleri Ölçeği alt boyutlarından çocuklukta tehdit içeren anılar birlikte pozitif bir biçimde sürekli öfkenin %36'sını açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle bireyin olumsuz bir duygu ile karşılaştığında o duygu sırasında dürtülerini kontrol etmekte yaşadığı güçlük ve çocukluğunda tehdit içeren anılar birlikte beliren yetişkinlerin öfkelenme sıklığı ve eğiliminin %36'sını

yordamaktadır. Literatürde dürtü, çocukluk deneyimleri ve öfkeyi birlikte inceleyen bir araştırma rastlanmamıştır. Bu sebeple tehdit içeren anılar ve öfke ilişkisini içeren araştırmalar (Finkelhor ve ark., 2013; Onbaşılı, 2011; Şahan, 2018; Wang ve ark., 2020; Win ve ark., 2021; Zhu ve ark., 2020) ile dürtü kontrolü ve öfke ilişkisini içeren araştırmalara (Dixon ve ark., 2017; Lievaart ve ark., 2018) ayrı ayrı incelenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının en temel sebebinin öfkenin doğasında var olan özellikler olduğu düşünülmektedir. Literatür taraması bölümünde belirtildiği üzere öfke engellenme, tehdit ya da haksızlığa uğrama karşısında hissedilen bir duygudur (Biaggio, 1989; Lerner, 2015; Romas ve Sharma, 2022). Öfkenin hali hazırda doğasına uygun bir biçimde tehdit altında ortaya çıkması, bireylerde çeşitli dürtü tepkilerini ortaya çıkarması ve çocukluk dönemi anılarının etkisi ile birlikte öfkenin düzeyini ve öfkeye eğilimi gözle görülür bir biçimde etkilemektedir. Bu bulguyu destekleyen Öhman ve Mineka (2001) öfkenin tehdit altında ortaya çıkan bir duygu olduğunu ve tehdite karşı bir tepki olarak ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Berkowitz (1990) de öfkenin tehdit altında ortaya çıkan bir duygu olduğunu ifade etmiştir.

4.1.3. Duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk deneyimlerinin öfke ifade biçimlerini yordama gücüne ilişkin sonuçların değerlendirilmesi

Araştırma bulgularına göre beliren yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü ve strateji alt boyutu ile Çocukluk Deneyimleri Ölçeği alt boyutlarından çocuklukta boyun eğdirici anılar birlikte pozitif bir biçimde öfkeyi içe atmanın %29'unu açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin olumsuz duygular karşısında dürtülerini kontrol etmeye çalışırken ve olumsuz duygulara karşı strateji oluştururken hissettiği güçlük ile çocuklukta yaşadığı boyun eğdirici anılar birlikte öfkesini içine atmasını %29 oranında açıklamaktadır. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde öfke ifade biçimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve çocukluk deneyimlerini beraber konu alan bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu sebeple öfke ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiyi içeren araştırmalarla (Bahtiyar ve Gençöz, 2023; Khoshferat ve ark., 2022; Larsson ve ark., 2023; Zhou ve ark., 2022), öfke ve çocuklukta boyun eğdirici anıları inceleyen araştırmalar (Burma ve ark., 2016;

Tarner ve ark., 2004) ayrı ayrı incelenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının birkaç sebebinin olduğu düşünülmektedir. Bunlar:

- Beliren yetişkinler olumsuz bir durum karşısında dürtülerini kontrol ederken hissettiği güçlük ve bu güçlüğün oluşturduğu rahatsızlık hissi.
- Beliren yetişkinlerin olumsuz bir duruma karşı strateji geliştirirken hissettiği zorluğun yoğunluğu.
- Çocukluğunda boyun eğdirilen beliren yetişkinlerin yetişkinliklerinde de boyun eğdirileceğine dair inançlarının olması.

Lynch ve Cicchetti (1998) araştırmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. Araştırma sonucuna göre çocukluğunda boyun eğdirilen bireylerde öfkenin bastırıldığı ve içsel semptomların ortaya çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte Whiteside ve Lynam (2001) dürtüsellik ve rahatsızlık hissi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre dürtü kontrolünde zorlanan bireylerin daha yüksek düzeyde rahatsızlık hissi yaşadıklarını alan yazına sunmuşlardır.

Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarıdan dürtü boyutunun pozitif bir biçimde öfkeyi dışa yansıtmanın %23'ünü açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle Diğer bir deyişle beliren yetişkinlerin olumsuz duygular karşısında dürtülerini kontrol etmeye çalışırken hissettiği güçlük öfkelerini dışa yansıtma düzeylerinin %23'ünü yordamaktadır. Literatürde dürtü ve öfkeyi dışa yansıtma ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005; Sepetçi, 2019). Bu sonucun ortaya çıkmasının beliren yetişkinlerin olumsuz bir durum karşısında hissettiği güçlük düzeyinin yoğun olmasından dolayı öfkelerini doğrudan dışa yansıtıp rahatlama isteğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Tackett ve arkadaşları (2016) dürtülerini kontrol etmekte güçlük çeken bireylerin öfkelerini dışa yansıtma davranışlarının arttığını ifade etmişlerdir.

Araştırmanın son bulgusuna göre ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından *dürtü* ve *kabul etmeme* ile Çocukluk Deneyimlerinin *değersizlik içeren anılar* alt boyutu birlikte pozitif bir biçimde öfke kontrolünün %23'ünü açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle beliren yetişkinlerin olumsuz bir olay karşısında

hissettiği duyguları kabul etmekte zorlaması ve o olay karşısında dürtülerini kontrol etmekte yaşadığı zorluk öfkesini kontrol etmesine katkı sağlamaktadır. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde öfke kontrolü, duygu düzenleme güçlükleri ve çocukluk deneyimlerini beraber konu edinen bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Bu sebeple öfke kontrolü ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiyi içeren araştırmalarla (Curley ve ark., 2016; Lotfali ve ark., 2017; Sekizkardeşi 2021), öfke ve çocuklukta boyun eğdirici anıları inceleyen araştırmalar (Çakıcı, 2002; Okan ve Şarlak, 2022) ayrı ayrı incelenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının sebebinin beliren yetişkinlerin olumsuz bir durum karşısında dürtülerini kontrol edemediği durumlarda veya o olay sonucunda hissedeceği öfkeyi kabul edemediklerinde bedenlerinde ya da zihinlerinde bir rahatsızlık unsuruna dönüşebileceği, dolayısıyla beliren yetişkinlerin rahatsızlık unsurunun ortaya çıkmaması için öfkesini kontrol altında tutmaya çalışacakları düşünülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Ek olarak çocukluğunda kendini değersiz hisseden bireylerin yetişkinlik dönemlerinde de kendini değersiz hissedebileceği dolayısıyla hissettikleri duyguları da ifade etmek yerine kontrol altında tutacakları düşünülmektedir. Curley ve arkadaşlarının (2016) Trikotilomaniye sahip bireylerle yaptıkları araştırma bu bulguyu destekler niteliktedir. Curley ve arkadaşları (2016) duygu düzenleme modelinin öfkeyi ifade ediş biçimlerine ve sürekli öfkeye olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme stratejilerini uygulayan bireyler öfkelerini daha kolay kontrol altına aldıkları böylelikle de saç yolma davranışlarının azaldığı gözlenmektedir.

4.2. SONUÇ

Beliren yetişkinlerin çocukluk deneyimlerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan araştırmada cinsiyetin öfkelenme ve öfkeyi ifade etme tarzı üzerinde herhangi bir ayrıştırıcı unsur olmadıkları görülmüştür. Birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de kadınlardan ve erkeklerden beklenen bazı tavır, özellik ve roller zaman içerisinde değişikliğe uğramış dolayısıyla geçmişte Türk toplumunda sıklıkla karşılaşılan bazı duyguların (öfke gibi) yaşanmasının erkeklerden beklenmesi durumu da azalmıştır denilebilir. Günümüzde kadınlar da öfkesini geçmiş yıllara nazaran daha rahat ve açık bir biçimde ifade edebilmektedir.

Araştırmada beliren yetişkinlerin yaşlarının artması ile duygularını daha iyi tanıyıp analiz ettikleri görülmüştür. Yaşları arttıkça duygularını daha iyi tanıyan beliren yetişkinlerin öfkelenmeden önce öfkelenebileceği olaylara daha kolay müdahale edebildikleri buna bağlı olarak da öfkelenme sıklıklarında azalma görülmüştür. Benzer bir biçimde beliren yetişkinlerin yaşlarının artmasıyla duygularını daha iyi tanıdıkları böylelikle öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri görülmüştür. Bireylerin öfkelendikleri durumları tespit edebilmeleri öfkelerini kontrol etme konusunda daha doğru adımlar atmalarını sağlayabilmektedir. Araştırmada öfkenin içe atılmasının da yaş ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşı artan beliren yetişkinlerin öfkelerini daha kabul edilebilir bir biçimde ifade ettikleri ve öfkelendikleri durumlara karşı tepki verme becerilerinin geliştiği bunun sonucunda da öfkelerini daha az içe attıkları tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlerin yaşları ile öfkeleri arasındaki ilişkiyi belirleyen birkaç önemli unsurun olduğu görülmüştür. Bu unsurlar: Bireyin kendi öfkesini anlaması, analiz etmesi ve öfke duygusuna yönelik adımlar atmasıdır. Yaşın artması ile öfke duygusunun birey üzerindeki olumsuz etkisi azalmaktadır denilebilir.

Araştırma sonucunun dikkat çekici bir diğer noktası öfkenin yalnızca anlık tehdide karşı açığa çıkan bir duygu olmadığı çocuklukta maruz kalınan tehdit edici tavırların da bireyin şu anki öfkesini yordadığı bulgusudur. Başka bir ifadeyle öfkenin

genellikle şimdiki zamanda oluşan bir duruma karşı verilen duygu tepkisi olduğu düşünülse de çocukluktaki tehditler vasıtasıyla da öfke açığa çıkabilmektedir. Beliren yetişkinlerin olumsuz bir durum karşısında dürtülerini kontrol ederken yaşadıkları güçlüğün fazla olması öfkelenme sıklıklarının da benzer bir oranda artmasına sebep olmaktadır. Başka bir ifadeyle dürtüsünü kontrol edemeyen bireylerin öfkesini de kontrol edemeyeceği bununla birlikte sıklıkla öfkeleneceğini söylemek mümkündür. Benzer bir biçimde olumsuz bir durum karşısında dürtülerini kontrol etmekte güçlük çeken ve o duruma karşı doğru adımlar atmakta zorlanan beliren yetişkinlerin çoğunlukla öfkelerini içe attıkları, dışa yansıtmaktan kaçındıkları görülmüştür. Burada önemli nokta bireyin yaşadığı güçlükler neticesinde bireyde oluşan rahatsızlık hissinin yoğun olması, bunun sonucunda da doğrudan bastırılmasıdır. Başka bir deyişle birey, olumsuz bir olay yaşadığında dürtülerini kontrol etmekte ve strateji geliştirmekte zorluk yaşar ve sonucunda bireyde yoğun bir rahatsızlık hissi oluşur. Birey, olumsuz bir durum karşısında bu rahatsızlık hissinin oluşmaması için öfke hissedeceği duruma karşı vereceği tepkileri direkt olarak bastırarak birçok olası olumsuz hislerin önüne geçebilmektedir. Çocukluğunda boyun eğdirilmeye maruz kalan bireylerin yetişkinlik dönemlerinde de boyun eğdirileceğine dair inanç taşıdıkları bunun sonucunda da tekrar boyun eğmemek adına öfkelerini ifade etmek yerine bastırdıkları düşünülmektedir.

Araştırmada, çocukluğunda değersiz hissettirilen beliren yetişkinlerin yetişkinlik dönemlerinde öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri görülmüştür. Bu değersizlik hissi sonucunda beliren yetişkinlerin kabul görmek adına duygularını kontrol altında tutarak yaşayabildiği düşünülmektedir. Bununla birlikte olumsuz bir duyguyu kabul etmekte ve olumsuz bir durum karşısında dürtülerini kontrol etmekte zorlanan bireylerin öfkelerini daha fazla kontrol ettiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki etkenin bireyde oluşan rahatsızlık hissi olduğu düşünülmektedir. Birey, olumsuz duyguyu kabul etmediğinde ve dürtülerini kontrol edemediğinde rahatsızlık hissi yaşar. Bu his bireyin yaşam konforunu aşağıya çekebileceğinden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğinden birey öfkesini kontrol altında tutarak hareket edebilmektedir. Öfkesini daha yıkıcı bir biçimde ifade eden bireylerin ise olumsuz durumlar karşısında dürtülerini kontrol etmekte güçlük çektiği görülmektedir.

4.3. ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Çocukluk deneyimlerinin sürekli öfke düzeyi ve öfkeyi ifade ediş biçimleri üzerindeki etkisine bakıldığında öfke denetimini konu alacak araştırmalarda bireylerin geçmiş yaşantılarının ayrıntılı bir biçimde incelenmesi önerilmektedir.
- Çocukluk deneyimlerinin önemi de göz önünde bulundurularak olumsuz çocukluk deneyimlerinin önüne geçmek amacıyla müdahale programlarının hazırlanması gerekmektedir. Bu doğrultuda ailelere ve öğretmenlere olumsuz çocukluk deneyimlerinin bireylerin öfke düzeylerine olan etkileri konusunda farkındalık kazandırılabilir.
- Duygu düzenleme güçlüklerinin sürekli öfke düzeyine ve öfke ifade tarzlarına olan etkisi dikkate alındığında öfke denetimi için yapılacak çalışmalarda bireyin duygu düzenleme stratejilerinin araştırılması önerilmektedir.
- Sürekli öfke düzeyinde ve öfkeyi ifade etme biçiminde duygu düzenlemenin önemi dolayısıyla okullarda veya sivil toplum kuruluşlarında duygu düzenleme stratejilerinin anlatıldığı çalışmalar yapılmalıdır.
- Çalışmada 388 beliren yetişkinin örneklem olarak seçilmesi sınırlılığına karşın sonraki çalışmalarda farklı yaş grupları ve daha fazla sayıda örneklem ile araştırmanın tekrar yapılması önerilmektedir. Bu sayede daha genellenebilir sonuçlar ortaya çıkacaktır.

KAYNAKÇA

Adler, A. (2013). *İnsanı tanıma sanatı* (K. Şipşal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Ainsworth, M., Bleher, M., Waters, E., ve Wall, S. (2015). *Patterns of attachment.* New York: Psychology Press.

Akçay, C., ve Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi, 1*(1), 3-25.

Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akıl, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde saldırganlığın bazı demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Social Science, 2*(3), 29-37. doi:10.30520/tjsosci.406875

Akın, A., Uysal, R., ve Çitemel, N. (2013). Çocukluk deneyimleri ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 21*(4), 1541-1550.

Akkoç, M. (2011). *Acil servis sağlık çalışanlarının tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Akpınar, R., ve Şahin, G. (2016). Ortopedik engelli bireylerin öfke ifade biçimleri, benlik saygıları ve yaşam doyumları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 19*(3), 197-209.

Akyüz Uçar, G. (2019). *Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Albayrak, B., ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler / Anger expression and related factors in adolescents. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim Ve Sanatı Dergisi, 2*(3), 57-69.

Altınbaş, H., Aslan, G., Ayyıldız, T., Ayoğlu, F., ve Veren, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde yaşadıkları örseleyici davranışların öfke durumları üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 6*(15), 518-524.

American Psychological Association. (2019, Şubat 5). Anger. http://www.apa.org/topics/anger adresinden alındı

Anjanappa, S., Govindan, R., ve Munivenkatappa, M. (2020). Prevalence and expression of anger in school going adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing, 34*(1), 35-40.

Araz, A., ve Direkçi, E. (2019). Mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzlarında cinsiyet ve yaş farklılıkları. *Yeni Symposium, 57*(1), 16-24. doi: 10.5455/NYS.20190616103633

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens throughthe twenties.* New York: Oxford University Press.

Arslan Kuşku, A. (2015). *Erkeklerin öfke ifade biçimleri ile travmatik yaşam olayları arasındaki ilişki (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim, 1*(10), 7-43.

Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Averill, J. (2001). *Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion.* London: Psychology Press.

Ayan, B. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ayan, S. (2013). *Kasten adam öldürme suçu işlemiş hükümlü erkeklerin bağlanma stillerinin, çocukluk çağı travmalarının ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Bahtiyar, B., ve Gençöz, T. (2023). The association between perceived parenting and adulthood anxiety: The mediator roles of emotion regulation, shame and anger. *A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 42*(12), 9953-9962.

Bakan Kıraç, İ., ve Sahmurova, A. (2022). 12- 14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi, 8*(16), 322-345.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 1-26.

Bandura, A., ve Kupers, C. (1964). Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 69*(1), 1-9.

Bandura, A., ve Walters, R. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Başbuğ, S., Cesur, G. ve Durak Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*, 1-13.

Beck, A. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Boston: Meridian International University Press.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist, 45*(4), 494-503.

Biaggio, M. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports, 64*(1), 23-26. https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.1.23

Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal, 4*(2), 71-77.

Boman, P., Smith, D., ve Curtis, D. (2003). Effects of pessimism and explanatory style on development of anger in children. *School Psychology International, 24*(1), 80-94.

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi, 14*(3), 9-18.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1 Attachment*. New York: Basic Books.

Boyd, M. (2002). *Psychiatric nursing contemporary pratice* (2. Ed.). New York: Lippinicott.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.

Burma, R. (2012). *Cinsel saldırı suçu işlemiş hükümlülerde, çocukluk döneminde örseleyici yaşantılara maruz kalma düzeyi ile benlik saygısı, öfke ifade tarzı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Burma, R., Akduman, İ., ve Çelik, D. (2016). The anger expression patterns and early abuse experiences in turkish male sex offenders. *Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences, 13*(2), 23-34.

Caloun, C., ve Solomon, R. (1984). *What is Emotion?* New York: Oxford University Press.

Camari, E., ve Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence, 38*(150), 287-303.

Campbell, M. (2004). *The Efficacy of an Anger Management Program for Middle School Students with Emotional Handicaps* (Doctoral thesis). Walden University, Minneapolis.

Cannon, W. (1927). The james-lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology, 39*(1/4), 106-124.

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., ve Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21–33. https://doi.org/10.1037/a0021285

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetim becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Educational Sciences and Practice, 2*(4), 153-167.

Certel, Z., ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14*(2), 157-164.

Cole, P., Michel, M., ve Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 73-102.

Corey, M. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cowell, W., Taing, L., Askowitx, T., Bosquet Enlow, M., Hacker, M., ve Wright, R. (2021). Associations of maternal trait anger expression and lifetime traumatic and non traumatic experiences with preterm birth. *Maternal and Child Health Journal, 25*, 635-644.

Curley, E., Tung, E., ve Keuthen, N. (2016). Trait anger, anger expression, and anger control in trichotillomania: Evidence for the emotion regulation model. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 9*, 77-81.

Çakıcı, E. (2002). *Çocuk istismarının öfke-ifade tarzına etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çavuşoğlu, M. (2014). *Otobiyografik bellek ve kültürleşme arasındaki ilişki: Çocukluk döneminde göç eden yetişkinlerin benlik yapıları ve çocukluk anıları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Danışık, N. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade ediş tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

De Moja, C., ve Spielberger, C. (1997). Anger and drug addiction. *Psychological Reports, 81*, 152-154.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 3*(55), 295-309.

Deffenbacher, J., ve Swaim, R. (1999). Anger expression in mexican american and white-nonhispanic adolescent. *Journal of Counseling Psychology, 46*(1), 61-69.

Deffenbacher, J., Oetting, E., Thwaites, G., Lynch, R., Baker, D., Stark, R., ve Eiswerth-Cox, L. (1996). State–trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology, 43*(2), 131-148.

Dere, F. (1990). *Nöroanotomi ve fonksiyonel nöroloji*. Adana: Nobel Tıp Kitabevi.

Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 4*(29), 269-278.

Dixon, L., Tull, M., Lee, A., Kimbrel, N., ve Gratz, K. (2017). The role of emotion-driven ımpulsecontrol difficulties in the relation betweensocial anxietyand aggression. *Journal of Clinical Psychology, 73*(6), 722-732.

Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(1), 312-330.

Duman, N., Yılmaz, S., Umunç, Ş., ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 1-9.

Durat, G., Çulhacık, G., Tarsuslu, B., Erol, A., Edin, Z., ve Keleş, M. (2020). Ruhsal bozukluğu olan bireye sahip ailelerin psikolojik dayanma güçleri ile öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Online Turkish Journal of Health Sciences, 5*(3), 519-527.

Dursun, E. (2018). *Çocukluk çağında aile içerisinde şiddete maruz kalmış bireylerde özgüven ve öfke kontrol durumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dye, M., ve Eckhardt, C. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims, 15*(3), 337-350.

Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Meule, J., Neumüller, J., ve Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 27*(5), 630-639.

Eisma, M., ve Stroebe, M. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy, 52*(1), 234-249.

Eldoğan, D., ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi, 29*(74), 108-115.

Elkin, N., ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, 1*(21), 64-71.

English, T., ve Carstensen, L. L. (2014). Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved emotional experience in daily life. *International journal of behavioral development, 38*(2), 195-202.

Erdoğan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Erikson, E. (1993). *Childhood and society.* London: Norton and Company.

Eroğlu, A., ve Türk, S. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences, 1*(10), 1421-1439.

Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Ersan, C. (2020). Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of General Psychology, 1*(147), 18-42.

Feindler, E. (2006). Anger related disorders: a practitioner's guide to comparative treatments. New York: Springer Publishing Company.

Finkelhor, D., Turner, H., Shattuck, A., ve Hamby, S. (2013). Violence, crime, and abuse exposure in a national sample of children and youth: An update. *JAMA Pediatrics, 167*(7), 614-621.

Fiyakalı, N. (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Freud, S. (2019). Haz ilkesinin ötesinde ben ve id (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.

Gardner, F., Moore, Z., ve Dettore, M. (2014). The relationship between anger, childhood maltreatment, and emotion regulation difficulties in ıntimate partner and non-ıntimate partner violent offenders. *Behavior Modification, 6*(38), 779-800.

Gazda, G. (1995). *Human relations development*. Boston: Simon and Schuster Company.

Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7*(1), 13-17.

Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gentry, W. (2000). *Anger free, ten basic steps to maneging your anger*. New York: Harper Collins Publisher.

Gentry, W. (2007). *Anger for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing.

Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Guilford: Lawrence Erlbaum Associates.

Gilbert, P., Cheung, M., Grandfield, T., Campey, F., ve Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice, 10*(2), 108-115.

Glück, T. M., ve Maercker, A. (2011). A randomized controlled pilot study of a brief web-based mindfulness training. *BMC Psychiatry, 11*, 1-12.

Gouveia, J., Xavier, A., ve Cunha, M. (2016). Assessing early memories of threat and subordination: Confirmatory factor analysis of the early life experiences scale for adolecents. *Journal of Child and Family Studies*, *25*(1), 54-64.

Gratz, K., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Green, C., Kangas, M., ve Fairholm, I. (2018). Investigating the emotion regulation strategies implemented by adults grieving the death of a pet in Australia and the UK. *Journal of Loss and Trauma, 23*(6), 484-501.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26.

Gross, J., ve Munoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164.

Gross, J., ve Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Groves, P., ve Schlesinger, K. (1982). *Introduction to Biological Psychology*. Iowa: Brown Publisher Company.

Gujarati, D. N. (1995). *Basic econometrics* (4. Ed.). New York: United State Military Academy.

Güldal, B. (2021). *Lise öğrencilerinde öfke ifade tarzları benlik saygısı ve siber zorbalık ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gülmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güneş, B. (2019). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar ve ihmal düzeylerinin sosyal destek, akran ilişkileri ve umut tarafından yordanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Haşıloğlu, S., Baran, T., ve Aydın, O. (2015). Pazarlama Araştırmalarındaki Potansiyel Problemlere Yönelik Bir Araştırma: Kolayda Örnekleme ve Sıklık İfadeli Ölçek Maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi, 2*(1), 19-28.

Hatzenbuehler, M., Nolen-Hoeksema, S., ve Dovidio, J. (2009). How does stigma "get under skin" The mediating role of emotion regulation. *Psychological Science, 20*, 1282-1289.

James, W. (1994). The physical basis of emotion. *Psychological Review, 2*(101), 205-210.

Jang, M., ve Won, J. (2009). Association of anger and anger expression, social support, self esteem and depression in elderly. *Korean Acad Psych Mental Health Nurs, 18*(3), 259-268.

Kalender, Ş. (2015). *Öğretmenlerin çocukluk dönemi deneyimlerinin sınıf içi istenmeyen öğrenci davranışlarına yönelik tutumlarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015) The role of human values in predicting trait anger and anger expression styles among adolescents. *Elementary Education Online, 14*(33), 1149-1158. http://dx.doi.org/10.17051/io.2015.85927

Karartaş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*, 12-24.

Karau, S. J. ve Eagly, A. H. (1999). "Gender, Social Roles, and The Emergence of Leaders", *Human Resource Development Quarterly*, *10*(4), 321-327.

Karslı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği)* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Kassinove , H. ve Sukhodolsky, D. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing, 18*(3), 173-205.

Kaya Demir, D. (2020). *The role of sense of coherence and emotion regulation difficulties in the relationship between early maladaptive schemas and grief* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kaymak, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. Ankara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37*(2), 27-39.

Kayman, E., Dilsiz, K., Üğücü, G., ve Yiğit, R. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5*(2), 177-185.

Kerman, B. (2021). *18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Keskin, Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile anksiyete, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Khoshfetrat, A., Scully, D., ve Fassbender, C. (2022). Effects of behavioral inhibition/activation systems on anger rumination and anger expression through Difficulty in Emotion Regulation. *Personality and Individual Differences, 191,* 1-6.

Kim, D., Liu, Q., Quartana, P., ve Yoon, K. (2022). Gender differences in aggression: A multiplicative function of outward anger expression. *Aggressive Behavior, 4*(48), 393-401.

Kim, K., Song, S., ve Sok, S. (2008). A study on correlation among anger, health state and quality of life in the elderly. *Korean Acad Psych Mental Health Nurs, 17*(1), 19-27.

Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kısaç, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Kısaç, İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi, 1*(1), 63-74.

Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (3. Eds.). New York: Guilford Press.

Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 29*(1), 4-41.

Köknel, Ö. (1982). *Öfke ve saldırganlık. kaygıdan mutluluğa kişilik* (1. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulakçı Altınbaş, H., Korkmaz Aslan, G., Kuzlu Ayyıldız, T., Ayoğlu, F., ve Veren, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde yaşadıkları örseleyici davranışların öfke durumları üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15*(6), 518-52.

Kuzucu, Y. (2016). Do anger control and social problem-solving mediate relationships between difficulties in emotion regulation and aggression in adolescents? *Educational Sciences: Theory ve Practice, 16*(3). https://doi.org/10.12738/estp.2016.3.0003

Lacasse, K. (2017). Going with your gut: How William James' theory of emotions brings insights to risk perception and decision making research. *New Ideas in Psychology, 46*, 1-7.

Lacour, O., Morina, N., Spaaij, J., Nickerson, A., Schnyder, U., von Känel, R., Schick, M. (2020). Prolonged grief disorder among refugees in psychological

treatment—association with self-efficacy and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 526.

Lange, C. (1887). *Ueber Gemüthsbewegungen: eine psycho-physiologische Studie* (H. Kurella, Çev.). Leipzig: Theodor Thomas.

Larsson, J., Bjureberg, J., ve Hesser, H. (2023). Anger profiles among individuals seeking treatment for maladaptive anger: Associations with emotion regulation. *Clinical Psychology ve Psychotherapy, 30*(3), 491-727. https://doi.org/10.1002/cpp.2821

Leahy, R., Tirch, D., ve Napolitano, L. (2011). Emotion regulation in psychotherapy , a practitioners's guide. New York: The Guilford Press.

Learcheid, M. (2004). *Educating elemantary student in regards to anger: A cognitive developmental approach* (Doctoral thesis). Capella University, Minneapolis.

Lemon, E., Vu, M., Roche, K., Hall, K., ve Berg, C. (2022). Depressive symptoms in relation to adverse childhood experiences, discrimination, hope, and social support in a diverse sample of college students. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, 9*, 992-1002.

Lerner, H. (2015). *Öfke dansı*. İstanbul: Varlık yayınları.

Lievaart, M., van der Veen, F., Huijding, J., Hovens, J., ve Franken, I. (2018). The Relation Between Trait Anger and Impulse Control in Forensic Psychiatric Patients: An EEG Study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 43*, 131-142. https://doi.org/10.1007/s10484-018-9393-5.

Lopez, F., ve Thurman, C. (1993). High – Trait and low-trait angry college students: a comparison of family enviroments. *Journal of Counseling Development, 77*, 524-527.

Lotfali, S., Moradi, A., ve Ekhtiari, H. (2016). On the effectiveness of emotion regulation training in anger management and emotional regulation difficulties in adolescents . *Modern Applied Science, 1*(11), 114.

Lynch, M., ve Cicchetti, D. (1998). An ecological-transactional analysis of children and contexts: The longitudinal interplay among child maltreatment, community violence, and children's symptomatology. *Development and Psychopathology, 10*(2), 235-257.

Margatre T. S. (2007). *Gençlere yatırım, suçun önlenmesi ve mağduriyete uluslar arası yaklaşımlar.* (İ. Uğurlu, Çev.). Ankara: Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı.

Martin, R., ve Dahlen, E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences, 39*(7), 1249-1260.

Massah, O., Sohrabi, F., A'azami, Y., Doostian, Y., Farhoudian, A., ve Daneshmand , R. (2016). Effectiveness of gross model-based emotion regulation strategies training on anger reduction in drug-dependent individuals and its sustainability in follow-up. *International journal of high risk behaviors ve addiction, 5*(1), 1-6.

Mermin, D. (1974). Gestalt theory of emotion. *Sage Journals, 4*(4), 15-20.

Miller, A. (2012). Instructor's manual for Albert Ellis on rebt with Albert Ellıs, (Doctoral thesis). Florida: Nova Southeastern University.

Mitrofan, N., ve Ciuluvică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 33*, 65-69. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.084

Muñoz, R., Pharris, A., ve Hellman, C. (2021). A linear model of adverse childhood experiences (ACEs) as drivers of lower hope mediated by lower attachment security in an adult sample. *Journal of Family Violence, 37,* 671-679.

Navaro, L. (2003). *Gerçekten Beni Duyuyor Musun?* (8. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Nolen-Hoeksema, S., ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704-708.

Okan, M., ve Şarlak, D. (2022). Genç erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, yalnızlık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Ege Tıp Dergisi, 61*(4), 530-540.

Okman, S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

Olmuş, Ö. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Onbaşılı, N. (2011). *Kadın ve aile sağlığı merkezine başvuran çocuklarda öfke: anne ve çocuğun çocukluk dönemi istismar yaşantıları, aile işleyişi ve annenin öfke düzeyi açısından bir değerlendirme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Oshri, A., Sutton, T., Clay-Warner, J., ve Miller, J. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences, 73*, 127-133.

Ozana, U., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 1*, 589-598.

Öhman, A., ve Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review, 108*(3), 483-522.

Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4), 566-589.

Özer, A. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 12-25.

Özer, A. K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 26-35.

Özkamalı, E. (2005). *20-30 yaş grubu bireylerinin öğretim düzeylerine göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları* (Yayınlanmamış doktora Tezi). Ondokuz Mayız Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Özkamalı, E., ve Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2), 50-59.

Özmen, A. (2006). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 30*(2), 175-185.

Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., ve Akil, I. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1*(17), 65-73.

Özpolat, A. (2022). Öfke Duygusunun Demografik Değişkenler, Siyasal Bağnazlık ve Korku Biçimleri ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 11*(3), 1323-1344.

Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri (Elazığ İli Örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Öztürk, İ., Özkan, Ö., ve Öz, B. (2021). Investigating sex, masculinity and femininity in relation to impulsive driving and driving anger expression. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, *81*, 14-26.

Pease, C., ve Lewis, G. (2015). Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style. *Personality and Individual Differences, 75*, 159-164.

Richter, A., Gilbert, P., ve McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 82*(2), 171-184.

Romas, J., ve Sharma, M. (2022). *Practical Stress Management: A Comprehensive Workbook.* Oxford: Academic Press.

Rugancı, R. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, pyschological distress and mental construction of the relational world.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sağır, D. (2016). *Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumlarıyla ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Sağlam, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Santrock, J. (2016). *Yaşam Boyu Gelişim* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sarchiapone, M., Carli, V., Cuomo, C., Marchetti, M., ve Roy, A. (2009). Association between childhood trauma and aggression in male prisoners. *Psychiatry research, 165*(1-2), 187-192.

Schiraldi, G., ve Kerr, M. (2002). *The anger management sourcebook.* New York: McGraw Hill Education.

Sekizkardeş, A. (2021). *Yetişkinlerde öfkenin yordayıcıları olarak kişilik, iyi oluş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Shorey, R., Cornelius, T., ve Idema, C. (2011). Trait anger as a mediator of difficulties with emotion regulation and female-perpetrated psychological aggression. *Violence and victims, 3*(26), 271-282. doi:10.1891/0886-6708.26.3.271

Siyez, D. (2016). *PDR'de kaynak tarama ve rapor yazma*. Ankara: Pegem Akademi.

Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, F., Kandemirci, B., Koç, F. ve Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi, 49*(1), 47-56.

Soykan, A. (2019). *Sınır kişilik özelliği deneyimleyen bireylerin bağlanma stilleri ile duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi, 11*(2), 19-27.

Spielberger, C. (1980). *Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale*. University of South Florida Human Resources Institute, Florida.

Spielberger, C. (1988). *Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI).* Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C., ve Reheiser, E. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(3), 271-302.

Spielberger, C., Jacobs, G., Russell, S., ve Crane, R. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment, 2*, 161-189.

Stamnitz, B. (2020). Sağlık çalışanlarında öfke ifade tarzının empati ve stres düzeyi ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler enstitüsü, İstanbul.

Stangor, C. (2014). *Research methods for the behavioral sciences*. Maryland: Cengage Learning.

Starner, T., ve Peters, R. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescent. *The Journal of School Nursing, 20*(6), 335-342.

Sunguroğlu, S. (2021). *Bireylerin strese karşı dayanıklılığı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şahan, B. (2018). Predictors of traumatic childhood experiences by continues anger and anger expression styles. *International Online Journal of Educational Sciences, 10*(1), 195-210.

Şahinoğlu, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ve iç-dış denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek, D., ve Evrensel, A. (2018). The relationship between childhood traumas and aggression levels in adults. *Medicine Science I International Medical Journal, 7*, 622. https://doi.org/10.5455/MEDSCIENCE.2018.07.8832

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Eds.), Boston: Allynand Bacon.

Tackett, J. L., Herzhoff, K., Reardon, K. W., ve Page-Gould, E. (2016). The externalizing spectrum in youth: Incorporating personality pathology. *Journal of personality disorders, 30*(2), 241-263.

Tagney, J., Wagner, P., Flercher, C., ve Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(4), 669-675.

Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tangney, J., Miller, R., Flicker, L., ve Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1256–1269. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256

Tangney, J., Wagner, P., Flercher, C., ve Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of personality and social psychology, 62*(4), 669.

Taşçı Eser, D., Liman, T., ve Bilge, A. (2012). Kronik hastalığı olan ergenlerin öfke ifade biçimleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 3*(3), 116-120.

Tatlıoğlu, K., ve Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies, 6*(6), 1101-1123.

Tekçe, A. (2022). *18-27 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk dönemi algılanan ebeveyn tutumlarının kişinin öfke ifade biçimi, öfke kontrolü ve kaygı düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development, 2-3*(59), 25-52.

Tiftik, N. (2012). *Adam öldürme eylemi nedeniyle hüküm giymiş olan kadınlarda, çocukluk örselenme yaşantılarına maruz kalma düzeyi, adil dünya inancı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tonkogony, J. (1991). Violence and temporal lobe lesion: Head CT and MRI data. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 3*, 186-196.

Traş, Z., ve Atış, Y. (2020). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 154-165.

Turan Çatık, B. (2021). *Bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, kıskançlık nedenleri ve öfke ifade tarzıyla ilişkisinin incelenmesi*

(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türk Dil Kurumu. (2022). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. https://sozluk.gov.tr/ adresinden alındı

Uçak, H. (2019). *Öfke ifade tarzlarının travmatik yaşam olayları ve bağlanma stillerine göre değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ulu, S. (2011). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Estitüsü, İstanbul

Unger, J., ve De Luca, R. (2014). The relationship between childhood physical abuse and adult attachment styles. *Journal of family violence, 29*(3), 223-234.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 11*(1), 589-598.

Verschuur, M., Eureling-Bontekoe, E., ve Spinhoven, P. (2004). Associations Among Homesickness, Anger, Anxiety, and Depression. *Psychological Reports, 94*(3), 1155-1170.

Wang, X., Zhao, F., Yang, J., Gao, L., ve Li, B. (2020). Childhood maltreatment and bullying perpetration among chinese adolescents: a moderated mediation model of moral disengagement and trait anger. *Child Abuse ve Neglect, 106*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104507

Werner, E., ve Gross, J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press.

Whiteside, S., ve Abramowitz, J. (2004). Obsessive-compulsive symptoms and the expression of anger. *Cognitive Therapy and Research, 28*(2), 259-268.

Whiteside, S. P., ve Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30(*4), 669-689.

Win, E., Hani Zanial, N., ve Newman, M. (2021). Trait anger expression mediates childhood trauma predicting for adulthood anxiety, depressive, and alcohol use disorders. *Journal of Affective Disorders, 288*, 114-121.

World Health Organization. (2006). *Working together for health: the World health report 2006: policy briefs*. World Health Organization.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43432/9241563176_eng.pdf

Yağcı, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yang, Y. (2020). Aggression and somatic symptoms: The role of emotion regulation and distress tolerance. *International Journal of Behavioral Medicine, 27*, 466-474.

Yazıcı Çelebi, G. (2020). Öğretmen adayları ile polis adaylarınıın sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile bağlanma stillerinin incelenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(6), 1-18.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yumuşak, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yüksel, A. (2014). *Hemşirelerin öfke düzeyi ve verimliliğe ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zhou, Y., Qu, W., ve Ge, Y. (2022). The role of trait emotional intelligence in driving anger: The mediating effect of emotion regulation. *Transportation Research Part F: Psychology and Behaviour, 88*, 281-290.

Zhu, W., Chen, Y., ve Xia, L. (2020). Childhood maltreatment and aggression: The mediating roles of hostile attribution bias and anger rumination. *Personality and Individual Differences, 162*, 1-7.

EKLER

EK-1

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	**ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI**	*Çocukluk deneyimleri ve duygu düzenleme güçlüğünün sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordama gücü*			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Rana GÜLEN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psikolojik Danışman			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
Değerlendirilen Belgeler	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
Karar Bilgileri	**Karar No: 50**	**Tarih:01/04/2022**		
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna **"oy birliği"** ile karar verilmiştir.			

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Dr.Öğr.Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç.Dr. Burak DOĞRUYOL	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur

* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Birgül BARDA