ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

ERGENLERDE ALGILANAN ANA BABA DAVRANIŞI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİNİ YORDAMA DÜZEYLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATİCE KÜBRA YAŞAR

ANKARA
NİSAN, 2021


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

ERGENLERDE ALGILANAN ANA BABA DAVRANIŞI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİNİ YORDAMA DÜZEYLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATİCE KÜBRA YAŞAR

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA
NİSAN, 2021

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Hatice Kübra YAŞAR adlı öğrencinin hazırladığı "Ergenlerde Algılanan Ana Baba Davranışı ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öfke İfade Biçimlerini Yordama Düzeyleri" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		İmza
Başkan	Prof. Dr. İlhan YALÇIN	
Üye	Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca danışman öğretim üyesi tarafından 16/04/2021 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca …/…/20... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKCİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Hatice Kübra YAŞAR

ÖZET

ERGENLERDE ALGILANAN ANA BABA DAVRANIŞI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİNİ YORDAMA DÜZEYLERİ

YAŞAR, Hatice Kübra
Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Nisan, 2021, xv+140

Bu araştırmada, ergenlerin algıladıkları ana baba davranışı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini yordama gücünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Sakarya ili Hendek ilçesinde 2019-2020 ve 2020-2021 eğitim-öğretim yıllarında devlet liselerinde öğrenim görmekte olan 451 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada, veri toplama araçları olarak Soennens, Beyers ve Goossens (2004) tarafından geliştirilen "Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ergen Sürümü", Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", Spielberger, Gerard, Russel ve Rosario (1983) tarafından geliştirilen "Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ile araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Ana baba davranışları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini yordama gücü çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan ergenlerin öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği ise t-testi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini baba duyarlığı negatif yönde ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini baba davranışsal kontrol ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri negatif yönde, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. İçselleştirilmiş öfke ifade

biçimleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Dışsallaştırılmış ve kontrol edilmiş öfke ifade biçimleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Ana baba davranışları, bilişsel duygu düzenleme, öfke ifade biçimleri, lise öğrencileri.

ABSTRACT

PERCEIVED PARENTAL BEHAVIOR AND COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES OF ADOLESCENTS AS PREDICTORS OF ANGER EXPRESSIONS TYPES

YAŞAR, Hatice Kübra

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: İlhan YALÇIN, Professor

April, 2021, xv+140

In this research, it is aimed to examine the predictive power of perceived parental behavior and cognitive emotion regulation strategies on anger expression types in adolescents. The group of the study consist of 451 high school students studying in public high schools in the Hendek district of Sakarya province in 2019-2020 and 2020-2021 academic years.

In this research, "Leuven Perceived Parenting Scale/Adolescent Versions" developed by Soennens, Beyers ve Goossens (2004), "Cognitive Emotion Regulation Scale" developed by Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), "Anger Expression Styles Inventory" developed by Spielberger, Gerard, Russel ve Rosario (1983) and "Demographic Information Form" prepared by the researcher used as data collection tools.

The predictive power of perceived parental behavior, cognitive emotion regulation strategies and anger expression types was examined by multiple regression analysis. The t-test was used to examine whether anger expression types of high school students constituting the study group showed a significant difference according to gender. According to findings of the research, paternal sensitivity negatively and negative cognitive emotion regulation strategies positively predicted internalized forms of anger expression. Externalized forms of anger expression was predicted by paternal behavioral control and positive cognitive emotion regulation strategies negatively and negative cognitive emotion regulation strategies positively. Controlled forms of anger expression was predicted by positive cognitive emotion regulation strategies positively and negative

cognitive emotion regulation strategies negatively. There were significant differences in internalized forms of anger expression in terms of gender. There weren't significant differences in externalized and controlled forms of anger expression in terms of gender.

Key Words: Parental behavior, cognitive emotion regulation, anger expression types, high school students.

ÖNSÖZ

Yaklaşık dört yıl önce Yalova/Bursa-Ankara yolu arasında gidip gelmeye başladım. Yalova üzerinden giderken İznik'in bir köyünden geçerdi otobüs. O köyde gün yeni ağarmaya başlamış olurdu. Bir otogar kahvesinde mola verirdik. Orada bazen iner sabah yelinin yüzüme değişini hissederdim. Otobüs devam ederken sazlıklar ve göl çıkardı karşıma. Güneş artık sazlıkların arasında süzülüyor olurdu. Öylesine farkındalıkla dolu yolculuklardı ki benim için o sabah yelini hâlâ yüzümde hissedebiliyorum. Bir amaç için çıktığım bu yolun sonundayım ve yeni başlangıçların önündeyim nihayet. Bu yolda karşıma çıkanlar ve yolumda daim olanlar oldu. Şimdi onlara hakkını teslim etme sırasıdır.

İlk olarak lisans sürecimden beri emeğini üzerimden esirgemeyen, başım sıkıştığında soluğumu yanında alabilme güvenini veren, yorulmadan bıkmadan hatalarımı düzelten, benim için etik duruşuyla olumlu rol model olan, hakkını ödeyemeyeceğim ve ömrüm boyunca unutmayacağım değerli tez danışmanım Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a, tez jürisinde yer alarak değerli geribildirimleri ile tezimi zenginleştiren, olumlu tutumlarıyla yol gösteren değerli Hocalarım Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

İlişkimizin bir karşılaşma, bir yardımlaşma ile başladığı sonrasında derin dostluk ve seçilmiş kız kardeşliğe dönüştüğü, neşeyi ve acıyı birlikte yaşadığım, beni anladığından daima emin olduğum Fadime KARAÇIKAY'a, tez sürecimde yanımda olan Rabia, Gökben, Goncagül, Meltem, Özlem ve Esma'ya, tez sürecimde birlikte dayanışmayla ilerlediğim Hilal'e, Hendek'teki dostlarıma, Ankara'daki varlıklarıyla şehri anlamlı kılan, aile olmanın güvenini sağlayan, benim için daim destek kaynakları olan değerli teyzelerim, kuzenlerim ve eniştelerime teşekkürlerimi sunuyorum.

Yaşamdaki zorlukları yılmadan göğüsleyebilen, daim destek kaynağım, yaşama olumlu bakış açısıyla rol model olan, biriciğim annem Şahime ve babam Durak ŞENEL'e, kardeş olmanın içten güzelliğini hissettiren Baki ve Bahri ŞENEL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Üç yılı geçkin birlikte yol aldığımız, hem öğrendiğimiz hem yaşadığımız, Neşet ERTAŞ'ın "gönülden gönüle gider, yol gizli gizli" dediği bağı derinden hissettiğim biricik psikodrama eğitim grubum Umut Ağacı'na ve Umut Ağacı'nın kökleri olan

değerli eğitmenlerimiz Özlem ULUTAŞ AKARKEN ve Hande KARAKILIÇ ÜÇER'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecinin stresli ve meşakkatli yolunda bana yılmazlığı öğreten, güçlü yönlerimin ortaya çıkması için olanak sağlayan ve duygusal desteğini esirgemeyen sevgili eşim Baran YAŞAR'a teşekkürlerin en güzelini sunuyorum. Değerli kedi kızım Mavi Lorin'e, yaşamıma anlam kattığı, merhameti öğrettiği için teşekkür ediyorum.

Yürüdüğüm tüm yollarda biricik dedeciğimin izi olacak. Benim için bahçemizdeki ceviz ağacının altında vakur duruşuyla hep oturuyor olacak. Bugünleri göremeseler de canım dedeciğim Bahri ŞENEL'e ve babaannem Hatice ŞENEL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecim bana çok şey sundu. Bu süreçten çok şey öğrendim. Alanımıza da katkı sağlamasını diliyorum.

Biricik Dedeciğime…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ iii
ÖZET iv
ABSTRACT vi
ÖNSÖZ viii
İÇİNDEKİLER xi
TABLOLAR DİZİNİ xiv
KISALTMALAR/SİMGELER xv
BÖLÜM 1 1
GİRİŞ 1
Problem 1
Amaç 8
Önem 9
Sayıltılar 13
Sınırlılıklar 13
Tanımlar 14
BÖLÜM 2 15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 15
Öfke Kavramı 15
Öfkenin Nedenleri 16
Öfkenin Boyutları 17
Öfkenin Fizyolojik Boyutu 18
Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu 18
Öfkenin Davranışsal Boyutu 19
Öfkenin İşlevleri 20
Öfke İfade Biçimleri 21
Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi 23
Biyolojik Kuramlar ve Engellenme-Saldırganlık Modeli 24
Psikanalitik Kuram 24
Sosyal Öğrenme Kuramı 25
Davranışçı ve Bilişsel-Davranışçı Kuram 26

Ergenlik Dönemi ve Öfke İfade Biçimleri 27
Duygu ve Duygu Düzenleme 31
Duygu Düzenleme Stratejileri 37
Bilişsel Duygu Düzenleme 42
Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri 43
Ergenlik Dönemi ve Duygu Düzenleme 48
Ana Babalık Biçimleri 52
BÖLÜM 3 65
YÖNTEM 65
Araştırmanın Modeli 65
Çalışma Grubu 65
Verilerin Toplanması 67
Demografik Bilgi Formu 67
Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/ Ergen Sürümü 68
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 69
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği 70
Verilerin Çözümlenmesi 71
Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi 71
Veri Analizi Teknikleri 72
BÖLÜM 4 74
BULGULAR VE YORUMLAR 74
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler 74
Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları 75
Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 77
Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 82
Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 86
Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar 91
İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 91
Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 95

Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 96
BÖLÜM 5 99
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 99
Sonuçlar 99
Öneriler 100
Araştırmacılara öneriler: 100
Uygulayıcılara Öneriler: 101
KAYNAKÇA 104
EKLER 131
EK.1 Demografik Bilgi Formu 132
EK.2 Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (Örnek Maddeler) 134
EK.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Örnek Maddeler) 135
EK.4 Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Örnek Maddeler) 136
EK.5 Etik Kurul Onayı 137
EK.6 Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni 138
BENZERLİK BİLDİRİMİ 139
ÖZGEÇMİŞ 140

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri 66

Tablo 2. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler 74

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları 76

Tablo 4. İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 78

Tablo 5. Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 82

Tablo 6. Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 87

Tablo 7. Cinsiyete Göre İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları 91

Tablo 8. Cinsiyete Göre Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları 95

Tablo 9. Cinsiyete Göre Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları 96

KISALTMALAR/SİMGELER

BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
CERQ	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
TBMM	Türkiye Büyük Millet Meclisi
ASCA	American School Counselor Association
KGRP	Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
AEP	Aile Eğitim Programı
AÇSHB	Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
SBB	Strateji ve Bütçe Başkanlığı
RAM	Rehberlik Araştırma Merkezi
LAABÖ/E	Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ergen Sürümü
SÖÖTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem tartışılıp açıklanarak araştırmanın önemi ve amacına yer verilmiş, araştırmanın sayıltıları ifade edilerek araştırmada yer alan temel kavramların tanımları yapılmıştır.

Problem

Bireyler yaşamları boyunca farklı dönemlerden geçmekte ve yaşlarına, fiziksel, bilişsel, duygusal değişim ve gelişimlerine göre içinde bulundukları dönem boyunca farklı özellikler göstermektedirler. Bireylerin gelişim dönemlerinden biri de ergenliktir (Kulaksızoğlu, 2018). Tüm toplumlarda ergenlik, çocukluğun olgunlaşmamışlığından yetişkinliğin olgunluğuna geçişin, gelecek için bedensel, duygusal, psikolojik ve cinsel olarak hazırlanmanın oluştuğu bir büyüme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2007). Başka bir ifadeyle ergenlik dönemi, cinsel ve psikososyal olgunlaşmayı içinde barındıran, bilişsel ve duygusal olarak belirgin değişimleri içeren, bireyin ailesinden bağımsızlaşma sürecinin sona ermesi, kimlik duygusunun ve sosyal olarak üretkenliğin kazanılmasıyla biten bir dönemdir (Derman, 2008).

Bireyler yaşamları boyunca geçirdikleri dönemlerde fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimler yaşamaktadırlar. Bu değişimlerin en yoğun yaşandığı dönem ergenlik dönemidir. Özellikle fiziksel ve cinsel gelişim alanlarında meydana gelen değişimler, duygular üzerinde dalgalanmalar meydana getirmektedir. Yaşla birlikte meydana gelen değişimlerle, çevre koşulları ve uyaranların da değişmesiyle birlikte ergenin duygularını ifade biçimleri de değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2018). Ergenlik döneminde bireyler üzüntü, sevinç, utanç, kızgınlık gibi pek çok duygu yaşamaktadırlar. Ancak bu dönemde ergenler içte ve dışta yoğun değişimler geçirdikleri için çeşitli çatışmalar yaşamalarıyla birlikte bu duygulardan öfke duygusu ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle ergenlikte sıkça yaşanan temel duygulardan biri öfke duygusudur (Özyürek ve Özkan, 2015).

Öfke, yaşama yön veren bir duygudur. İş yaşamında, kişilerarası ilişkilerde ve günlük hayatta çeşitli yoğunlukta ve biçimlerde yaşanmaktadır. Öfke, genel olarak kişinin rahatsızlık duyduğu bilişleri ve düzenleyemediği duyguları da içinde barındırmaktadır. Ayrıca psikolojik tepkilerle birlikte harekete geçirici işleve sahip olan ve toplumsal süreçleri içinde barındıran karmaşık duygusal bir süreçtir (Averill, 1983). Spielberger (1991) öfkeyi, sinirlilik veya kızgınlık gibi daha basit durumlardan, aşırı hiddete değin değişiklik gösteren dereceli bir duygu durumu olarak tanımlamıştır. Öfkenin fiziksel, fizyolojik, bilişsel, duygusal, davranışsal ve tepki boyutları vardır (Aydınlı, 2014).

Ergenlik döneminde yaşanan öfke ve öfkenin nedenleri bebeklik ve çocukluk çağına göre daha karmaşık süreçlerle açıklanmaktadır. Bu dönemde yaşanan biyolojik ve psikolojik tüm değişiklikler ergende bağımsız olmaya yönelik davranışlara yol açmakta ve bu davranışları arttırmaktadır. Ergen bu dönemde bağımsız bir kimlik edinmeye yönelik uğraş içindedir. Ayrıca, bu dönemde anne babasından yoğun bir ayrılma isteği vardır. Bu istekler ergende henüz yeni olan kuvvetli bir duygu yoğunluğuna yol açmaktadır. Aynı zamanda ergen için tek başına kalma düşüncesi dış dünyaya ve kendisine karşı güvensizlik duygusuna neden olmaktadır. Ergen bu dönemde bağımsız olmak istemekte, ancak ana baba desteğine hâlâ gereksinim duymaktadır. Bunlarla birlikte, ergen için içinde bulunduğu arkadaş ortamının değerleri önem kazanmaktadır. Arkadaş çevresinden gelen istek, yönlendirme ve baskılar ergende çatışmaya yol açmaktadır. Bu çatışma ise öfke duygusuna neden olabilmektedir (Aytek, 1999).

Öfke çeşitli şekillerde ifade edilebilmektedir. Öfke duygusu, ifade ediliş tarzına göre yorumlandığı için öfkenin ifade ediliş biçimi önem taşımaktadır. Öfkenin sonuçları bu ifade ediliş tarzına göre değişmekte ve kimi zaman sorunlara yol açabilmektedir (Erkek, Özgür ve Gümüş, 2006). Öfke açıkça, doğrudan gözlenebilmektedir. Sözel ya da davranışsal hareketlerle gösterilebilmektedir. Aynı zamanda doğrudan olmayan yollarla da ifade edilebilmektedir. Hankins'e (1993) göre, öfke duygusunun dolaylı olarak ifade ediliş biçimleri; başkalarından uzak durma, işbirliği yapmama, sessizlik, unutkanlık, ağlama, mutsuzluk, güceniklik, bastırma gibi ifade biçimleridir.

Spielberger (1991) öfkenin nasıl ifade edildiğini üç boyutta incelemiştir. Bu boyutlar içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü olarak ifade edilebilir. İçselleştirilmiş öfkeyi sıklıkla kullanan bir birey duygularını ve düşüncelerini bastırmaktadır (Bridewell ve Change, 1997). Başka bir ifadeyle, kişi öfke duygusunu içinde tutmakta ve gizlemektedir. Böylece bu durum var olan öfkenin çevreye ve kişinin kendisine karşı etkilerine yönelik kullandığı uyum mekanizmasının alternatifi olarak işlev

görmektedir (Starner ve Peters, 2004). Dışsallaştırılmış öfkede ise kişi çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkesini açık bir şekilde ifade etmektedir (Bridewell ve Change, 1997). Aynı zamanda dışsallaştırılmış öfkede kişi, öfke duygusunu sözel veya davranışsal olarak açıkça dışarıya göstermektedir. Son olarak, öfke kontrolünde ise, kişi öfkeyi ifade etmede ve öfkeyi hissetmede kendisine ket vurur, kendisini engelleme yeteneğine sahiptir (Bridewell ve Change, 1997). Öfke kontrolü, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde öfkesini hangi derecelerde kontrol edebileceği ve hangi ölçüde sakinleşmeye dönük davranışlar sergileyebileceğine yönelik kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters, 2004).

Üstesinden gelinmesi gereken duygular olarak ilk akla gelen çoğunlukla öfke duygusudur. Ancak kimi zaman öfke, koruyucu-uyum sağlayıcı işleve de sahiptir. Öfke duygusu bireylerin engelleri aşmasına yönelik motive edici sağlıklı bir duygu olarak da yaşanabilmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Ancak öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde ise son derece yıkıcı özelliklere sahip olabilmektedir (Burger, 2006). Bireyin yaşadığı öfkeyi kontrollü olarak sağlıklı bir şekilde ifade etmesi yerine, içine atması veya dışa yansıtması, kişinin kendisiyle ve çevresinde bulunan bireylerle ilişkisini olumsuz etkileyecektir (Babacan-Gümüş, Özgür ve Erkek, 2006). Ergenlik döneminde birey yaşadığı öfkeyi uygun bir şekilde kontrol edemez ise kimlik ve kişilik gelişiminde sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Quinn, Rollock ve Vrana, 2014).

Yapılan araştırmalar, kontrol edilmiş öfkenin benlik saygısı (Koçak, 2008), bilişsel esneklik (Diril, 2011), sosyal yetkinlik (Esen ve Çelikkaleli, 2008) gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Karababa ve Dilmaç, 2015). Bu durumun aksine sürekli öfke, bastırılmış öfke ve dışa vurulmuş öfkenin depresyon (Daniel, Goldston, Erkanli, Franklin ve Mayfield, 2009; Karababa ve Dilmaç, 2015; Köksal ve Gençdoğan, 2007), obsesif kompulsif semptomlar (Karababa ve Dilmaç, 2015; Kuruoğlu, 2009), nevrotizm (Karababa ve Dilmaç, 2015; Özyeşil, 2012), probleme olumsuz yaklaşım (Arslan, 2010; Karababa ve Dilmaç, 2015) gibi olumsuz değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu araştırma bulgularıyla açığa çıkmaktadır. Bu çalışmalardan da görüleceği üzere ergenlerin öfkeyi nasıl ifade ettikleri önemlidir. Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilememesi sonucunda pek çok sorun beraberinde gelmektedir. Bu nedenle, ergenin öfkesini nasıl sağlıklı bir şekilde ifade edeceğini öğrenmesinin, duygu düzenleme becerilerini daha aktif kullanabilmesinin, öfkenin olumsuz ifade biçimleri ve yıkıcı sonuçları için de koruyucu etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Bireylerin yaşları ilerledikçe çevre koşullarında ve çevreden gelen uyaranların algılamasında değişiklikler meydana gelmektedir. Bununla birlikte ve özellikle ergenlik

döneminin getirdiği yoğun değişimler, ergenin duygularını ifade ediş biçimlerini de etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2018). Bu nedenle ergenlik döneminde duygu düzenleme önemli bir yere sahiptir. Duygu genel olarak, çevrede yer alan belirli bir uyarıcı tarafından ortaya çıkarılan, bireyle uyarıcı arasındaki ilişkiye yönelik bilgiler sunan, bireyi o uyarana ilişkin hazırlayan, bedensel ve zihinsel olarak birbirine uyum sağlayan, geçici olan nörofizyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Herculano-Houzel, 2009; Türkçapar, 2019). Duygu düzenleme ise; bireyin belirli bir amaca yönelik olarak yoğun ve geçici olan duygularını gözlemlemesi, bu duygularını değerlendirip değiştirmesi için içsel ve dışsal süreçleri kullanmasıdır (Thompson, 1994). Bir başka ifadeyle duygu düzenleme, bireylerin duygulardan hangisine hangi zamanlarda sahip oldukları ve onları ne şekilde yaşayıp ortaya koydukları üzerinde etkili olan süreçleri ifade eden bir kavram olarak kabul edilmektedir (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002).

Duygu düzenlemenin içinde pek çok düzenleme biçimleri yer almaktadır. Bunlar; bireyin kendi duygularını düzenleyebilmesi, başkaları tarafından kendisinde oluşturulan duyguları düzenleyebilmesi, duygularının kendisini düzenleyebilmesi ve duygularının altında yatan özellikleri düzenleyebilmesidir (Thompson ve Calkins, 1996). Gross'a (1998) göre duygu düzenleme süreci beş farklı biçimde kendini göstermektedir. Bunlar; durumun seçilmesi (situation selection), durumun değiştirilmesi (situation modification), dikkatin yayılması (attention deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepki düzenlemedir (response modulation).

Bilişler ve duygular birbirinden ayrılmamaktadır. Bilişler, bireyin duyum ve algıları yoluyla dış dünyaya yönelik bilgiler edinerek bu bilgiler yoluyla plan yapması ve bu stratejiler doğrultusunda problem çözme, düşünme gibi karmaşık süreçlere yönelebilmesidir (Türkçapar, 2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise, herhangi bir durumun bireyde bir duyguyu oluşturması, bireyin bu deneyimlediği duygunun türünü ve şiddetini bilinçli ve bilinçdışı olarak değiştirmeye çalışması sürecinde kullandığı bilişsel uygulamalar olarak ifade edilmektedir (Thompson, 1994). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenleme ile ilişkili olan bilişsel baş etme becerilerini incelemek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği'ni (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire–CERQ) geliştirmişlerdir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin, bilişsel baş etme süreçlerinin geniş bir kümesinin kapsamında yer alan önceki ölçüm araçlarının dışında yer aldığı görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). CERQ dokuz adet bilişsel baş etme stratejilerini içermektedir: Bunlar; (1) kendini suçlama, (2) diğerlerini suçlama, (3) kabul etme, (4) plan yapmaya yeniden odaklanma

(örn: mevcut durumu ele almak için gerekli olan adıma gönderme yapma), (5) olumlu yeniden odaklanma, (6) ruminasyon (sürekli düşünme), (7) olumlu yeniden değerlendirme (örn: bir olaya olumlu önem sırası verme), (8) olayın değerini azaltma, (9) felaketleştirme olarak adlandırılmaktadır (Garnefski vd., 2001). CERQ'te yer alan kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme uyumsuz baş etme stilleri olarak belirlenirken; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ise uyumlu baş etme biçimleri olarak tanımlanmıştır (Garnefski vd., 2001).

Ergenin duygularını ve bu duygularını ifade etmeyi öğrendiği ilk yer aile ortamıdır. Anne babanın ergene yönelik tutumu, onunla kurdukları iletişimin türü, niteliği, sıklığı ve etkililiği ergenin gelişimi için büyük önem taşımaktadır (Sayıner, Köknel ve Turanlı, 2005). Çocuk, benlik saygısını anne babasının kendisine nasıl davrandığına ve onu hangi biçimlerde değerlendirdiğine göre oluşturmaktadır. Ayrıca kendine güven duygusunu da aynı koşullar altında meydana getirmektedir. Bir diğer deyişle, anne babanın tutumu çocuğun kişiliğinin oluşumunda ve karakterinin biçimlenmesinde büyük bir öneme sahiptir (Yavuzer, 2018). Bireyin kendisine bakış açısını bu tutumlar şekillendirmektedir. Bu durum bireyin insan ilişkilerini ve hayata bakış açısını etkilemektedir (Tuzgöl, 1998). Anne-baba-çocuk bir üçgeni temsil etmektedir. Bu üçgenin temeli sevgi olmalıdır. Özdeşim modeline göre anne ve baba çocuğuna davranış türlerinden hangisini kullanırsa bu davranışın benzer biçimlerini çocuğunda görecektir. Bu nedenle bu modeli bilmek anne babalar için önem taşımaktadır (Yavuzer, 2018). Yavuzer'in (2018) ifadesine göre, ergenin öfkesini ifade ediş biçiminin ana babanın davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Öfkenin bir diğer ucunun şiddet olduğu göz önünde bulundurulduğunda bununla ilgili olarak Avcı (2006), şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinde problem çözme becerilerinin zayıf olduğunu, sağlıklı iletişim yollarında tıkanmalar meydana geldiğini, ailedeki rollerin karmaşık olduğunu, duyguların uygun bir şekilde ifade edilemediğini, bireylerin davranış kontrolü konusunda sıkıntılar yaşadıklarını, ana babaların çocuklarına yeterli düzeyde ilgi göstermediklerini ve aile işlevlerinde sorunlar olduğunu yaptığı çalışma neticesinde ifade etmiştir. Aynı zamanda, Uslu (2015) tarafından 14-17 yaş arasındaki ergenlerle yapılan bir çalışmada, anne babalarını demokratik olarak algılayan ergenlerin öfkelerini dışa yansıtmaları daha az olası olduğu bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin okula yönelik öfke düzeyleri ile ana baba tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen Özyürek ve Özkan (2015) çalışmalarının sonucunda ana babalarını demokratik

ve izin verici olarak ifade eden ergenlerin, ana babalarını otoriter olarak ifade eden ergenlere kıyasla öfkelerini daha fazla kontrol edebildiklerini bulmuşlardır. Ayrıca bu ergenler öfkelerini toplum tarafından onaylanabilir şekilde göstermeye dönük davranışlar sergilemektedirler. Türkiye'de yapılan araştırmalar ışığında, ana baba davranışlarının öfke ifade biçimleri ile ilişkili olabileceği ifade edilebilir.

Çocuk ve ergenlerin gelişiminde anne babaların etkisinin incelendiği araştırmalarda en sık karşılaşılan kavramlardan biri "ana babalık biçimi"dir (Sevim, 2014). Baumrind'in (1987) ana babalık biçimleriyle ilgili yaptığı sınıflama alanyazında görülen en bilindik sınıflanmadır (Akt. Darling ve Steinberg, 1993). Ana babaların çocuk yetiştirmeye yönelik tutumlarını ele alan ana babalık biçimi kavramı, geniş düzeyli bir yaklaşım sonucu ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşıma göre, ana babalık biçimleri iki boyutta duyarlık (responsiveness) ve talepkârlık (demandingness) olarak değerlendirilmektedir (Baumrind, 1996). Duyarlık, anne babanın çocuğun istek ve ihtiyaçlarını dikkate alması, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlarda bulunması, çocuğun özerkliğini destekleyerek kendini anlatabilme becerisi kazanmasına yardımcı olmasıyla açıklanabilmektedir. Sıcaklık, çocuğun özerkliğini desteklemeyi ve amaçlı iletişim kurmayı içinde barındırmaktadır. Talepkârlık ise ana babanın, çocuğunun davranışlarını toplumun bakış açıları ve istekleri doğrultusunda kontrol etmesini ifade etmektedir (Baumrind, 1996). Bir başka ifadeyle, talepkârlıkta anne baba çocuğa birtakım taleplerde bulunmaktadır. Çocuk bu taleplere uymadığında ise yüzleştirmeyi kullanmaktadır.

Baumrind'in (1987) yaklaşımının ana babalık tutumlarının bazılarını yeterli düzeyde açıklamada sınırlı kaldığı yönünde eleştiriler mevcuttur (Akt. Darling ve Steinberg, 1993). Aynı zamanda, ana babalık biçimlerini sınıflandırma yöntemiyle incelemenin sakıncalı olabileceğine yönelik çalışmalar vardır. Ana babalık biçimlerinde anne babaların tutumları, toplam davranış olarak düşünülmekte ve ana baba davranışlarının çoğunun bir ana babalık biçiminin içinde yer aldığı görülmektedir. Böyle bir bakış açısı, ana babalık biçimlerindeki unsurlardan hangisinin ergenin gelişimini olumlu yönde etkilediğinin, hangi unsurların ergenin gelişimine yönelik olumsuz etkiye sebep olduğunun belirlenmesi konusunda problem yaşanmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle son zamanlarda "ana baba davranışları", ana babalık biçimleri kavramının yerini almıştır. Ana baba davranışları, ana babanın çocuğuna destek sunması, çocuğunu kabul etmesi, çocuğunun istek ve ihtiyaçlarını gözeterek onu izlemesi, çocuğuna özerklik için imkân sağlaması ve çocuğunu cezalandırması gibi çeşitli boyutları içermektedir (Peterson, 2005).

Çocukluk dönemi ve ergenlik süresince duyguların düzenlenmesinin gelişiminin sağlanmasında önemli etkilere sahip olan çevresel etmenlerden birinin aile ve ana babalar olduğu çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Çocuk duygularını nasıl anlamlandıracağını, duygularını kontrol etmek için hangi stratejileri kullanacağını, kendine güvenmeyi, saygı duymayı, duygunun kültür ve cinsiyetle olan ilişkisini ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucu öğrenmektedir (Thompson ve Meyer, 2007).

Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson (2007) tarafından üçlü bir model geliştirilmiştir. Bu modelde, ailenin çocuğun duygu düzenleme süreçlerindeki rolü incelenmiştir. Bu modele göre, ilk bileşen çocuğun duygu düzenleme becerilerini gözlem ve model alma yoluyla öğrenmesidir. İkinci bileşen, çocuğun duygu düzenleme sürecine yönelik ana babaların hangi uygulamalarda bulunduğudur. Üçüncü bileşen ise, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin aile ortamından, ailedeki bireylerin duygularını ifade ediş biçiminden, çocuğun bağlanma örüntülerinden ve anne babanın birbiriyle olan iletişiminden etkilenmesidir. Pozitif ana baba tutumları, çocuğun davranışlarını desteklemek ve duygusal olarak sıcak olmak, onun duygu düzenlemesine olumlu etkide bulunurken, çocukluktan ergenliğe geçişteki döneme uyum sağlamasına da yardımcı olmaktadır. Ancak reddetme ve aşırı kontrol etmeyi içeren olumsuz tutumlar ise ruminasyona, kaçınmaya, bastırmaya ve engellemeye neden olmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993).

İlgili alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin çocukların ve ergenlerin duygusal problemleri ile (depresyon, sosyal kaygı, saldırganlık, öfkeyi kontrol edememe gibi) yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Aldao ve NolenHoeksema, 2010; Garnefski, Boon ve Kraaij, 2003; Garnefski ve Kraaij, 2006). Aynı zamanda anne babaların çocuğa yönelik tutumu çocuğun duygu düzenleme stratejilerini etkin bir şekilde kullanıp kullanmamasına da etki etmektedir (Morris vd., 2007). Aynı zamanda, duygu düzenleme becerisi zayıf olan çocuklar ve ergenler saldırganlık, başarısızlık durumlarında aşırı tepkiler gösterme, işbirliğinin zayıf olması, sosyal anlamda uygun olmayan bazı davranışlar, ilişkilerde stres altındayken geri çekilme ve uyumsuzluk gibi sorunlar yaşamaktadırlar (Üney, 2016). Çelik ve Kocabıyık (2014), genç yetişkinlerin saldırganlıklarını nasıl gösterdiklerini cinsiyetlerine ve kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre inceledikleri çalışmada, saldırganlıktan uzaklaşma ve saldırganlığın dürtüsel olarak gösterilmesinde sadece bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yordamaya dönük bir etkide bulunduğunu ortaya koymuşlardır.

Ayrıca erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha fazla dışa vurduklarını bulmuşlardır. Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen (2006) üniversite öğrencilerinde öfke ifade biçimlerini cinsiyete göre incelemişler ve çalışmalarının sonucunda kızların içe dönük öfke puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Erkeklerin ise dışa dönük öfke puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgulara bakıldığında öfkeyi cinsiyete göre incelemek önem taşımaktadır. Bu çalışmalara göre, duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimleri ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, bilişsel duygu düzenlemeleri, ana baba davranışları ve öfke ifade biçimlerini özellikle ergenlik dönemi içinde incelemek önem taşımaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada ergenlerin algıladıkları ana baba davranışı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini yordama düzeyleri incelenmiştir.

Amaç

Yukarıda tartışılan alanyazın bağlamında bu araştırmanın amacı, ergenlerin algıladıkları ana baba davranışlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini yordama düzeylerini incelemektir. Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları davranışlar (psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (olumlu ve olumsuz) içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları davranışlar (psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (olumlu ve olumsuz) dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları davranışlar (psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (olumlu ve olumsuz) kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. İçselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
5. Dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
6. Kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?

Önem

Ergenlik döneminde bireyler çeşitli değişimlerden geçmektedirler. Bu değişimlerle birlikte bireyler bir kimlik oluşturma, benlik kazanma süreci içerisine girmektedirler. Bu süreçte ergenlerin kendilerini ifade etmek için kullandıkları duygulardan biri de öfke duygusudur (Yavuzer, 1998). Öfke, saldırganlık davranışına kadar varabilecek sonuçlara neden olabilmektedir. Günümüzde okullarda saldırgan davranışlar giderek yaygınlaşmaktadır. Yapılan çalışmalar Türkiye'deki okullarda şiddet içeren davranışların arttığını göstermektedir (Karaman-Kepenekçi ve Çınkır, 2003; Pişkin, 2003; Türkiye Büyük Millet Meclisi [TBMM], 2007; Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici, 2009). Özellikle ortaöğretim dönemi çalkantılı ve belirsiz yapısı ile bireylerin bu dönemde kimlik arayışı ve bir gruba ait olma ihtiyacı nedeniyle riskli davranışların arttığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler arkadaş çevresinin önem kazanmasıyla birlikte hem saldırganlığa başvuran hem de maruz kalan bireyler olabilmektedirler. Öfke duygusu uygun bir şekilde gösterilmediğinde ergenin akranlarının ondan uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum ergende düşük benlik saygısını, içe kapanmayı, aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunları meydana getirmektedir (Erkek vd., 2006). Ayrıca bu durum bireylerde geri dönülmez hasarlara yol açabildiğinden öfkenin bastırılmadan ifade edilmesinde nelerin etkili olduğunu incelemek araştırmaya değer bir konudur.

Yurtdışında ergenlerin kişilik özellikleri ve aile özelliklerinin incelendiği bir çalışmada, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının şiddet davranışlarının sergilenmesinde önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Coles, Greene ve Braithwaite, 2002). Sullivan, Helms, Kliewer ve Goodman (2010) yaptıkları çalışmada duygusal ifadelerini engellemeyen erkekler arasında artan fiziksel saldırganlığın öfkeyi yönetme ve onunla başa çıkma zorluğu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle ergenlerin öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri ve kontrol edebilmeleri için duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri önemlidir. Bu beceriler ergenlerin kişiler arası ilişkilerinde ve uyumunda daha iyi bir işlevsellik gösterebilmeleri için önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde kullanılan duygu düzenleme stratejileri, sosyal etkileşimin ne derece kaliteli olacağını da belirlemektedir (Daşçı, 2015).

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan bir çalışma, olumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlerin duygusal sorunlara yönelik savunmasız olabileceklerini göstermiştir (Garnefski vd., 2003). Yapılan başka bir çalışmada uyumsuz/olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ergenlerde görülen depresif belirtiler arasında

ilişki bulunmuştur (Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt ve Kraaij, 2007). Duygu düzenlemeyi nörolojik olarak inceleyen bir araştırmada, duygu düzenleme becerileri zayıf olan ergenlerin empati becerilerinin de zayıf olduğu elde edilen bulgular arasındadır (Akitsuki, Decety, Lahey ve Michalska, 2008). Szasz, Szentagotai ve Hofman (2011) tarafından yapılan çalışmada ise olumlu duygu düzenleme stratejilerinin öfke duygusunu azaltırken, duygusal ve düşünsel bastırmanın öfkeyi arttıracağı ortaya koyulmuştur. Ayrıca bu çalışmada bireylerin duygu düzenleme becerisinin zayıflığı ile davranışlarının dürtüselliği arasında ilişki olduğu, duygu düzenleme becerisi sınırlı olan bireylerin psikopatolojik problemleri daha sık yaşadığı bulunmuştur. Çocukların ve ergenlerin duygu düzenleme becerisi zayıf olduğunda kaygılarının da arttığı görülmüştür (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Alanyazındaki çalışmalara bakılarak ergenlerin olumlu duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerinin daha sağlıklı bireyler olabilmelerine, öfke duygusuna ait yıkıcı tepkilerinin daha az olmasına, daha empatik bireyler olabilmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini ne düzeyde yordadığını incelemek önem taşımaktadır. Duygu düzenleme stratejileri geliştiremeyen ergenlerin öfke kontrol becerilerinin azaldığı ve öfkelerini yıkıcı bir şekilde gösterme eğilimlerinin arttığı göz önünde bulundurulduğunda araştırmada bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Saldırganlıkla ilgili en önemli etkenlerden birinin ise ana baba tutumları olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Avcı, 2006; Cansever, 2017; Karaduman, 2012; Kayan, 2012; Masalcı, 2001; Şahin, 2015; Tuzgöl, 1998; Yalçın, 2004). Aynı zamanda ergenin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmesinde ve kullanmasında ana baba tutumunun da etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Daşçı, 2015; Demir, 2018; Kabasakaloğlu, 2019; Kaya, 2015). Sarıtaş ve Gençöz (2011) tarafından yapılan çalışmada annesini otoriter veya baskıcı olarak ifade eden ergenlerin, annesini bireysel gelişimi için destek sunan olarak ifade eden ergenlere göre duygularını düzenlemede daha çok sorun yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, ergenlerin duygu düzenlemelerinde ve öfke ifade biçimlerinde ana babanın davranışının ne düzeyde ve hangi boyutlar bakımından etkili olduğunun incelenmesi önem taşımaktadır.

Ergenlik döneminde artan saldırganlık davranışlarının öğrencilerin korkularını arttırdığı, öğrenmeye yönelik isteklerini azalttığı, öğrencilerin ve öğretmenlerin sosyal, fiziksel ve psikolojik iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilediği ve bunun sonucunda eğitim ve öğretimin aksamasına neden olabildiği görülmektedir (Johnson, 2009).

Öğrencilerin zamanının büyük bir kısmı okulda geçmektedir. Ergenler okul içerisinde yaşadıkları öfke problemleriyle başa çıkabilmeleri ve böyle sorunlara çözüm yolları bulabilmeleri için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Yeterli destek sağlandığı takdirde okul ortamı ergenler için daha kaliteli bir öğrenme ortamı niteliği kazanacaktır. Böylelikle ergenler için daha sağlıklı ilişkiler kurabilme olanağı sağlanılmış olmaktadır.

Ergenlerin vakitlerinin çoğunluğu okulda geçmektedir. Bu sebeple okul temelli uygulamalar önemlidir. Türkiye'deki psikolojik danışmanların istihdam alanlarının en fazla olduğu yer ise okullardır. Okul psikolojik danışmanları okullardaki yeterli desteğin önemli aktörleridir. Okullarda yaygın olan uygulamalardan biri önleyici rehberlik hizmetleridir. Önleyici rehberlik temel önleme, ikincil önleme ve üçüncül önlemeyi içerisinde barındırmaktadır. Temel önlemede henüz ortaya çıkmamış sorunlara tedbirler alınırken, ikincil önlemede ortaya çıkan sorunları azaltmak için çalışmalar yapılmaktadır. Üçüncül önleme ise rehabilitasyon çalışmaları ile ilgilidir (Korkut-Owen, 2020). Okul psikolojik danışmanları önleme, erken müdahale ile birlikte çocukların ve ergenlerin davranış problemlerinin önlenmesinde ve azaltılmasında, kariyer gelişimlerinin uygun bir biçimde sağlanmasında ve karşılacakları problemler karşısında neler yapabileceklerine yönelik sosyo-duygusal beceriler kazanmalarında önemli görevler üstlenmektedirler (American School Counselor Association [ASCA], 2020). Bu kapsamda düşünüldüğünde okul psikolojik danışmanları okullarda öğrencilere, öğretmenlere ve velilere yönelik yapacakları önleyici rehberlik çalışmaları ile birlikte okul içerisinde öfke duygusunun uygun bir şekilde ifade edilmesini sağlayarak olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesi için zemin oluşturabilmektedirler. Böylelikle uygun ifade edilmeyen öfkenin zararlı sonuçlarından korunulmuş olunmaktadır.

Okul psikolojik danışmanları duygu düzenleme becerilerinin kazanılması ve öfke duygusunun uygun bir şekilde ifade edilebilmesi için ergenlere yönelik grup psikoeğitimleri düzenleyebilmektedirler. Grup rehberliği çalışmalarında bu konuya yer vermekte ve gerekli eğitim semineleri düzenlemektedirler. Ayrıca akran danışmanlığından da yararlanmaktadırlar. Okul psikolojik danışmanlarının, yapacakları çalışmalar kapsamında bu araştırmadan yararlanabilecekleri umulmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin ve öfke ifade biçimlerinin ana baba tutumlarıyla ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Acar, 2015; Aka, 2011; Albayrak ve Kutlu, 2009; Gökşen, 2019; Kırmızı, 2008; Lopez ve Thurman, 1986; Olmuş, 2011; Özyürek ve Özkan, 2015; Safrancı, 2015; Sarıtaş, 2012; Uslu, 2015; Yaman, 2018). Bu nedenle, okul psikolojik danışmanları velilere yönelik olarak ana baba tutumları, öfke ifade biçimleri

ve duygu düzenleme becerileriyle ilgili olarak broşürler ve kitapçıklar hazırlayıp seminerler düzenleyebilmektedirler. Buna ek olarak olumlu ana babalık tutumlarıyla ilgili atölyelerle destekli gerekli eğitimleri sağlayabilmektedirler. Bu araştırmanın ana babalık davranışlarıyla ilgili kısmı ve bulguları okul psikolojik danışmanlarının yapacakları eğitimlerde faydalanabileceği bir kaynak olarak düşünülmektedir.

Gelişim alanlarına göre rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine bakıldığında bireyin kendini tanıması, kendisini tüm yönleriyle kabul etmesi, kendini geliştirmesi, duygularını fark etmesi, yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi, başkalarını anlaması ve kabul etmesi, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için gerekli olan tutum ve davranışları kazanması, hedefler oluşturarak bu hedefleri için çaba göstermesi, kendi güvenliğini sağlayabilmesi sosyo-duygusal gelişim alanı içerisinde yer almaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği, 2020). Bu kapsamda okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin temel hedeflerinden birinin bu çalışma kapsamında ele alınan duygu düzenleme becerileri ve öfke ifade biçimleri olduğu söylenebilir.

Günümüzde okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, okul öncesinden yükseköğretimin sonuna kadar süren gelişimsel ve ardışık bir süreci kapsamaktadır. Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı'nın (KGRP) amacı bütün öğrencilere ulaşılması ve onların gelişimlerinin bir bütün olarak desteklenmesidir. Her bireyin her yaşam döneminde çeşitli görevleri bulunmaktadır. KGRP, bu gelişim ve görevlere uygun olarak bireylere yeterli desteği sağlamak amacıyla oluşturulmaktadır. Bir başka ifadeyle bu modelde öğrencilerin problemlerinin yanı sıra gelişimlerine odaklanılmakta ve bu amaca yönelik hazırlanan KGRP temelinde çalışmalar yapılmaktadır (Nazlı, 2016). Her okulun ihtiyacına yönelik olarak okul psikolojik danışmanları tarafından KGRP hazırlanmaktadır. Bu nedenle okul psikolojik danışmanları planlarında öğrencilerin olumlu sosyo-duygusal gelişimlerine yönelik çalışmalara yer vermektedirler. Bu sebeple okul psikolojik danışmanlarının KGRP planlarında yer verecekleri çalışmalarda bu araştırma ışık tutucu nitelikte kullanılabilir.

Türkiye'de pek çok kurum ve kuruluş ana babalara yönelik olarak eğitimler düzenlemektedir. Bu kurum ve kuruluşlar çoğunlukla Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) bünyesinde çalışmalarını gerçekleştirmektedir. MEB Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü tarafından 0-18 yaşları kapsayan Aile Eğitim Programı (AEP) hazırlanmıştır. Bu programın içeriğinde aile içi iletişim, ana baba tutum ve davranışları, çocukların gelişim özellikleri ve görevlerine yönelik çeşitli eğitim modülleri yer almaktadır. Bu

eğitim modülleri ile olumlu ana babalık davranışlarının geliştirilmesi ve aile içi iletişimlerin güçlendirilmesi ile çocuğun ve ergenin potansiyellerininin geliştirilmesi hedeflenmektedir (MEB, 2015). Aynı zamanda Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın (AÇSHB) Aile Eğitim Programı bulunmaktadır. Bu programla ailelerin temel becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu program kapsamında çocuk bakımı, çocuk hakları, ana baba davranışları, evlilik ve aile hayatı ve çocukların eğitimine yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmektedir (AÇSHB, 2020). Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı'nın (SBB) hazırladığı 11. Kalkınma Planında 2019-2023 hedefleri arasında aile birliğinin ve yapısının güçlendirilmesi yer almaktadır. Bu amaç doğrultusunda aile eğitimlerinin düzenleneceği ve buna yönelik yeni planlamalar yapılacağı bu hedefler içerisinde ifade edilmiştir (SBB, 2019). Bu kapsamda düşünüldüğünde bu çalışma gibi ana baba davranışları ve çeşitli gelişim dönemindeki çocuklarla ilgili yapılmış olan araştırmaların aile eğitim programları ve planlarına fayda sağlayabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada yer alan bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ana baba davranışları ve öfke ifade biçimleri ile ilgili bilgiler ve her birinin birbiriyle olan ilişkisi okul psikolojik danışmanları, rehberlik araştırma merkezlerinde (RAM) çalışan psikolojik danışmanlar ve çeşitli kurum ve kuruluşlarda aile ile çalışan bireyler için farkındalık kazandırıcı nitelikte olabilir. Bu araştırma okul psikolojik danışmanlarının, RAM'larda çalışan psikolojik danışmanların ve çeşitli kurum ve kuruluşlarda aile ile çalışan bireylerin yapacakları çalışmalarda ışık tutucu nitelikte kullanılabilir. Son olarak, bu araştırmanın ergenlerdeki öfke ifade biçimleri ve duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların yaygınlaşmasını arttırabileceği düşünülmektedir.

Sayıltılar

Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarında yer alan soruları kendilerine ait görüşleriyle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın çalışma grubu 2019-2020 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde ve 2020-2021 eğitim öğretim yılının ilk döneminde, Sakarya'nın Hendek ilçesinde bulunan

devlet liselerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışma, çalışma grubuna uygulanan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir:

Ergenlik: Gelişmenin biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan meydana geldiği, olgunlaşmayla birlikte çocukluğun yerini erişkinliğe bıraktığı bir geçiş süreci ve dönemi dolarak tanımlanabilir (Kulaksızoğlu, 2018).

Öfke: Öfke, hafif bir şekilde ifade edilen kızgınlık duygusundan daha yoğun bir şekilde ifade edilen hiddet durumuna kadar değişiklik gösteren, dereceli bir duygu durumudur (Spielberger, 1991).

Öfke İfade Biçimleri: Öfke ifade biçimleri Spielberger (1991) tarafından öfkenin bastırılarak içe atılması, öfkenin dışa yöneltilmesi ve kontrol edilmesi olarak üçe ayrılıp ifade edilmiştir.

İçe-Öfke: Öfke tepkisi anında öfkenin dışarı vurulmadan bastırılmasıdır (Özer, 1994b)

Dışa-Öfke: Öfkenin sözel ya da fiziksel olarak çeşitli şekillerde dışa vurulmasıdır (Özer, 1994b).

Öfke Kontrol: Kişinin iletişim halinde bulunduğu kişilere yönelik öfkelendiği durumlarda ne derece öfkesini kontrol edebildiği, ne derece sebatlı davranabildiğini ifade eder (Özer, 1994b).

Duygu Düzenleme: Duygusal tepkilerin izlenme, değerlendirilme ve değiştirilmesinden sorumlu, hedefe yönelik, içsel ve dışsal işlemlerdir (Thompson, 1994).

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi: Bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları olumsuz duyguların sonuçlarını azaltmaya yönelik kullandıkları kendini suçlama, diğerlerini suçlama, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, ruminasyon, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve felaketleştirme gibi dokuz farklı stratejiyi içermektedir (Garnefski vd., 2001).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla öfke ifade biçimleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ana babalık biçimlerine yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Öfke Kavramı

Günlük hayatta üzüntü, sevinç, korku, şaşkınlık gibi pek çok duygu yaşanmaktadır. Bu duygulardan sıklıkla deneyimlenen duygulardan biri de öfkedir. Öfke duygusu kişilerarası ilişkilerde çeşitli yoğunluklarda yaşanan, bireyin yaşamına yön veren evrensel duygulardan biridir. Öfkenin alanyazında pek çok tanımı bulunmaktadır. Pek çok bilim dalı öfkeyi farklı şekillerde tanımlamıştır.

Öfkenin işlevi ve düzenlenmesine ilişkin ilk detaylı araştırmayı yapan kişilerden birisi Novaco'dur (1976). Daha önce öfke, saldırganlığın bir kolu olarak düşünüldüğü için psikoloji alanyazınında genellikle ihmal edilen bir kavram olmuştur. Öfke ile ilgili olarak eski çalışmalara bakıldığında derinlemesine bir öfke tanımı ve incelemesi bulmak mümkün değilken günümüzde öfke ile ilgili pek çok tanımlamaya rastlanmaktadır. Öfke duygusu yoğun olmayan bir biçimde kızgınlık olarak ifade edilebilirken, saldırganlığa da dönüşebilmektedir. Bu nedenle öfkenin dereceli bir şekilde ifade edilebileceği söylenebilir. Ayrıca öfkenin geçici bir yönü de bulunmaktadır (Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs ve Worden, 1985). Öfke, herhangi bir şey ya da biri tarafından önüne set çekilme, saldırıya maruz kalma, herhangi bir şey ya da kişi tarafından tehdit edilme, bir şeyden yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle bu duruma sebep olan kişiye ya da duruma yönelik saldırgan davranışlarla sona erebilen yoğun bir şekilde deneyimlenen olumsuz duygudur (Budak, 2010). Öfkeye görece olumlu bakış açısıyla yaklaşan Köknel (2000) ise öfkeyi, engellenme ya da korku gibi olumsuz durumlarda meydana gelen, karşı karşıya gelinen engelleri ve olumsuz durumları ortadan

kaldırmak için ihtiyaç duyulan tutumların ve davranışların ortaya çıkmasını sağlayan ve hızlandıran bir duygu olarak tanımlamıştır.

Öfkeyi doğrudan tanımlamak yerine çeşitli özelliklerini sunan Hankins'e (1993) göre;

1. Öfke içsel bir yaşantıdır ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Planlı olarak yaşanmamaktadır.
2. Evrenseldir.
3. Herhangi bir saldırıya uğrama veya engellenme sonucunda öfke tepkileri meydana gelmektedir. Bu durum kişiyi daha fazla harekete geçme için kışkırtmaktadır.
4. Öfkenin nasıl ifade edildiği bireyden bireye, kültürden kültüre değişiklik göstermektedir.

Tüm bu tanımlardan hareketle öfke duygusu, bireyin isteğine ya da ihtiyacına herhangi bir şey tarafından set çekildiğinde, herhangi bir beklentisi olmadığında, kendisine yönelik bir tehdit ortaya çıktığında yaşanabilen duygulardan biridir. Ayrıca öfkenin ortaya çıkmasında pek çok neden vardır. Öfke duygusunun anlaşılabilmesi için nedenlerini bilmek fayda sağlayabilir. Öfkenin niçin ortaya çıktığı aşağıdaki kısımda açıklanmıştır.

Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkmasında çeşitli fiziksel, fizyolojik, bilişsel, duygusal etmenler bulunmaktadır. Aynı zamanda bireyde öfke duygusunun açığa çıkmasında pek çok neden vardır. Öfkenin ortaya çıkmasına bazen içsel uyarıcılar bazen dışsal uyarıcılar neden olmaktadır. Kin, düşmanlık, kıskançlık, engellenme, kendini suçlu hissetme, hayal kırıklıkları, benlik algısının düşük olduğunu düşünme gibi etkenler içsel nedenlerdir. Alkol, uyarıcı maddeler, hastalıklar, travmalar, cinsel taciz, tehdit gibi durumlar ise dışsal nedenlerdir. Ancak alanyazına bakıldığında bunlardan en bilineni ve en sık karşılaşılanı engellenmedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2010; Averill, 1983; Dökmen, 2003; Gültekin, 2008; Karslı, 2012; Önem, 2010; Özmen, 2004; Sülün, 2013; Zorlu, 2017). Engellenme belli bir gereksinimin giderilememesi, istenilen amaca ulaşılamaması ve elde edilmek istenen nesnenin elde edilememesi sonucu ortaya çıkan olumsuz duygudur (Cüceloğlu, 2000).

Bireylerin niçin öfkelendiğinin genel bir sebebini vermek mümkün değildir. Öfkenin nedenleri yaşa ve gelişim döneminin özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Engellenmenin içeriği de buna bağlı olarak değişmektedir. Çocuklukta sevilen nesnelerin elinden alınması, faaliyetlerin kısıtlanması, yetişkinin ilgisini kaybetmek ve yalnız bırakılmak gibi durumlar öfkeye sebep olurken ergenlikte ise hor görülmek, sosyal engellenmeler, küçük düşürülmek, iğneleyici laflar, belirsizlik, bağımsızlık isteği ile ana babayla olan ihtiyacın devam etmesi nedeniyle ortaya çıkan sıkışmışlık duygusu ve çatışmalar öfkeye sebep olmaktadır. Yetişkinlikte sorumlulukların getirdiği zorluklar, rekabet öfkeye yol açabilirken ileri yaşlarda yalnızlık, yaşlılığın getirdiği engellemeler, fiziksel hastalıklar öfkeye neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Morgan, 1991).

Gazda (1995) öfkenin nedeni olan durumları kayıplar, tehditler ve korkular, engellenme ve reddedilme olarak dört kısım içinde değerlendirmiştir. Kayıplar genel olarak sağlıkla ilgili kayıplar ya da ölüm, ayrılık gibi bireyin sevdiği birinin kaybı sonucu yaşadığı derin üzüntü olarak ifade edilmiştir. Tehditler ve korkular herhangi bir savaş durumu, saldırıya uğrama, travmatik yaşantılar, uzun süren işsizlik dönemi gibi faktörlerin neden olduğu durum ve duygulardır. Engellenme bireyin ihtiyacının önüne set çekilmesi sonucu yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan öfke duygusudur. Reddedilme ise bireyin bir başkası tarafından istenmemesi sonucu ortaya çıkan hayal kırıklığı ve değersizlik duygusudur.

Sonuç olarak bireyler saldırıya uğradıklarında (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998), istedikleri amaca ulaşmaları engellendiğinde (Atamer ve Oral, 2004), düşük kendilik değerine sahip olduklarında, içten gelen dürtüselliği çevreleriyle karşılaştırarak öfke olarak adlandırdıklarında (Freedman vd., 1998) öfke duygusunu hissederek buna yönelik davranışlarda bulunmaktadırlar. Ayrıca öfke yalnızca davranışsal boyuttan oluşmamaktadır. Öfke yaşanma şekli ve ifade biçimleriyle pek çok boyuttan oluşmaktadır. Bu kısımda öfkenin fizyolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal ve davranışsal boyutları ele alınmıştır.

Öfkenin Boyutları

Öfkenin boyutlarını ele alan çalışmalara bakıldığında öfkenin fizyolojik (tansiyon düzensizliği, genel sempatik uyarılma), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfke duygularında etiketleme yoluna gitme) ve davranışsal (sözel ve davranışsal ifade ediş, yüz ifadeleri) boyutlardan oluşan çok çeşitli bir yapısının olduğu

görülmektedir (Özer, 1994a). Öfkenin tanımlarında bu dört boyutun birlikte verildiği görülmüştür (Boman, 2003; Deffenbacher, 1999; Özyeşil, 2012; Zorlu, 2017).

Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Bu boyut öfke duygusunu açığa çıkaran bir durumla karşılaşıldığında bedende oluşan fiziksel ve fizyolojik tepkilerle ilgilidir. İnsan beynindeki duygu ve heyecanlarla ilgili kısım limbik sistem ve bu sistem içinde yer alan hipotalamustadır. Bu bölgedeki çeşitli noktalar uyarılınca heyecan duyguları açığa çıkmaktadır (Morgan, 1991). Sempatik sistem kişi yüksek uyarılmış haline girdiğinde aktive olurken, parasempatik sistem sempatik sistemi engelleyerek bireyi sakin duruma getirmektedir (Cüceloğlu, 2000). Öfke duygusunun ortaya çıkması, sempatik sinir sistemini uyarmaktadır. Bu uyarılma adrenalin ve noradrenalin salınımını aktif hale getirmektedir. Bu hormonların salınımı ile öfke duygusu oluşmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Öfke anında vücutta hormonal birtakım değişikliklerin yanında bedende de değişiklikler meydana gelmektedir. Bunlar genel olarak; tansiyonun yükselmesi, vücudun kasılması, göz bebeklerinin açılması, sindirimin duraklaması, nefes alış verişinin artması, terlemenin artması, tükürük bezlerinin salgısının azalması sonucu ağzın kuruması, yüz kızarması gibi fiziksel değişikliklerdir (Beyazaslan, 2012).

Tüm bu fizyolojik tepkiler vücudu savunmaya hazırlayabildiği gibi aşırı uyarıcı etkide bulunarak bireye zarar verebilmekte ve saldırganlığa dönüşebilmektedir. Ayrıca öfkenin boşaltılması ile bedenin öfkeden önceki durumuna döndüğü görülmektedir. Ancak birey tüm bu fiziksel değişikliklere rağmen öfkesini boşaltamadığında beden eski dengesine geri dönememektedir. Aşırı uyarılmışlık durumu bireyde tansiyonun yüksek olmasına, kalp ve damar hastalıkları, migren gibi çeşitli rahatsızlıklara neden olmaktadır (Yılmaz, 2004).

Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu öfke anında kişinin düşüncelerinde ve duygularındaki değişimleri ifade eder. Öfkenin bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler) ve algısal (öfkeyi yalnızca kendinde olarak algılama) tarafı bu boyutlar içerisinde yer almaktadır (Özer, 1994a).

Kişi, yaşadığı olaylarda o olaya ilişkin zihnindeki anlam ve inançlara göre tepkide bulunmaktadır. Bireyin düşünce kalıplarının oluşmasında çocukluktan itibaren yaşadığı olaylar, inançlar, çevresi, kültürel yapısı, biyolojik yapısı gibi faktörler etkili olmaktadır. Başka bir ifadeye yaşanılan olaylar ve deneyimler kişinin algısını oluşturmakta, bu algı da bireyin vereceği öfke tepkisini etkilemektedir (Özer, 1994a).

Deffenbacher (1999) öfkeli insanlarda genellikle normal öfke seviyesini arttıran bilişsel bir bilgi sürecinin olduğunu ifade etmiştir. Berkowitz (1990) ise mantıklı ve mantıkdışı inançların, geçmiş yaşantıların bireyin öfke ifade biçiminin nasıl olacağını belirlediğini söylemiştir. Başka bir deyişle bazı düşünceler öfke ifade biçimini olumlu etkilerken, bazı düşünceler ise öfke ifadesine olumsuz etkide bulunmaktadır.

Özer (1994a) öfkenin, kaygı duygusunun ve depresyonun alt yapılarında yer alan bilişsel boyutu incelediği bir araştırmasında cezaya dayalı düşünce yapısında doğruluk-yanlışlık, haklılık-haksızlık kutuplaşmasının olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu düşünce yapısında hata yapmaya ilişkin aşırı bir duyarlığın olduğunu ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle öfkelerini dışa vuran kişilerin bireysel olarak kendilerini kontrol ettiklerini ve "ben bilirim" gibi birtakım eğilimlere sahip olduklarını tespit etmiştir. Öfkelerini bastıran kişilerin ise hatalarına ilişkin aşırı duyarlı kişiler olduğunu, öfkelerini kontrol edebilen bireylerin ise kişiliği yüceltmek veya değerli kılmak için sabırlı ve kontrollü davranmak gibi düşüncelere sahip olduklarını bulmuştur.

Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke duygusunun anlaşılmasında en belirgin boyut, öfkenin davranış boyutudur. Bireylerin kimi öfkelerini kontrol edebilirken kimi farklı şekillerde açığa vurmaktadırlar. Kimi bireyler öfkelerini baskılarken kimi bireyler ise ağlamak, yumruk atmak, bağırmak, bir şeyler fırlatmak gibi kendisine ve çevresine zarar verici birtakım davranışlarda bulunabilmektedirler. Bu durum üzerinde yaşanılan aile, kültürel çevre, inançlar, medya, cinsiyet, beklentiler, yaş, eğitim durumu gibi etkenler etkili olmaktadır. Bu bağlamla öfke tepkileri doğuştan gelebildiği gibi sonradan çevre aracılığı ile öğrenme ile de kazanılabilmektedir (Özkan, 2008).

Öfke duygusunun bastırılması öfke kaynağını ve sorunu ortadan kaldırmadığı gibi sonrasında saldırganlık gibi davranışlara, duygusal ve fiziksel rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Yılmaz, 2004). Bu durum daha büyük sorunları da beraberinde

getirmektedir. Bu nedenle bu duygunun tanınması ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesi sağlıklı sonuçlara da yol açacaktır.

Sonuç olarak öfkenin bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutları etkileşim halindedir. Duruma göre her biri ayrı ayrı ya da bir arada etkin hale gelebilmektedir. Örneğin, kişi herhangi bir olumsuz durum yaşadığında yoğun bir uyarılma yaşayabilir (duyuşsal), saldırgan davranışta bulunabilir (davranışsal) ya da kişiye yönelik kin besleyebilir (bilişsel). Tüm bu boyutların birinde ya da birkaçında ortaya çıkan davranışlar bireyde öfke probleminin olduğunu göstermektedir (Smith ve Furlong, 1998). Ancak bu davranışların sonuçları farklılık göstermektedir. Öfke duygusu olumsuz sonuçlara yol açabildiği gibi olumlu sonuçlara da sebep olabilmektedir. Öfke duygusunun işlevsel bir yönü de bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle öfke duygusu tamamıyla olumsuz bir duygu olarak tanımlanmamaktadır. Öfke duygusunun insan yaşamında önemli bir yeri vardır. Bu yerin daha iyi anlaşılması için öfke duygusunun işlevlerinin bilinmesi önem kazanmaktadır. Aşağıda öfkenin işlevlerinden söz edilmektedir.

Öfkenin İşlevleri

Öfke bir bütün olarak yıkıcı olarak değerlendirilmemektedir. Digiuseppe ve Tafrate'ye göre (2001), yıkıcı öfke ile sağlıklı öfke ayırt edilmelidir. Öfkenin yapıcı ya da yıkıcı sonuçları olabilmektedir. Öfke duygusu gerekli durumlarda kontrol edilip etkili bir şekilde ifade edildiğinde bireyin kendisini savunmasını sağlamaktadır. Bireyi motive ederek güç vermektedir. Bireyin harekete geçmesine yardımcı olmaktadır. Birey olumsuz duygularını öfke duygusu aracılığıyla açığa çıkarmaktadır. Bu açığa çıkarma süregelen duruma yönelik duyulan acının azalmasını sağlamaktadır. Stresle başa çıkabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda öfke duygusu sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırıcı etkiye sahip olabilmektedir. Bu kolaylaştırıcı durum bireyin kendi benliğini korumasını sağlamaktadır. Böylece birey varlığını çevreye tanıtmakta ve kabul ettirmektedir (Novaco, 1976). Öfke evrim sürecinde hayatta kalmayı sağlayıcı etkiye sahiptir. Navaro'ya (2003) göre birey öfke duygusunu sorumluluğunu alarak ve empati kurarak olumlu bir şekilde ifade ettiğinde, kişiler arası ilişkilerinde zarar görmek yerine bu ilişkileri güçlendirmektedir.

Öfke duygusu karşılaşılan haksızlıklar ve engeller karşısında bireyin kendi benliğini korumasında, savunmasında ve sınırlarını belirleyerek güç sağlamasında önemli etkilere sahiptir (Navaro, 2003). Bu durum özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde çok

önemlidir. Bu dönemlerde engellerle karşılaşan birey kendi benliğini korumaya dönük davranarak güç kazanmaktadır. Böylece benlik saygısını geliştirmektedir. Özellikle ergenlik döneminde öfke duygusu özerklik, sorumluluk ve özgürlüğün sınırlarının belirlenmesinde ve çevredeki bireylerin öfkeye karşı tepkilerinde önemli bir yere sahiptir (Köknel, 2000).

Bunların yanı sıra şiddetli ve yoğun öfke durumunda bireyde fiziksel rahatsızlıklar (kalp rahatsızlıkları, mide hastalıkları, migren, çene hastalıkları vb.) ortaya çıkabilmekte ve bireyin kişiler arası ilişkileri zarar görebilmektedir (Taylor ve Novaco, 2005). Ayrıca öfkesini bastıran ve birden boşaltan kişiler psikolojik olarak kendilerine ve çevrelerine zarar verirken öfke duyguları saldırganlığa dönüşebilmektedir (Geçtan, 2006). Birey böyle bir durumda çevresi tarafından kabul görmemekte ve yalnızlaşabilmektedir (Salı, 2016). Öfkenin yoğun bir şekilde yaşanması ya da bastırılması bireyde depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir (Vecchio ve O'leary, 2004). Başka bir ifadeyle, öfkenin kronikleşmesi yıkıcı etkilere neden olabilmektedir.

Sonuç olarak, öfke duygusu sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edildiğinde olumsuz sonuçları ortadan kalkmakta, oldukça işlevsel ve yararlı bir duyguya dönüşmektedir. Bu durumda öfkenin ifade ediliş biçimi önem kazanmaktadır.

Öfke İfade Biçimleri

Öfke duygusu kimi zaman çok şiddetli, kimi zaman orta düzey ya da oldukça hafif yaşanabilmektedir. Ayrıca bireye ve çevresine yönelik etkileri farklılık göstermektedir. Öfkeye sebep olan etkenler farklılık gösterirken öfkenin ifade ediliş biçimleri de farklılık göstermekte, öfke durumdan duruma çeşitli şekillerde ifade edilebilmektedir. Öfke açıkça ve doğrudan gösterilebilmekte, sözel veya davranışsal olarak dışa vurulmakta ya da dolaylı yollarda ifade edilebilmektedir. Tokat atma, tartışmacı tavır takınma, küfür etme, yüksek sesle konuşma, yıkıcı bir şekilde eleştirel dille konuşma, saldırgan davranışlarda bulunma gibi davranışlar ve tutumlar öfkenin doğrudan gözlenebilir ifade biçimleridir. Bu ifadeler açıkça başkalarına zarar vermeye yöneliktir (Soykan, 2003). Öfkenin açık bir şekilde ifade edilmesi kişiler arası ilişkilerde çatışmalara ve problemlere sebep olmaktadır. Ayrıca kişiyi sözel ve fiziksel saldırılara da açık hale getirmektedir. Öfkenin bu şekilde açığa vurulması toplum tarafından da istenmeyen bir durumdur. Kişi üzerinde olumsuz algılara sebep olmaktadır.

Sessizlik, başkalarından uzak durma, ağlama, mutsuzluk, güceniklik, bastırma, işbirliği yapmama ise öfke duygusunun dolaylı olarak ifade ediliş biçimleridir (Hankins, 1993; Madlow, 1972). Öfke duygusunun dolaylı olarak ifade ediliş biçimleri bireylerde depresyon, intihar riski psikolojik sorunlara, migren, mide sorunları, kanser gibi fiziksel hastalıklara yol açabilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin problem çözme becerileri ve dürtü kontrol becerileri zayıf olduğu için öfke ifade biçimlerinin yıkıcı sonuçlara yol açabileceği bulunmuştur. Bu durum intihar riskini beraberinde getirmektedir (Batıgün ve Şahin, 2003).

Spielberger (1991) öfke ifade biçimlerini üç kısımda ele almıştır. Bunlar: içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolüdür. İçselleştirilmiş öfkede kişi duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmeyerek bastırma yoluna gitmektedir. Öfke duygusunun içe atılması, bastırılması ve kişinin kendine yöneltilmesi öfke duygusunun işlevselliğini engellemektedir. Öfkesini içe yönelten bireyler somurtma, iletişim kurmama, kendini geri çekme, küsme gibi tepkilerle öfkelerini maskelemekte ve karşılarındaki kişilerin öfkeli olduklarını hissetmelerini beklemektedirler. Ancak birey istediği karşılığı alamadığında acı çekmekte ya da gücenme tepkileri göstermektedir (Westermayer, 2001). Westermayer öfkelerini içe yönelten bireylerin saldırganlık ve şiddet gibi davranışlarda bulunmadıklarını, ancak öfke yaratan duruma karşı verecekleri tepkileri uzun süre düşündüklerini ifade etmiştir (Westermayer, 2001).

Öfkesini içe atmaya yatkın bireyler için öfkesini dışa yansıtmak zor bir durumdur. Bu nedenle bu bireyler için en kolay yol öfkelerini içe yöneltmektir. Böyle bir durumda birey öfke ve öfkenin nedenleri ile baş etmektense sorunun kaynağını kendinde görerek kendini suçlamaktadır (Kayaoğlu, 2015). Öfkelerini daha çok içe atma eğilimi gösteren bireyler öfkelerini yok sayma, içlerine atma, bu duygularını yutma ve herhangi bir öfke tepkisi vermektense kendilerini tutma gibi davranışlar sergilemektedirler (Navaro, 2003).

Dışsallaştırılmış öfkede ise kişi açıkça duygu ve düşüncelerini göstermekte, çevredeki kişilere veya nesnelere karşı öfke duygusunu yansıtmaktadır. Kimi bireyler öfkelerini sözel olarak (bağırmak, kızmak) kimi ise davranışsal olarak (vurmak, kırmak, fırlatmak) ifade etmektedir (Navaro, 2003). Birey böyle durumlarda karşısındaki kişiye yıkıcı ve kırıcı davranışlarda bulunabilmektedir. Bu durum kişiler arasında süreğen gerginliklere, iletişim sorunlarına, kızgınlıklara, kine neden olabilmektedir (Donohue ve Kolt, 1992; Öz ve Aysan, 2012; Tavris, 1989).

Öfke kontrolünde kişi öfkesini kontrol ederek öfke duygusunu ifade etmenin önüne geçmektedir (Bridewell ve Change, 1997). Bireyin öfke duygusunu yaşadığı anda kendini sakinleştirme eğilimi içine girmesi, içsel tepkilerini kontrol etmesi öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini sağlarken kişiler arası anlaşmazlıkları da en aza indirmektedir (Özer, 1994a).

Aynı zamanda Spielberger'e (1991) göre öfkenin süreklilik ve durumsallık gösteren bir yapısı bulunmaktadır. Durumsal öfkede kişi amacına yönelik bir davranışta bulunmakta ancak bu davranışı engellenmektedir. Kişide bu durum haksızlık duygusuna yol açmaktadır. Durumsal öfke, bireyin böyle bir durumda gerginlik, kızgınlık, hiddet gibi duyguları ve duyumsamaları ne şiddette yaşadığını göstermektedir. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin sıklık boyutudur. Başka bir deyişle durumsal öfke öfkenin şiddetini belirlerken, sürekli öfke ise durumsal öfkenin ifade ediliş sıklığını tanımlamaktadır.

Tavris (1989), Cox, Stabb ve Hulgus (2000) yaptıkları çalışmalarda kadınların daha çok öfkelerini kontrol etmeye yönelik tepkiler vererek öfkelerini sıklıkla içte tuttuklarını, aksine erkeklerin öfkelerini dışa yansıtarak sıklıkla saldırganlık olarak gösterdiklerini bulmuşlardır. Aynı zamanda Batıgün ve Şahin (2003) yaptıkları çalışmada öfke ifadesini cinsiyete göre değerlendirmişler, kadınların öfke durumunda daha çok kaygılı ve içe dönük tepkiler verdiklerini, erkeklerin ise öfkelerini daha çok saldırganca bir tutumla dışarı yansıttıklarını bulmuşlardır.

Sonuç olarak öfke duygusu bireye, kültüre, yaşa, çevreye, yetiştirilme tarzına, ana baba tutumuna göre farklılık göstermektedir. Ayrıca öfke duygusu ne denli olumsuz sonuçlara sebep olursa olsun birey tarafından bu duygunun varlığı kanıksanıp tam yerinde, tam zamanında ve uygun yoğunlukta ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duyguya dönüşebilmektedir. Öfke duygusunun nasıl oluştuğunu, sebeplerini ve sonuçlarını açıklayan çeşitli kuramlar vardır. Aşağıda bu kuramlardan bazılarına yer verilmiştir.

Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi

Bu bölümde öfke ve öfkenin ilişkili olduğu kavramlar çeşitli kuramsal bakış açılarıyla incelenmiştir.

Biyolojik Kuramlar ve Engellenme-Saldırganlık Modeli

Biyolojik kuramlara göre öfke otonom sinir sistemi vasıtasıyla oluşmaktadır. Sinir sistemindeki ve endokrin sistemdeki bozulmalar sonucu öfke duygusu ve saldırganlık davranışı meydana gelmektedir. Beyindeki bu normal olmayan işleyiş nedeniyle çevreden herhangi bir engellenme olmaksızın saldırganlık açığa çıkmaktadır. Lorenz'e (1966) göre insanlar kalıtımsal olarak saldırganlık içgüdüsü ile dünyaya gelmektedirler. Bazı araştırmacılara göre insanlar saldırganlık içgüdüsü ile doğmakta ve bu içgüdü açığa çıkmayı beklemektedir.

James-Lange'nin kuramı duyguları biyolojik yapı ile açıklamaktadır. Bu kuram öfke duygusunun incelenmesine ışık tutabilir. Bu kurama göre herhangi bir duygu yaşantısının meydana gelmesinde dört aşama mevcuttur. Bunlar: (1) Herhangi bir durumun farkına varılması; (2) Merkezi sinir sisteminde yer alan uyarıcıların uyarılarını kaslara, deriye ve iç organlara doğru iletmesi; (3) Bedende farklı bölümlerdeki değişikliklerin beyne tekrar iletilmesi; (4) Beyne geri gelen uyaranla sahici uyaranın korteks tarafından birlikte algılanması ve "nesnenin hissetmesi duygusal boyuttadır" algısına dönüşmesidir (Berkowitz, 1990).

Dürtü kuramlarının işlevsel olmadığını düşünen araştırmacılar ise engellenme-saldırganlık hipotezini ortaya koymuşlardır (Dollard, Miller, Doob, Mowrer ve Sears, 1939). Bu kurama göre saldırganlık davranışı çevredeki engellenmeler sonucu meydana gelmektedir (Morgan, 1991). Kişi karşılaştığı engeller karşısında öfke duymakta ve saldırganlık davranışı ile bu engelleri aşmaya çalışmaktadır. Ancak Berkowitz Engellenme-Saldırganlık Hipotezi'ni yeniden ele alarak öfkeyi merkeze almıştır. Berkowitz'e göre engellenme saldırganlığın doğrudan öncülü değildir. Ona göre saldırganlık her zaman belli bir amacın engellenmesi sonucu ortaya çıkmamaktadır (Berkowitz, 1990). Burada görüldüğü üzere öfke, kızgınlık, saldırganlık birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır.

Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud öfkeyi içgüdü temelli açıklamakta ve saldırganlığın ölüm içgüdüsünün bir türevi olduğunu ifade etmektedir. Saldırganlık tıpkı yaşam içgüdüsünün türevi olan cinsellik gibi bireyin enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Freud saldırganlığı insanın kendisine yönelik yıkıcı eğilimi olarak ifade etmektedir. Bu

eğilim bireyin kendisine yöneltilmesinden ziyade birey tarafından dış dünyaya yansıtılmaktadır. İnsanın kendini yok etmeye yönelik istenci vardır ve bu durum yaşam içgüdüleri tarafından engellenmektedir. Bu nedenle birey kendisine karşı yıkıcı davranmaktadır (Geçtan, 2006).

Freud insanın yıkıcı ve yıkıcı olmayan içgüdüler (yaşam-ölüm, sevgi-nefret, cinsellik-saldırganlık) içerisinde yer alan ve her iki kutupla ilişki kuran bir oluşum olduğunu ifade etmektedir. Bireyin yapısının işleyişini tehlikeye atacak herhangi engel durumunda organizmanın bu engeli ortadan kaldırmaya dönük davranışlarda bulunacağı görüşündedir. Bir başka ifadeyle birey kendi gelişimini engelleyecek herhangi bir durumla karşılaştığında eski dengesine dönebilmek ve gelişimini sürdürebilmek amacıyla saldırganlık içgüdüsü ile davranabilmektedir. Böyle bir durumda saldırganlık davranışı bireyin kendini korumaya dönük yanlılığının göstergesidir. İlk başta savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdüsü yaşamın ilk yıllarından itibaren çeşitli öğrenmeler sonucu savunma mekanizmalarına dönüşmektedir (Köknel, 2000; Tavris, 1989).

Freud kuramında öfkenin ve saldırganlığın biyolojik yönü üzerinde durmaktadır. Bu kurama göre öfkenin kaynağı bilinç dışında olduğu için yıkıcı dürtülerin nedeni bilinememektedir. Birey öfkesini açığa çıkarıp yaşayabilmesi ile ancak bu duygusunu çözebilecektir. Birey öfkesini açığa çıkarmadan bastırma yoluna gidebilmektedir. Ancak bu durum öfkenin yok olduğunu göstermemektedir. Öfke bastırma durumunda farklı biçimlerde varlığını sürdürmekte ve kendini göstermektedir (Balkaya, 2001). Ayrıca yine Freud'a göre öfke duygusunun bastırılması ve doğal bir şekilde ifade edilememesi pek çok davranış bozukluklarını meydana getirmektedir. Çünkü öfke bilinçdışındaki duyguların açığa çıkarak yaşanması için bir yoldur. Bu yol da bireyin ve toplumun sürekliliği için gerekli bir durumdur (Cüceloğlu, 2000).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu kurama göre öfke model alma, taklit, özdeşleşme, rol alma ve pekiştirmelerle öğrenilmektedir. Çocukluktan itibaren bireyler anne babalarını görerek ve kendi davranışlarına onlardan geribildirimler alarak bu durumları tekrarlamayı ve içselleştirmeyi öğrenmektedirler. Birey çevresince kabul edilen davranışları taklit ederek ve bu davranışları benimseyerek içselleştirme yoluna gitmektedir (Köknel, 2000). Bir çocuk anne babası tarafından saldırgan davranışa maruz kaldığında bu davranışı zamanla benimseyerek tekrarlama yoluna gidebilmektedir. Ayrıca anne babaların çocuklarına

karşı sözlerinin, davranış ve tutumlarının aşağılayıcı, kırıcı olması çocuklarının öncelikle kendilerine daha sonra çevrelerine karşı kin ve nefret duyguları hissetmesine neden olabilmektedir. Başka bir ifadeyle çocuk anne babasının davranışlarını taklit etmekte, tekrarlamakta, içselleştirmekte ve yaygınlaştırmaktadır (Köknel, 2000).

Bandura (1977), saldırgan davranışların kalıcı hale geçerek alışkanlık olmasının nedenleri olarak şu maddeleri öne sürmüştür: a) kişinin hedeflerine ulaşmasında bir araçtır, b) diğer insanların rahatsız edici davranışlarını önlemede etkilidir, c) kişinin diğer saldırgan davranış gösteren kişiler tarafından kabul görmesine yardımcı olur, d) saldırgan kişi için tatmin edicidir.

Çocuk öfkesini sağlıksız yollardan ifade ederse ve bu ifade ediş çevre ve toplum tarafından onaylanırsa çocuk bu davranışları özümseyerek ileriki yıllara taşımaktadır. Bu durum bireyde içsel çatışmalara neden olmaktadır. İçsel çatışmalarını çözemeyen birey giderek daha saldırgan davranışlarda bulunmaktadır (Köknel, 2000). Acar (2015) yaptığı bir çalışmada, anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının ergenlerdeki öfke ifade tarzlarını ne derece yordadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda anne-babanın ilgi göstermemesi, reddetmeye dönük tavırları, özerkliğin psikolojik boyutunu sağlamayan tutumlarının öfkenin süreklilik boyutunun yüksek, öfke kontrol düzeyinin düşük olmasına ve öfke ifade tarzına etki ettiğini ortaya koymuştur. Başka bir deyişle ana babaların davranışları, koydukları kurallar ve bu kuralların işleyiş biçimleri çocuğun saldırganlık davranışını ve öfkesini ifade ediş biçimlerini de etkilemektedir (Avcı, 2006; Efron, 1997).

Davranışçı ve Bilişsel-Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre öfke birey için uyarıcı olan dış nesnelere karşı verilen tepkileri içermektedir. Öfke de diğer duygular gibi refleks boyutundadır. Bir başka ifadeyle koşullanmamıştır. Öfke ve saldırganlık engellenme durumunda ortaya çıkmaktadır (Nelson-Jones, 1982). Bu yaklaşıma göre tüm engel durumları saldırganlık tepkisini açığa çıkarmakta, tüm saldırgan davranışların arkasında ise engellenme durumu bulunmaktadır. Aynı zamanda saldırgan davranışlar bireyde duygusal boşalıma yol açmaktadır (Soyaldın, 2007).

Bilişsel davranışçı kurama göre duygu, düşünce ve davranış arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Başka bir deyişle her biri bir diğerini değiştirip dönüştürmektedir (Türküm, 1999). Benzer şekilde Novaco (1976), öfkenin sebeplerini biliş, psikolojik ve davranış boyutları olarak üç kısımda ele almıştır. Bu bileşenlerle

bireyin herhangi bir davranışta bulunurken durumlarla ilgili olarak kendi tutumlarını değerlendirmesinin altını çizmektedir.

Bilişsel davranışçı kurama göre öfkenin üç kaynağı mevcuttur. Bunlar; kişinin herhangi hedeflediği amaca ulaşırken karşılaştığı engel karşısındaki öfkesi, bireyin kendi kişisel kurallarının yıkılması sonucu meydana gelen öfke ve bireyin kendine yönelik saygısının diğer bireyler ya da dış koşullar nedeniyle yıkımı sonucu oluşan öfkedir (Özer, 1994a). Ayrıca bilişsel davranışçı kurama göre öfke birbirini etkileyen bir dizi olay, durum sonucu meydana gelmektedir. Bunlar; a) bir veya birden fazla ortaya çıkarıcı olay, b) kişinin anlık olarak meydana gelen öfke duygusunu hissetmeden önceki durumu ve düşünsel yorumlamaları süreğen şekilde yapması, c) duyguyu ortaya çıkarıcı olaylar ve baş etme kaynaklarına yönelik değerlendirmelerdir. Öfke duygu, biliş ve psikolojik bileşenlerinin hızlı bir şekilde bir araya gelip birbirini tetiklemesi sonucu ortaya çıkan bir duygudur. Burada iç uyaranların aktif hale gelmesi söz konusudur. Bu nedenle öfkeyi ve öfkeye neden olan sebepleri daha iyi anlamak için bu içsel süreçlerin, öfkeden önceki duyguların ve bilişlerin anlaşılmasında fayda vardır (Deffenbacher, 2011). Ergenlik döneminde duyguların ifadesi çeşitlenmekte farklılaşmaktadır. Bu nedenle bu bölümde ergenlik dönemindeki öfke ifade biçimleri incelenecektir.

Ergenlik Dönemi ve Öfke İfade Biçimleri

Bireylerin yaşamları boyunca geçtikleri her dönemin kendine özgü görevleri ve sorumlulukları vardır. Ergenlik de bu dönemlerden biridir. Ergenlik döneminin alanyazında pek çok tanımı mevcuttur. Genel olarak ergenlik çocukluğun bitip yetişkinliğe doğru geçişin olduğu bir süreçtir. Bu geçiş döneminde pek çok biyolojik, psikolojik, bilişsel ve fiziksel değişiklikler meydana gelmektedir (Kulaksızoğlu, 2018). Bu değişiklikler oldukça yoğun ve hızlı gerçekleşmektedir. Bu değişikliklere uyum sağlamaya çabalayan birey kimi zaman bocalamaktadır (Köknel, 1995).

Ergenlik döneminde birey bu yeni yaşantılara uyum sağlamaya çabalarken bir yandan da kimliğini inşa sürecine başlamaktadır. Bir yandan "ben kimim?" sorusunu sorup kendi kimliğini oluşturmak için çaba harcarken diğer yandan toplumun değerlerini öğrenerek yargılarını sorgulamaya başlamaktadır. Bu dönemde birey toplumun değer yargılarıyla yaşadığı çatışmanın kendisine acı verdiğini fark etmektedir. Bu nedenle bu değer yargılarıyla çatışmadan yaşamını devam ettirebilmeyi öğrenmek zorunda

kalmaktadır. Başka bir deyişle bu dönemde birey artık ailenin bir üyesi olmaktan çıkıp toplum yaşamında var olmaya başlamaktadır (Nurmi, 2004).

Ergenlik döneminde bireyin kendine yönelik benlik saygısı, aile içi ilişkileri, bedenindeki fiziksel değişiklikler, algılamalarındaki çeşitlilikler ve psikolojik olarak gelişimi birey üzerinde önemli ve çeşitli birtakım etkilere sahiptir (Atkinson vd., 2010). Ergenlik döneminde yaşanan tüm bu hızlı ve yoğun değişimler ergende karmaşalar meydana getirmektedir. Bir yandan kendi kimliğini oluşturmakta diğer yandan toplumun değer yargılarına ters düşmektedir. Bir yandan ailesinden bağımsız olmak istemekte diğer yandan ailesine yönelik duygusal bağlılığını sürdürmek istemektedir. Dengelerin bu denli bozulması ergende öfke duygusunun da yoğun bir şekilde açığa çıkmasına neden olmaktadır. Yapılan bir çalışmada gereksinimleri karşılanmayan ergenlerin sık sık öfkelendiği ortaya koyulmuştur (Starner ve Peters, 2004).

Bu dönemde birey bir gruba ait olmak ve ailesinden uzaklaşmak istemektedir. Kimi zaman bu durumla ilgili olarak engellenmelerle karşılaşmaktadır. Özellikle sağlıksız ailelerde ergenin bu isteği genellikle fiziksel güç kullanımı ve çeşitli engellemelerle aşılamayan bir problem haline dönüşmektedir (Aydın, 1997). Bu durum bireyde yanlış davranış örüntüleri oluşturarak öfkeden suç işlemeye değin pek çok duruma yol açabilmektedir (Özbay, 2008). Aynı zamanda bu dönemde ergen için akranları ve akran grubu önem kazanmaktadır. Ana babalarla paylaşılamayan pek çok konunun öznesi artık var olan akran grubu olmaktadır. Ergen için kendini tanımanın ve kabul etmenin aracını akranları oluşturmaktadır (Hortaçsu, 1991). Birey bu dönemde akran grubunun değer yargılarını önemsemekte, ancak kimi zaman akranlarından gelen baskılar ergende çatışma ve öfkeye sebep olmaktadır (Aytek, 1999).

Ayrıca ergenin yaşadığı toplum, arkadaş ve aile çevresi tarafından engellenmesi, hayal kırıklıkları da öfkenin sebepleri arasındadır. Hareket alanının ve katıldığı etkinliklerin sınırlandırılması, kişiliğini hedef alan yıkıcı sözler, eleştiriler, kabul edilmeme, alay edilme ve aşağılanma, toplumun, ailenin ve akran grubunun bir üyesi olamama ergeni öfkelendirmektedir. Ayrıca bu dönemde ergen bedenine yönelik farkındalık geliştirmekte ve bedenini önemsemektedir. Fiziksel görünümünü beğenmeme beğenilmeme kaygısına yol açacağı için çevresi tarafından kabul edilmeyeceğini düşünen ergende öfke duygusu meydana gelmektedir (Morgan, 1991).

Ergenlikteki öfkenin kaynağı kimi zaman çocukluğa değin varabilmektedir. Ergenlik çocukluktaki çatışmaların yeniden yaşandığı bir dönemdir. Ergen bu çatışmalar içinde kendine güven hissetmediği için öz farkındalığı düşüktür. Bu nedenle karşılaştığı

problemlerle ilgili olarak başkalarını suçlamaktadır. Kendisi için ideal olan bir dünya özlemi içinde yaşamaktadır (Ekşi, 1990). Duyguların ifade edilmesi ergenliğe göre çocuklukta daha belirgin bir hâl almaktadır. Çocuklukta bireyler yaşadıkları duyguları maskelemeden aktarmaktadırlar. Ergenlik döneminde ise birey yaşadıkları yoğun duyguları maskeleyerek gösterme eğilimi içindedir. Üzüntü, korku, sevinç gibi duygular kimi zaman örtülü kimi zaman açık bir şekilde gösterilmektedir (Yavuzer, 2000). Ayrıca bu dönemde duygular çok çabuk değişmektedir. Bir an sevinç duygusu hisseden ergen bir an öfkeye kapılabilmektedir (Morgan, 1991).

Aynı zamanda sözel ve fiziksel istismara uğramış bir çocukluk dönemi geçirmiş olan ergen haksızlıklara yoğun bir öfke tepkisi göstermekte, çevresindeki bireylere karşı düşmanlık geliştirmektedir. Bu düşmanlık öfke tepkisinin yer değiştirmesi sonucu meydana gelebilir. Ergen saldırganlık ve şiddeti ana babalarından görerek öğrenip genelleştirebilir (Tambağ ve Öz, 2004). Sağlıksız ailede büyüyen ergenler ihmal edilmişlik ve reddedilmişlik duyguları içindedir. Bu nedenle, bu ergenler çevresi tarafından kabul edilmeyeceğini düşündüğü duygularını ifade etmekten çekinmektedir. Ancak bu dönemde duygularını uygun bir şekilde ifade olanağı bulamayan bireyler sosyal, psikolojik ve fiziksel problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Ergenler yaşadıkları öfkelerini somurtarak, saldırgan davranışlar göstererek, çatışarak, küfür ederek, sakin kalarak, kavga ederek, öfke nöbetleri geçirerek gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle ergenlerin öfke tepkileri çeşitlilik göstermektedir. Kimi bireyler öfkelerini dışa vurarak gösterirken kimi gizlemekte, bastırmakta, içe atmakta ya da kontrol etmektedir (Özer, 1994a). Öfkenin hangi durumlarda açığa çıkarılıp hangi durumlarda gizleneceği ergenin ailesi ve yakın çevresi tarafından bireye öğretilmektedir. Böylece ergen, öfkesini ne zaman bastırması ve ne zaman ifade etmesi gerektiğini bilerek yetişebilmektedir. Türk kültüründe erkeklerin öfkelerini saldırganca bir tutumla dışa vurması kabul edilip teşvik edilirken kızların böyle bir tutumla davranması hoş görülmemektedir (Kulaksızoğlu, 2018). Kılıçarslan (2000) yaptığı çalışmanın sonucunda kız öğrencilerin öfkelerini erkeklere göre daha çok içte tutma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, erkekler öfkeyi içte tutmada zorlanmaktadır. Kırmızı (2008) tarafından yapılan çalışmada ise benzer sonuçlara ulaşılarak kızların erkeklere göre öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri ifade edilmiştir. Aynı zamanda çocuğun yaşı da öfke ifadesini ve bu ifadenin kabulü konusunda

etkide bulunmaktadır. Çocuklar yaşları büyüdükçe öfkelerini açığa vurma bakımından daha çok kabul görmektedir (Kulaksızoğlu, 2018).

Burney (2006) ergenlerin öfkelerini nasıl ifade ettiklerini incelemiş ve Ergen Öfke Skalası'nı geliştirmiştir. Ergenlerde öfkenin iki temel boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Ergenlik dönemindeki öfkenin davranış olarak incelenmesi halinde iki boyut ortaya çıkmaktadır. Ergen öfkelendiğinde iki temel tepki kategorisi oluşmaktadır. Bu tepkilerden ilkinde tepkiye saldırganlık eşlik etmektedir. Zorbalık, maksatlı olarak birini incitme, hasar verme, intikam alma gibi davranışlar ilk tepki içerisinde yer almaktadır. İkinci kategoride ise bireyin öfkelendiği durumlardaki bilişsel süreçleri, sosyal becerileri ve öfke kontrolü yer almaktadır. Davranışlarını kontrol edememek, düşünmeden önce davranmak, öfkelendiği zaman yalnızca öfkelenilen duruma ya da kişiye odaklanmak, çok konuşmak ve konudan uzaklaşamamak gibi durumları kapsamaktadır. İki temel kategorinin ortak özellikleri her ikisinin de ergende sözel ve davranışsal saldırganlığa neden olmasıdır (Aydın, 2005).

Öfkeyi ele alan çalışmalarda yaşı 18'in altında olan gençlerin %17-22'sinin duygu ve davranış boyutlarında problemleri olduğu tespit edilmiştir. Bu çocukların büyük bir çoğunluğunun duygularını ifade etmekte güçlük çekiği görülmüş, ayrıca öfkelerini kontrol edemedikleri ortaya koyulmuştur (Namka, 1997). Öfkenin yüksek düzeyde olması, madde bağımlılığı, suça karışma, ilişkilerle ilgili problemler, okul ile ilgili sorunlar ve olumsuz/uyumsuz davranışlar için bir etmen olabilmektedir. Başka bir ifadeyle bu etmenler olumsuz davranışlar için risk oluşturmaktadır (Deffenbacher, 1999). Çocuk ve ergenlerle yapılan başka bir çalışmada yüksek düzeyde yaşanan öfkenin düşmanlık, okul içerisindeki akademik performans, sosyal uyum sorunları ve davranış bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur (Frxell ve Smith, 2000; Lochman, Wayland ve White, 1993; Smith ve Furlong, 1998). Ayrıca öfkenin yoğun olarak yaşanması, düşmanca duygular, şiddet içerek davranışlar birçok kişilik bozukluğunun (paranoid, antisosyal, sınır, narsistik, histerik vb.) genel özelliklerini oluşturmaktadır (Smith ve Furlong, 1998).

Ergenlik döneminde nöral olarak gelişmeler meydana gelmektedir. Beynin duygu merkezi olarak adlandırılan amigdala beynin yürütücü işlevlerinden sorumlu prefrontal korteksten önce gelişme göstermektedir. Ergenlik döneminde prefrontal kortekste gelişmeler meydana gelmektedir. Ancak bu gelişmeler öfkenin düzenlenmesi ve kontrol edilmesi için henüz yeterli düzeyde olmamaktadır (Yap, Allen ve Sheeber, 2007).

Özetle, ergenlik döneminin getirdiği karmaşalar, yaşanılan çatışmalar, bedendeki ve zihindeki yoğun ve hızlı değişimler, engellenmeler, isteklerin gerçekleşememesi sonucu ortaya çıkan hayal kırıklıkları, aile ilişkileri, yetiştirilme biçimi, cinsiyet, yaş, akran grupları, kişilik özellikleri, yaşanılan çevre ve kültür, geçmiş yaşantılar gibi faktörler ergenlerde öfke ifade biçimlerini ortaya çıkan etmenlerdir. Kendini uygun bir şekilde ifade edemeyen birey anlaşılmama duygusu içerisinde sıkışıp kalmaktadır. Bu nedenle birey yaşadığı durumlarla nasıl başa çıkabileceğini bilememektedir. Bireyde zamanla uyumsuzluk, saldırganlık, şiddet ve intihar davranışları ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2004). Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerin çevreleri tarafından kabul görmeleri ve anlaşılmaları, yaşadığı duyguların farkına varmaları ve kontrol edebilmeleri, öfke kontrol yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmaları, duygularını uygun yerde, uygun zamanda ve uygun biçimlerde ifade etmeyi öğrenmeleri, duygu düzenleme becerileri geliştirebilmeleri, yaşamlarını daha olumlu bir şekilde devam ettirebilmeleri, uygun kimlikler geliştirilebilmeleri, sağlıklı duygusal süreçlerle ileriki yaşama geçebilmeleri açısından önemli ve gereklidir (Gültekin, 2011; Steinberg, 2007; Yeni, 2010).

Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesinin ve kontrolünün en önemli öncüllerinden biri duygu düzenleme becerileridir. Çünkü duyguların süreç içerisinde nasıl düzenlendiği duyguların oluşma ve iletilme biçimini belirlemektedir. Başka bir ifadeyle, duyguların düzenleme süreci duyguların ne zaman ortaya çıktığını, nasıl yaşanıp iletildiği ile ilişkilidir (Gross, 1998). Ergenlik dönemindeki bireylerle ilgili yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin kişilerde saldırgan davranışların öncülü olduğu bulunmuştur (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksama, 2011). Bu nedenle duygularını etkin bir şekilde düzenleyebilen bireylerin öfkelerini de uygun bir şekilde ifade edebilecekleri düşünülmektedir.

Duygu ve Duygu Düzenleme

Duygular, Lazarus (1991) tarafından "çağın bilgeliği" olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca duygular ve duygulara zaman içerisinde bakış farklılaştığı için duygunun tek bir tanımını yapmak mümkün değildir. İlgili alanyazında duygularla ilgili olarak farklı kuramlar bulunmaktadır (Cornelius, 2000). Bu kuramlardan ilki Darwin'in ileri sürdüğü kuramdır. Darwin'e (1890) göre, duygu evrimle birlikte gelişmiş ve insanın hayatta kalmasını sağlamıştır. Bu kuramla ilgili olarak duyguların ifade edilmesi ve bu ifade biçimlerine yönelik kurallar kültürden kültüre farklılık göstermesine rağmen duygulara

ilişkin yüz ifadelerinin evrensel olması Darwin'in görüşünü destekler niteliktedir. İkinci yaklaşım ise William James'in (1884) kuramıdır. James'e (1884) göre duygular belli bir uyaran sonucu bedende oluşan tepkilerdir. Bilişsel bakış açısına göre ise duygu ve bilişler birbirinden ayrı değildir. Bir başka ifadeyle duygular, çevredeki durumları iyi ya da kötü olarak algılamaya bağlı oluşmaktadır. Sosyal yapısalcı yaklaşım ise duyguların oluşumunda kültüre vurgu yapmaktadır. Duyguların içeriğini belirleyen şeyin kültür olduğunu savunmaktadır (Akt. Atalar, 2013).

Bu kuramsal açılardan bakıldığında dahi duyguların insan yaşamında işlevsel ve önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Duygular karar vermede, kişiler arası ilişkilerde, problem çözmede, zihni güçlendirmede önemli etkilere sahiptir. Duygular bireylerin amaçlarına ulaşması için motivasyoneldir. Her bir duygunun bireyin ihtiyaçlarını gözeten ve gideren önemli bir işlevi vardır (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Bireyler amaçlarına ulaştıklarında sevinç gibi olumlu duygular yaşarken ulaşamadıklarında üzüntü gibi olumlu olmayan duygular yaşamaktadırlar (Gross ve Thompson, 2006). İnsanın sosyal ve psikolojik işlevselliğini sağlamasında ve devam ettirmesinde duyguların önemi büyüktür. Duygular yaşamımıza anlam ve amaç katmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde pek çok duygu tanımı olduğu görülmektedir. Goleman (2007) duyguyu, herhangi bir hisle bağlantılı olarak oluşan düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve davranışa yönelik bir eğilim olarak ifade etmektedir. Duygular mizaç ve kişiliğin temel yapı taşlarıdır (Keltner ve Kring, 1998). Duygular karar vermeyi kolaylaştırıcı (Oatley ve Johnson-Laird, 1987), motor cevapların hızı için bireyi hazırlayıcı ve öğrenmeyi kolaylaştırıcı (Cahill, Prins, Weber ve McGaugh, 1994) etkilere sahiptir.

Duygular insan yaşamında işlevsel olarak kullanılabilmektedir. Ancak duygular gerekli durumlarda, zamanında ve gerekli miktarda gösterilmediğinde bireyin yaşamında zorlukları meydana getirebilmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Duyguların bu şekilde ifade edilmesi birçok patolojinin ortaya çıkışında rol oynamaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Günlük yaşama devam edebilmek ve sosyal ilişkileri sürdürebilmek açısından duyguların düzenlenmesinin yaşamda önemli bir yeri vardır. Bireyler, farklı yerlerde farklı duygular hissedebilmektedirler. Bu son derece doğal bir durumdur. Ancak bireylerin yaşamına sorun olmadan devam edebilmeleri, iletişimlerinin sağlıklı olabilmesi için duyguların kontrol edilmesi önem taşımaktadır (Aka, 2011). Bu nedenle

duyguların kontrol edilmesi ve düzenlenmesi bireylerin iş, okul ve sosyal çevrelerindeki ilişkileri korumaları ve sürdürmeleri, sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri adına önemlidir.

Duygular erken yaştan itibaren sosyal etkileşim ve iletişimleri, kişilik oluşum süreçlerini, bilişsel süreçleri ve amaca yönelik davranışları desteklemekte veya engellemektedir. Bu durum duyusal uyarılmanın birey tarafından değerlendirilmesine, kontrol edilmesine ve denetlenmesine bağlı olarak değişiklikler göstermektedir (Thompson, 1994). Ancak duygular her zaman işlevsel etkilere sahip olmayabilir. Duygular başlangıçta yanlış bir şekilde meydana geldiğinde, çok yoğun yaşandığında, uygun olmayan durumlarda ortaya çıktığında ve çok uzun süre devam ettiğinde kişi için zarar verici olabilmektedir. Birey böyle durumlarda duygularını ve duygularının ortaya çıkardığı tepkilerini anlamalı, değerlendirmeli, kontrol etmeli veya değiştirmeye çalışmalıdır (Kring ve Sloan, 2010). Bu düzenleme içerisinde yer alan süreçler duygu düzenleme ile ilgili süreçlerdir.

Her birey için her duygunun önemli bir işlevi bulunmaktadır. Her birey farklı durumlarda pek çok duygu hissetmektedir. İnsanlar duygularını süzgeçten geçirmeden olduğu gibi yaşamaya kalksalardı günlük yaşamda sıklıkla problemlerle karşılaşırlardı. Bu nedenle çoğu birey duygularını kontrol etmeye çalışmakta, kendini sakinleştirme için uğraş göstermekte, durumun gerektirdiği şekilde davranma eğilimi içerisine girmektedir. Tüm bunlar duygu düzenlemede bir çabanın gerektiğinin göstergesidir (Gross ve Thompson, 2006; Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Önceki yıllarda duyguların başlayıp ve bittiği varsayılmaktaydı. Başka bir deyişle, duyguların oluşma sürecinin bireyin dışında gerçekleşen bir olgu olduğu düşünülmekteydi. Şimdi ise bireylerin duyguları üzerinde kontrol sağlayabilecekleri, duygularını yönetebilecekleri ve düzenleyebilecekleri görüşü hakimdir. Bireyin süreçte daha aktif olduğu değerlendirilmektedir (Gross ve John, 2003).

Duyguları düzenlemenin belli bir süreçten geçtiğini düşünen Thompson (1994), bu sürecin çeşitli özelliklerini belirtmiştir. Bunlardan ilki duygusal gelişim ile ilgilidir. Bu görüşe göre çocuklar büyüdükçe duyguları ile kendi başlarına baş edebilme becerisi kazanmaktadırlar. Ayrıca sosyal etkileşim ve işlevsellikte bireysel farklılıklar bulunmakta bu farklılıklar da duygu gelişimine katkı sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle duygu düzenleme becerisi bireyin çevresiyle kurduğu iletişimin nasıl olduğunu belirlemektedir. Duygu düzenleme ile ilgili pek çok tanım olmasına ve tanımlar üzerinde uzlaşma sağlanamamasına rağmen en bilindik tanımlamayı yapan Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, bireyin belirli bir amaç doğrultusunda şiddetli yaşanan ve geçip giden duygularını gözlemlemesi, inceleyerek değiştirmesiyle ilgili iç ve dış süreçlerdir.

Duygu düzenleme herhangi duygu durumuna yönelik tepkinin başlaması veya halen var olan duygusal tepkinin değişimi ile ifade edilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005).

Gross (1998) duygu düzenlemeyi, bireyin hangi duygulardan etkilendiği ve ne zaman bu duyguları yaşadığı, nasıl deneyimleyip ifade ettiğiyle ilgili süreç olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Gross'a (1999) göre duygu düzenleme duygusal yanıtın bileşenlerini azaltmak, arttırmak ya da korumak için kullanılan bilinçli ya da bilinçsiz stratejilerinin tamamını içermektedir. Ayrıca duygu düzenleme bireyin sadece kendi duygularıyla değil diğerlerinin duygularıyla da ilgilidir. Farklı duygular farklı düzenleme süreçlerini gerektirmektedir. Duygu düzenleme ne iyi ne kötü, sürekli, bilinçli, çaba gerektiren, kontrollü olabileceği gibi çaba gerektirmeyen ve otomatik de olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Ayrıca duygu düzenleme negatif ve pozitif duyguları içerdiği gibi sadece duygu tepkisini durdurmayla ilgili değil aynı zamanda diğerleri ile iletişim kurmak ve onları etkileyebilmek için becerileri kullanma ile de ilgilidir (Gross, 2007).

Duygu düzenleme yeni bir duygusal tepkinin oluşturulmasını, duygunun devam ettirilmesini ve duygusal tepkinin düzenlenmesini içermektedir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu nedenle duygu düzenleme pek çok süreci içinde barındırmaktadır. Bunlar; bireyin var olan duygularını düzenlemesi, başkaları tarafından kendisinde oluşturulan duyguları düzenlemesi, duygunun kendisini ve altında yer alan faktörleri düzenleyebilmesidir (Thompson ve Calkins, 1996). Bu tanımlara göre duygu düzenlemede bireyin aktif katılımından bir kez daha söz edilebilmektedir.

Duygu düzenleme, üzerinde yıllardır araştırma yapılan bir konudur. Duygu düzenleme ile ilgili gelişimsel ve yetişkin alanyazınına ilgi arttığından beri duyguların bireyleri nasıl etkilediği, bireylerin duygularını nasıl deneyimlediği, ifade ettiği ve düzenlediğine yönelik olarak pek çok kuramsal bakış açısı ortaya çıkmıştır (Gross, 1999). Bu yaklaşımlardan en çok öne çıkanları psikanalitik yaklaşım ve stresle baş etme yaklaşımıdır.

Psikanalitik yaklaşımda duygu düzenleme, olumsuz duygular ve kaygı düzenleme olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Thompson ve Meyer, 2007). Freud'un geliştirdiği kişiliğin yapısal modeline göre farklı anksiyete türleri bulunmaktadır. Freud yalnızca egonun kaygı oluşturabildiğini ve bu kaygıyı yaşayabildiğini ifade etmektedir. Bu kaygı ve gerçek-id-süperego arasındaki ilişkiler neticesinde gerçekçi, nevrotik ve ahlaki kaygı türleri oluşmaktadır (Gross, 1999). Egonun aşırı taleplerle baş edememesi sonucu gerçeğe dayalı kaygı meydana gelmektedir (Nelson-Jones, 1982). Bu kaygı

türünde birey gelecekte karşılaşacağı benzer durumlarda kaygı oluşturmaya devam etmektedir. Agorafobi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. İd ve süperego nedeniyle ortaya çıkan kaygılar ise daha çok hayalidir. Egonun bu dürtülerle ilgili olarak hayali canlandırmaları kaygıya ve dürtülerin baskılanmasına neden olmaktadır (Gross, 1999).

Psikanalitik kuramda kaygı düzenlemesi merkezi bir rolde bulunmaktadır. Bu aynı zamanda biliç dışı olarak işlev gören, kaygıyı düzenlemek için gerekli olan ego savunma mekanizmaları için de geçerlidir. Ayrıca bu savunma mekanizmaları gerçeği olduğu gibi algılamama, davranışta sorunlar, enerjinin hızlı bir şekilde bitirilmesi, dürtüleri doyurmama ve gerekli olmayacak şekilde sınıflandırma gibi durumları farklı düzeyde içermektedir. Çocuğun yararına olmayan savunma mekanizmaları, çocuk tarafından kaygının yüksek düzeyde olması ile var olan durumların ilişkilendirilmesi ve bu kaygıyla başa çıkabilmek için sorunlu ve bireye özgü kaygı düzenlemelerini edinilmesiyle kazanılmaktadır. Örneğin, tutarlı olmayan ana baba davranışları ile karşılaşan çocuk için yaşadığı kaygı katlanılamaz düzeydedir. Bu nedenle çocuk kendini korumayı ve bakıcısıyla olan hayati bağını devam ettirebilmeyi öğrenmek durumunda kalmaktadır. Çünkü ileriki yaşamındaki sosyal uyumu için kullanacağı kaçınma stratejileri geliştirebilmesi için bu durum önem teşkil etmektedir (Gross, 1999).

Çağdaş duygu düzenleme yaklaşımlarının ikinci öncüsü ise stresle baş etme yaklaşımıdır (Gross, 1999). Stres, bireyin iyilik halinin devamının ve çevreyle başa çıkmak için geliştirdiği stratejilerin herhangi bir nedenden ötürü zorlanmasıdır. Baş etme, bu zorlukların üstesinden gelmek için bireyin stresini azaltmaya ve kontrol etmeye dönük birtakım uygulamalar geliştirmesidir. Bu çabalar düşünce ve davranış düzeyinde olabilmektedir (Lazarus, 1991). Bu duygu düzenleme yaklaşımının öne sürdüğü iki baş etme stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejiler temel boyuttadır. Bunlar: sorun odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etmedir. Sorun odaklı baş etme, herhangi bir durumun stres oluşturması sonucunda bireyin sorunu çözmek için kullandığı stratejileri içermektedir. Duygu odaklı baş etme ise stres yaratan durumun sonucunda yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya çalışmak için belirli stratejiler kullanılmasıdır (Lazarus, 1991). Gross (1999) daha çok duygu odaklı baş etme stratejisinin duyguları düzenleyebilmek için zemin oluşturduğu görüşündedir.

Sorun odaklı ve duygu odaklı baş etme stratejileri çoğunlukla kabul edilmekte ve baş etmeye dönük yapılan çalışmalar bu sınıflandırma temelinde oluşturulmaktadır. Ancak bu yaklaşıma bağlı olarak çeşitli boyutların kavramsal kısmında sorunlar yer almaktadır (Gross, 1999). İlk olarak, baş etmeyle ilgili yapılan çalışmaların analizinde bu kavramının

iki temel boyuttan daha fazla boyutu içerdiği ifade edilmektedir. Duyguyu temel alan baş etme stratejilerinin birçoğu birbirlerinin boyutları olabilirken aynı zamanda birbirine ters düşen stratejiler de olabilmektedir. Örneğin, inkâr etme ve sosyal destek arama duygu-odaklı baş etme stratejilerinin alt boyutları olarak görülebilir ancak birbirinden farklı özelliklere sahip ve birbiriyle ters düşen stratejiler de olabilmektedir. Diğer sorun ise, baş etme stratejileri yalnızca sorun ve duygu odaklı stratejileri ifade etmemektedir. Baş etme stratejileri ayrıca bilişsel ve davranışsal stratejileri içinde barındırmaktadır. Örneğin, plan yapma sorun odaklı stratejiler içinde yer almaktadır. Aynı zamanda bilişsel bir stratejidir. Sorun odaklı stratejiler içerisinde bulunan doğrudan harekete geçme davranışsal bir stratejidir (Garnefski vd., 2001).

Duygu düzenleme ile ilgili süreç modellerine bakıldığında Dodge ve Garber'in (1991) sosyal bilgi süreç modelinin ele alınması ana baba-çocuk ilişkisindeki duygu düzenlemeyi açıklamak açısından önem taşımaktadır. Bu model beş basamaktan oluşmaktadır. İlk basamakta *sosyal işaret süreci* yer almaktadır. Bu aşamada birey ilk işaretleri algılamakta ve dikkatini o işaretlere yöneltmektedir. İkinci aşamada ilk aşamada edinilen ve kavranan bilginin yorumlandığı *betimleme* süreci yer almaktadır. Üçüncü aşamada birey artık kavranan bilgilere karşı bir davranış geliştirmektedir. Bu aşama *karşılık arama sürecini* meydana getirmektedir. Birey bundan sonraki süreçte elinde olan tercihleri değerlendirmekte ve karar vermektedir. Bu aşama *karar süreci* olarak adlandırılmaktadır. Beşinci ve son basamakta ise *seçilen tepkiler* yer almaktadır. Sosyal bilgi süreç modeline göre bireylerin tüm bu aşamalarında ailenin rolü ve önemi büyüktür. Ana baba tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerini inceleyen Yaman (2018) araştırma sonucunda demokratik ana baba tutumunun duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, bir başka ifadeyle demokratik ana baba tutumuna sahip bireylerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerini daha iyi geliştirebildiğini bulmuştur. Tam tersine otoriter ana baba tutumu ile duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Masters (1991) tarafından yapılan bir çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmış ve ailenin çocuktaki duygu düzenleme sürecinin gelişiminde önemli etkisinin olduğu bulunmuştur (Akt. Onat ve Otrar, 2010).

Stresle baş etme yaklaşımında yer alan kavramlar duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalara da temel oluşturmaktadır. Ancak duygu düzenleme stresle baş etme yaklaşımından bazı yönlerden farklılık göstermektedir. İlk olarak duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar stresle ilgili geniş bir sınıflama yapmaktan ziyade birey ile çevre arasında ne gibi farklılık meydana geldiğini ele almaktadır (Gross, 1998). Stresle baş etme

yaklaşımı daha çok olumsuz duygulara odaklanırken duygu düzenleme olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ifade etmektedir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2006). Diğer yandan stresle baş etme yalnızca duyguyu ele almamaktadır. Duygu dışında yer alan davranışları da içeren amaçlar taşımaktadır. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalara psikanalitik yaklaşım ve stresle başa çıkma yaklaşımı iyi bir temel oluşturmaktadır. Ancak son 20 yılda duygu düzenleme bu yaklaşımları geride bırakıp ayrılarak artık yeni bir çalışma konusu olmuştur (Gross, 1998).

Gross'un (1998) duygu düzenleme modeli pek çok farklı duygu düzenleme stratejilerine dayansa da köklerini duygu üretme işleminden almaktadır (Izard, 2009). Bu işlemde, duygular tamamıyla ortaya çıkıp deneyimlenmeden önce birtakım duygusal ipuçları meydana gelmektedir. Bu duygusal ipuçlarına göre birey durumu farklı bakış açılarıyla değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeden sonra birtakım deneyimsel, davranışsal ve psikolojik tepki dizileri tetiklenerek harekete geçmektedir. Bu tepkiler ortaya çıktığında ise farklı biçimlerde düzenlenerek ayarlaması yapılmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu düzenleme biçimleri duygu düzenleme stratejilerini meydana getirmektedir.

Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross (1998), Duygu Düzenleme Süreç Yönelimli Modelinde duygu düzenleme sürecini ele almıştır. Bu modele göre duygu içsel ve dışsal duygusal ipuçların değerlendirilmesiyle oluşmaktadır. Gross (1998) bu modelinde duygu düzenleme sürecini önsüreç-odaklı (antecedent focused) ve tepki-odaklı (response focused) olmak üzere iki yönetim şekli olarak belirlemiştir. Önsüreç-odaklı stratejiler duygu tam oluşmadan bireyin yaptığı düzenlemeleri içerirken, tepki-odaklı stratejiler ise duygu oluşmaya yakın bir zamanda, duyguyu meydana getiren uyaranların değerlendirilmesinden sonra izleyen tepki durumundaki düzenlemeler olarak ifade edilmektedir.

Ön-süreç odaklı stratejilerde herhangi bir davranış oluşmadan önce duygunun yönü değişmektedir. Tepki-odaklı stratejiler ise davranış oluştuktan sonra meydana gelmektedir. Tüm bunlarla birlikte "bilişsel yeniden değerlendirme" (reappraisal) ve "bastırma" (suppression) olarak farklı iki duygu düzenleme stratejisi gelişmektedir (Gross, 2001). Bilişsel yeniden değerlendirme duygu tam olarak deneyimlenmeden önce oluşmakta ve duyguyu meydana getiren durumun duygusal etkisini azaltarak bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesini ve düzenlenmesini içermektedir. Bu değerlendirme

neticesinde yaşanan durumun anlamı birey için farklılaşmaktadır. Gross'un ortaya koyduğu bir diğer duygu düzenleme stratejisi olan "bastırma" ise duygunun davranışsal, deneyimsel, fizyolojik yönleri açığa çıktıktan sonra davranışsal ifadesinin baskılanmasıdır (John ve Gross, 2007). Bastırma duygu oluştuktan sonra meydana gelmektedir. Bir başka ifadeyle bastırmada yaşanan olumlu veya olumsuz duygu tamamen değiştirilmekten öte duygunun ifadesi olan davranış azaltılmaktadır. Eğer bu davranış azaltması olumlu duyguda meydana gelirse sosyal etkileşimlerdeki iletişim biçimleri zarar görecek ve kişiler böyle bir durumda olumsuz tepkiler verebileceklerdir (Werner ve Gross, 2010).

Gross (2001) yaptığı çalışmada bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmada bastırmanın duygunun deneyimlemesini azalttığı, duygunun sonucu olan davranışı ve fizyolojik yanıtı, çevreyle etkileşimi, hafızayı olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ise tam tersi bir etkiye sahiptir. Ayrıca bastırma ile ilgili yapılan çalışmalarda bastırmanın sosyal desteğin az olmasıyla, daha fazla negatif etki ve daha az pozitif etkiyle, depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (John ve Gross, 2007). Yapılan araştırmalar ön-süreci hedef alan stratejilerin tepki-odaklı stratejilere oranla daha olumlu stratejiler olduğunu göstermiştir (John ve Gross, 2007).

Gross (1998), bu duygu düzenleme stratejilerini durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş farklı alana ayırmaktadır. Bu stratejilerden durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişim önsüreç-odaklı stratejiler içerisindeyken tepki düzenleme ise, süreç-odaklı stratejiler içerisinde yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Durum seçme, duyguların düzenlenmesi için belirli insanların, durumların ya da nesnelerin olası duygusal etkilerinden kaçınma ya da bir durumun tercih edilmesidir. Kötü geçen herhangi bir günün sonunda mizahı güçlü bir film seyretmek veya saldırgan tutuma sahip olan arkadaştan uzaklaşmak bu düzenleme biçimine örnek olarak gösterilebilir (Gross ve Thompson, 2006). Durum seçme stratejisinin etkili bir biçimde kullanımı her zaman mümkün olamamakta bazı engeller meydana gelmektedir. Bireyin bir durumu tercih etmesinde onun önceki deneyimleri, o duruma karşı atıfları ve beklentileri etkili olmaktadır (Gross, 1998). Bu durum birtakım çarpıtmaları meydana getirmektedir. Ayrıca birey kısa süreli yararı uzun süreli bedele tercih edebilmektedir. Örneğin, kaçıngan kişilik özelliklerine sahip birinin sosyal ortamlara girmekten kaçınması kısa bir süreliğine onu rahatlatırken, uzun vadede sosyal yalıtılmışlığa neden

olabilmektedir (Gross, 1998). Aynı zamanda durum seçme ana babaların rolü olarak görülmektedir. Ana babalar bebeklikte ve erken çocuklukta çocukları için durumlar seçerek onların çok erken yaşta duygusal hayatlarının olmasına karar vermektedirler (Gross, 2007).

Gross'un ele aldığı duygu düzenleme stratejilerinden diğeri *durum değiştirme*, kişinin seçtiği herhangi durumu ihtiyaç ve arzularına göre değiştirmesi ya da uyarlamasıdır (Gross ve John, 2003). Örneğin, arkadaşının doğum günü partisine gitme yönünde endişeleri olan bir çocuk duruma uyum sağlamalı ya da bir arkadaşını bu partiye gitmek için ikna etmelidir. Burada üzerinde önemle durulan konu bu değişikliğin içsel kaynaklarda değil, dış dünyada gerçekleşmesidir (Gross, 2007). Ana babalar çocuklarının ihtiyaçlarına destekleyici bir şekilde cevap vererek onların zor durumlara uyum sağlamasına yardımcı olabilirler. Eğer çocuklarının ihtiyaçlarına karşı cezalandırıcı, izin vermeyen bir tutumla yaklaşırlarsa onların duygu düzenleme kapasiteleri olumsuz etkilenecektir. Bir başka ifadeyle ana babalık tutumlarının duygu düzenlemede öneme sahip olduğu söylenebilir (Aka, 2011; Denham, 1998; Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998; Gross, 2007).

Dikkatte yayılma stratejisi, kişinin herhangi durumun etkisinin duygusal boyutlarını farklılaştırmak için o durumun en kabul edilebilir yönlerini seçmesidir (Gross ve Thompson, 2006). Ayrıca Csikszentmihalyi (1975) dikkatte yayılmanın özel bir göreve içsel olarak yoğunlaşmak için çaba harcamayı da içerdiğini söylemiştir (Akt. Gross, 2002). Gross'a (2007) göre dikkatte yayılma durum seçme stratejisinin içsel bir boyutu gibidir ve bu strateji iki boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar: *dikkat dağıtma* (distraction) ve *yoğunlaşma* (concentration)'dır. Dikkat dağıtma, bir olayın çeşitli alanlarına dikkatin yöneltilmesi veya o durumdan bağımsız, ilişkisiz başka bir duruma dikkatin yöneltilmesidir. *Yoğunlaşma* ise dikkatin o durumun/olayın duygusal boyutuna yöneltilmesidir. Eğer dikkat sürekli olarak bir durumun/olayın duygusal boyutuna yönelirse ruminasyon oluşmaktadır (Gross, 2007). Ruminasyon ise pek çok problemin ana başlığını oluşturmaktadır (Aldoa ve Nolen-Hoeksema, 2010; Gross, 2002).

Bilişsel değişim stratejisi, bireyin belirli durumları ve duygusal etkilerini değerlendirip kapasitesi doğrultusunda o duruma yeni bir anlam vermesidir (Gross, 2007). Bilişsel değişim stratejisi sıklıkla duygusal cevabı azaltmak için kullanılmaktadır (Gross, 2002). Daha sonrasında davranışsal, yaşantısal ve psikolojik açıdan bireyi etkilemesi bakımından bireyin o durumun anlamını kendisi için seçebilmesi önemlidir (Gross, 2001).

Beşinci ve son duygu düzenleme stratejisi *tepki düzenleme*, duyguların oluşma sürecinin son kısmında meydana gelmektedir (Gross, 2007). Bu süreçte birey deneyimlediğini, psikolojik ve davranışsal tepkilerini düzenlemektedir. Bu deneyimin duygusal sürecinin birey üzerindeki etkisinin değiştirilmesi için tepkilerin değiştirilmesine yönelik teknikler kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları: egzersiz yapmak veya bazı gevşemeye dönük teknikler kullanmak ve yemek yemektir (Gross, 1999; Gross ve Thompson, 2006). İnsanlar genellikle duygularını gizleyerek ya da abartarak göstermektedirler. Araştırmalara göre duyguları açığa vurmak duyguların hissedilmesini hafif düzeyde arttırmakta (Izard, 2009), duyguların bastırılması ise olumlu duyguları azaltmakta ve olumsuz duygular üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır (Aka, 2011; Gross, 1998; Gross ve Levenson, 1997).

Tüm duygu düzenleme işlemlerinde çocukların duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları ana babaları, arkadaşları ve çocuk için diğer önemli kişiler ciddi bir role sahiptir. Ana babaların o durumla ilgili olarak çocuğu bilgilendirmemeleri, duygularının altında ne gibi nedenler olduğunu anlatmamaları, var olan durumu değerlendirmeye dönük davranışlar sergilememeleri veya büyük çocukların ağlamayacağına dönük birtakım söylemlerde bulunmaları çocuğun o olaylarla ilgili olarak duygu düzenleme becerilerini uygun bir şekilde geliştirememesine, olayların neden-sonuç ilişkilerini iyi kuramamasına neden olmaktadır (Denham, 1998; Eisenberg vd., 1998; Gross, 2007; Thompson, 1994). Yap, Allen ve Ladouceur (2008) yaptıkları çalışmada ergenlerin duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtileri ve olumlu duyguları sosyalleştirmeye dönük annenin davranışları arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Çalışma sonunda olumlu duygular hissettiğinde ve bunu ifade ettiğinde annelerinin bu duruma karşı ilgisiz ve kayıtsız bir tutuma sahip olduğunu ifade eden ergenlerin duygu düzenleme sorunlarını daha fazla yaşadığı ve duygu düzenleme stratejilerinden uyumsuz olanları daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Benzer bir çalışma Jaaben, Anis-ul-Haque ve Riaz (2013) tarafından gerçekleştirilmiş ve ergenlerde duygu düzenleme becerilerin ana babalık stilleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda anne ve babanın yetkili tutumunun ergenlerin duygu düzenlemesinde olumlu, otoriter ve izin verici tutumunun ise ergenlerin duygu düzenlemesi üzerinde olumsuz etkisinin olduğu bulunmuştur.

Meyer (2008) tarafından yapılan çalışmada çocukların duygu düzenleme stratejilerinin gelişiminde ana babaların rolleri incelenmiştir. Çalışmanın sonunda anne babanın destek veren ve sosyalleştirmeye dönük olumlu davranışlarının uyumlu duygu düzenleme stratejilerini yordama düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda

anne babanın çocuğunun duygu sosyalleşmesini sağlayabilmesi için olumlu ve destek sunan davranışlar sergilemesi, çocuklarının duyguları tanıması için onlara destek olması ile çocuğun olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanması arasında aracı konuma sahip olduğu ifade edilmiştir. Yurt dışında yapılan bu çalışmalar ışığında ana babanın duygu sosyalleştirme davranışlarının ve ana babalık tutumlarının çocuklarının duygu düzenlemesinde etkili olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme duyguların dinamiklerinin değişimine bağlı olarak çok bileşenli bir yapıya sahiptir (Gross, 2001; Thompson 1994). Duygu düzenleme, kendi duygularını düzenleme, başkaları tarafından yaratılan duyguları düzenleme gibi pek çok geniş kapsamlı duygu düzenleme süreçlerini içermektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Bu nedenle, duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal, davranışsal süreçleri içerdiği ve aynı zamanda bilinçli ve bilinçdışı düşünsel süreçleri de kapsadığı söylenebilir. Örneğin, nabız hızı arttığında kalp atışı artmakta ve bu da terlemeye ya da diğer duygusal durumlara neden olmaktadır. Sosyal yolla kişilere ulaşmaya çalışma ya da kaynak desteği aramayla duygular düzenlenirken aynı zamanda davranışsal yolla pek çok davranışsal tepkilerle de duygular düzenlenmektedir. Ağlama, vurma, bağırma ya da geri çekilme gibi davranışsal tepkiler duygu düzenlemede ve stres kaynağına yönelik duyguyla baş etmede önemli rol oynamaktadır. Sonuç olarak, seçici dikkat, inkar, yansıma, anılarda bozulmalar gibi duygu düzenlemede pek çok bilinçdışı bilişsel işlem, kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme gibi bilinçli bilişsel işlemler kullanılmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Gross'un (1998) ortaya koyduğu kuramsal ve kavramsal yapının duygu düzenleme için oldukça kapsamlı bir çerçeve sunması, duygu düzenleme ile ilgili teorik açıklamaları oldukça kullanışlı olmasına rağmen, duygu düzenleme sürecinin tamamı tüm durumlar için deneysel olarak, işlemler ve mekanizmaları açısından daha geniş ve daha kapsamlı bir süreçtir (Garnefski vd., 2001). Bu nedenle tek seferde duygu düzenleme ile ilgili tüm bilgilerin burada sunulamayacağı ve verilen bilgilerin yeterli olabilmesi açısından burada duygu düzenlemenin bilişsel boyutu ele alınacaktır. Bu nedenle duygu düzenlemenin bilinçli ve bilişsel süreçleri kapsaması açısından biliş ve duygu arasındaki ilişkilerin açıklanması önem taşımaktadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel kuram, deneysel çalışmaları ve günlük hayata uyarlanabilirliği açısından duyguların yönetilebilmesi için ortaya çıkmış kuramlar arasında en işlevsel olanıdır. Bilişsel kuram, bireyin duygularının esiri olmak yerine onu düzenleyebilecek etkide bulunabilmesi için bilişsel süreçlerin kullanılması gerektiğini savunmaktadır. Bireyler bir olayla karşı karşıya kaldıklarında, duygusal herhangi bir tepki vermeden daha önce oluşturup geliştirdikleri bilişsel stratejileri kullanmaktadırlar. Böylelikle duygusal tepkiler dış dünyaya daha kontrollü bir şekilde yansıtılmış olmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Biliş, bilginin kazanılması ve kullanılması ile ilgili tüm süreçleri içinde barındırmaktadır. Algı, bellek, dil, betimleme, kavramsallaştırma, değerlendirme, yorumlama, problem çözme gibi düşünme süreçlerini içermektedir (Morris, 2002). Bilişler ve bilişsel süreçler bireyin duygularını yönetmesini ve düzenlemesini sağlamaktadır. Böylece birey stres veren herhangi bir yaşantı yaşadığında oluşan yoğun duyguların üstesinden gelebilmektedir (Garnefski vd., 2001).

Yıllarca yapılan araştırmalar bilişler ve düşünceler yoluyla duygu düzenlemenin insan yaşamında ve karşılaşılan herhangi bir tehdit edici durumda duyguların kontrol edilmesinde önemli derecede etkili olduğunu göstermiştir (Garnefski vd., 2001; Garnefski, Van Den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002). Örneğin, herhangi bir stres veren yaşam olayıyla karşılaşıldığında birey ya kendisini ya başkalarını suçlamaktadır. Burada duygular ruminasyon yoluyla devam ettirilmekte ya da durum kabul edilerek olumlu yönde tekrar değerlendirilmektedir. Düşünme ve duygu düzenleme becerileri evrensel olmasına rağmen, bireylerin duygularını düzenlemesi ve karşılaştıkları yaşam olaylarına, tehditlere, streslere karşı cevaplarındaki bilişsel becerilerinde büyük farklılıklar vardır.

Bilinçli düzeyde bilişsel duygu düzenleme ile bilişsel başa çıkma becerileri yakından ilişkilidir. Geniş kitle tarafından kabul gören, bilişsel ve davranışsal stratejileri içeren problem-odaklı ve duygu-odaklı iki stratejinin önemli farklılıkları vardır. Ancak bilişsel duygu düzenleme teorisi farklı işlemlere başvurarak düşünme ve harekete geçme varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle düşünme becerileri teorinin özünü oluşturması bakımından davranışsal stratejilerden ayrılmaktadır (Garnefski vd., 2001; Garnefski vd., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme, açığa çıkan bilgilerin bilinçli, bilişsel ve duygusal yollarla ele alınması (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1994) ve duyguların geçip giden ve daha yoğun olan özelliklerine dair gözlemde bulunma, bu gözlemleri inceleyerek düzenleme yoluna gitmeyle ilişkili içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanan duygu düzenlemenin geniş kapsamlı parçası olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1999; Thompson, 1994). Bilişsel duygu düzenlemede kullanılan bazı stratejiler mevcuttur. Aşağıda bu stratejilere yer verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duyguları açığa çıkaran olaylara yönelik o durumun değerini, önemini ve deneyimlenen duygusal tepkilerin bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçler aracılığıyla değiştirilmesi olarak tanımlanabilir (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1994). Garnefski ve diğerleri (2001), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz farklı boyutta ele almışlardır. Bunlar: (1) Kendini suçlama; (2) Diğerlerini suçlama; (3) Kabul; (4) Plan yapmaya yeniden odaklanma; (5) Olumlu yeniden odaklanma; (6) Ruminasyon; (7) Olumlu yeniden değerlendirme; (8) Olayın değerini azaltma; (9) Felaketleştirmedir. Bu yöntemlerden bir kısmı uyumlu, işlevsel stratejiler olarak değerlendirilirken bir kısmı da uyumsuz/işlevsel olmayan stratejiler olarak değerlendirilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Örneğin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon tüm gruplar için duygusal problemlere yol açmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Başka bir ifadeyle, belirli duygu düzenleme stratejileri karşılaşılan stres durumlarında kişiyi daha kırılgan yapabilmekte ve belirli psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir (Garnefski vd., 2002).

Kendini suçlama, kişinin yaşadığı olaylardan kendini sorumlu tutarak kendini suçlaması ve bu düşüncelere sahip olması anlamına gelmektedir. Birtakım tutarsız bulgulara rağmen pek çok araştırma sonuçlarına göre kendini suçlama tutumuna sahip olmak depresyon ve diğer duygusal problemlerle ilişkilidir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994). *Başkalarını suçlama* stratejisi, bireyin yaşadığı olayların sorumlusunun diğerleri olduğuna yönelik düşüncelerini ifade etmektedir (Garnefski vd., 2001). Yapılan araştırmalar strese yol açan durumlar karşısında bireyin diğerlerini suçlama gibi davranışlar sergilemesinin iyilik halinin düşüklüğü ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Tennen ve Afflect, 1990). Başkalarını suçlama ayrıca "çocukça başa çıkma"

ve "duyguları havalandırma" olarak da bir başka şekilde ifade edilmektedir (Spirito, Stark ve Williams, 1988). *Kabul,* bireyin yaşadığı olayı kabul etmesi ve ne yaşadıysa ona boyun eğmesidir. Araştırmalar başa çıkma stratejisinin iyimserlikle orta düzeyde pozitif ilişkili, anksiyete ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). *Plan yapmaya yeniden odaklanma* yaşanan olumsuz bir olayda bireyin bu olayla ilgili ne düşüneceği, bu olay karşısında nasıl tavır takınacağı ve hangi adımları atacağı üzerine düşünmesidir. Yapılan araştırmalar plan yapmanın iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu yönde ilişkili, anksiyete ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Carver vd., 1989). *Olumlu yeniden odaklanma* yaşanan olumsuz bir durumda o olaya odaklanmak yerine olayın olumlu, iyi ve keyifli yanlarına odaklanmadır. Yeniden odaklanma "zihinsel geri çekilme" olarak düşünülmektedir. Bu da yaşanan olumsuz durumla ilgili olarak daha az düşünmeyi meydana getirmektedir (Garnefski vd., 2001). *Ruminasyon,* yaşanan durumla ilgili olarak düşünce ve duygular üzerinde süreğen bir şekilde düşünmedir (Garnefski vd., 2001). Yapılan çalışmalar ruminasyonun depresyonun yüksek düzeyde olmasına, stres seviyesinin yükselmesine ve öfkeye sebep olduğunu göstermiştir (Garnefski vd., 2002; Martin ve Dahlen, 2005; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). *Olayın değerini azaltma,* bireyin yaşadığı olayı diğer olaylarla karşılaştırarak olayın daha az önemli olduğuna ilişkin düşünceler geliştirmesi ve böylece olayın ciddiyetini azaltmasıdır. *Olumlu yeniden değerlendirme,* bireyin gelişimi ve büyümesi açısından yaşanan olayla ilgili olarak olumlu bir anlam oluşturması ve bunun üzerine düşünmesidir (Garnefski vd., 2001). *Felaketleştirme* ise son stratejidir. Yaşanan olayın katlanılamaz derecede korkutucu olduğuna dair düşüncelerdir (Garnefski vd., 2001). Genellikle felaketleştirme duygusal problemler, adapte olamama ve depresyonla ilişkilidir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995). Aynı zamanda yapılan çalışmalar felaketleştirmenin öfkenin saldırganlık biçiminde dışa vurumu ile olumlu yönde ilişkili, öfkenin kontrol edilmesi ile de negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Daşçı, 2015; Martin ve Dahlen, 2005; Roberton, Daffern ve Bucks, 2012).

İlgili alanyazın incelendiğinde uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin birtakım psikolojik problemleri etkileyebileceğine yönelik bilgilere rastlanmıştır. Bunlar, anksiyete, depresyon, saldırganlık, yeme problemleri, davranım bozuklukları gibi problemlerdir (Aka, 2011; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010; Ataman, 2011; Garnefski vd., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2003; Garnefski vd., 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij ve ten Cate, 2009). Konuyla ilgili McEwen ve Flouri (2009) yaptıkları araştırmada ana baba tutumlarından babanın tutumu, yaşanan olumsuz

durumlar ile duygu durum bozuklukları ve yeme sorunlarında duygu düzenlemenin ne gibi bir aracılığı olduğunu tespit etmeye çalışmışlardır. Araştırma sonucunda babanın ergeni psikolojik olarak kontrol etmesi ve duygu durum bozuklukları arasındaki aracının duygu düzenleme güçlüklerinin olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle babanın ergen üzerinde psikolojik kontrolü arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkisiyle duygu durum bozukluğu da artmaktadır. Ayrıca babanın ergeni psikolojik olarak kontrol etmesinin ergenin yeme bozukluğu yaşamasında ve olumsuz olayların sayısının artmasında doğrudan bir etkisinin bulunduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Feng, Keenan, Hipwell, Henneberger, Rischall, Butch, Coyne ve Babinski (2009) tarafından yapılan çalışmada ise duygu düzenleme becerileri, bireyin yetiştiği ortam ve depresif duygu durum özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda üzüntü duygularını düzenleyebilme becerisinin düşüklüğü ile depresif belirtilerin düzeyinin yüksekliği ilişkili bulunmuş ve bu ilişkide anne kabulünün düşük düzeyde olmasının düzenleyici etkide bulunduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de Safrancı (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ana baba tutumlarından, ergenin babasından algıladığı reddedilme ve annesinden algıladığı aşırı koruyuculuğun duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle, kaygı yaşamayla, endişe duyma ve depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının kısıtlığı olduğu durumların psikolojik belirtilerin artmasına da neden olduğu araştırma bulguları arasındadır. Ayrıca psikolojik problemlerin duygularla olan bağlantısında bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin düzenlemeye dönük etkisi bulunmuştur. Öngen'in (2010) ergenlerle yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmeyi kullanmanın depresyonu yordadığı bulunmuştur. Akdeniz (2017) tarafından yapılan benzer bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin kullanımı arttıkça davranışsal ve duygusal problemlerde de artış olduğu bulunmuştur. Bu nedenle bireyin olumlu ve olumsuz boyuttaki duygu düzenleme stratejilerinden hangisini kullandığı önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalar ana babaların çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki duygu düzenleme becerilerinde önemli bir çevresel faktör olduğunu ortaya koymuştur (Campos vd., 1989; Cole vd., 2004). Duygu düzenleme süreci bebeklikte başlamakta ve ergenlik döneminde hızla devam etmektedir. Bebekler birtakım sinyallerle bakım veren kişiye istek ve ihtiyaçlarını bildirmektedirler. Eğer bakıcılar da bu sinyallere cevap verirse bebek ile bakıcı arasında bağ kurulmuş olmaktadır. Herhangi bir ihtiyaç durumunda bebek bakıcısını aramakta ve bakıcının onun ihtiyaçlarını karşılaması bebeğin duygusal

durumunu rahatlamaya, olumluya çevirmektedir. Bu dönemde duygu düzenleme, çocuğun ihtiyaçları ve ana babanın davranışları arasındaki verme-alma ilişkisiyle oluşmaktadır. Çocuğun mizacı ile bakım veren kişinin davranışlarının karışımı duygu düzenleme becerilerini meydana getirmektedir (Eisenberg vd., 1998). Konuyla ilgili benzer bir çalışma Yağmurlu ve Altan (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenlemeye dönük kullandıkları beceriler ile annenin çocuğun duygularını tanıması, sosyal olarak ifade etmesi için yaptığı davranışlar arasında çocuğun kişilik özelliklerinin ne gibi bir yordayıcı etkiye sahip olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda çocuğun tepkisel davranışlarının az ancak kararlı davranışlarının daha fazla olduğu durumlarda duygu düzenleme becerileri de olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca annenin bu duruma yönelik duyarlığının çocuğun yaklaşmaya ve kaçınmaya dönük davranışlarının düzeyinde ve duygularını düzenlemesinde yordayıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Altan (2006) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise annenin sosyalleştirme davranışlarının ve çocuğun mizaç özelliklerinin duygu düzenleme becerisine olan etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda annenin olumlu davranışı, tepkisel kişilik özellikleri ve olumlu ana baba davranışları ve sıcakkanlı kişilik özellikleri arasındaki etkileşim duygu düzenleme becerisini anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme becerisinin en iyi olduğu zamanın olumlu ana baba davranışlarının orta ve sıcakkanlılığın yüksek düzeyde olduğu zaman olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ana baba davranışlarının duygu düzenleme becerisi ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle duygu düzenleme sürecinin bebeklik döneminde dışsal kaynaklarla oluşup ilerlediğini söylenebilir.

Yaşamın ilk yedi yılında çocuğun gerçekleştirmesi gereken pek çok duygu temelli gelişim görevi mevcuttur. Bunlar bazıları; tehlikeyi tanıma, korku ve endişe ile baş etme, başkalarına ilgi duyma ve onlarla iletişim kurma, öğrenmeye güdülenme, yeterli bir zaman yalnız kalabilmedir. Bu gelişim görevleri duygu düzenlemenin gelişimi ile oluşmaktadır (Cole, Michael ve Teti, 1994). Bağlanma kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalarda bebeğin bakım veren kişinin sinyallerini doğru algılaması, uygun yanıtları vermesi, stresini azaltabilmesi, yeni davranış repertuarlarını esnek bir şekilde geliştirebilmesi duygu düzenleme becerilerini iyi bir şekilde kullanabilmesi ile mümkündür (Bradley, 2000; Calkins ve Hill, 2007; Thompson ve Meyer, 2007).

Bu dönemde ana babalar duygusal tepkilerini kontrol ederek, beklenmedik yaşantılar karşısında çocuğa destek olarak onun o durumda yalnız bırakmayarak ve karmaşık duygusal durumları yöneterek kimi zaman oyun yoluyla çocuğun sıkıntılarını yatıştırmaktadırlar (Thompson ve Meyer, 2007). Çocuklar duygu düzenleme süreçlerini ana babalarını gözlemleyerek, ana babalarının davranışlarıyla, sosyal referansla ve aile içindeki atmosfer (ana baba ilişkisi, ana babaların tutumları, bağlanma vb.) yoluyla öğrenmektedirler (Morris vd., 2007). Kurbet (2010) tarafından yapılan bir çalışmada okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerisinde annenin empatik eğiliminin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek empatik eğilime sahip annelerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin, düşük empatik eğilime sahip annelerinin çocuklarının duygu düzenleme becerilerine göre daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle ana babanın empatik eğilime sahip olmasının çocuğun duygu düzenleme becerilerine etki edeceği söylenebilir.

Çocuğun yaşı büyüdükçe zihinsel becerileri gelişmektedir. Çocuğun zihin becerileri geliştikçe dil yetenekleri de gelişmeye başlamaktadır. Çocuk bu gelişmelerle birlikte bedenini kontrol edebilir hale gelmektedir. Bu durum yeni duygu düzenleme süreçlerini beraberinde getirmektedir (Gross, 2007). Çocuk ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucu duygularını nasıl anlamlandıracağını, duygularını yönetmek için neler yapması gerektiğini, duygularını nasıl kontrol edeceğini, kendine nasıl güveneceğini, duygu düzenlemedeki kültürel ve cinsiyetle ilgili faktörlerin neler olduğunu ve bunların önemini öğrenmektedir (Thompson ve Meyer, 2007). Çocuklar başkalarının duygularını düzenleme biçimlerini gözlemledikçe duyguların düzenlenebilir olduğunu da öğrenmektedirler (Campos vd., 1989). Ana babaların çocuklarının davranışlarına yönelik cezalandırıcı ve negatif tutumunun çocukların duygularını anlamaya yöneltmekten çok bu duygulardan kaçınmalarına neden olmaktadır (Eisenberg vd., 1998). Ailesi tarafından kabul edilen çocuklar duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir. Ancak ailesi tarafından reddedilen çocuklar ise duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte sorun yaşamaktadırlar (Karataş, 2016). Akkese (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ana babanın kabul ya da ret tutumları ile çocuğun sosyal olarak kaygı yaşaması arasında yer alan ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma 18-25 arasındaki bireylerle yapılmıştır. Çalışma sonucunda hatırlanan ana babanın çocuğu reddetmesi ile çocuğun sosyal olarak kaygı yaşaması arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çocukluk döneminde çocuğun algıladığı reddedici

ana baba tutumu ile yetişkinlikte yaşanan sosyal kaygıda duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık rolü olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Aka (2011) tarafından yapılan çalışmada ise ana baba tutumlarının nasıl algılandığı, duyguları tanıma, duyguları düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygının belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ana babasını sıcak olarak algılayan bireyler daha kaliteli ilişkiler kurarken, ana babalarıyla ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin sosyal ilişkiler kurmada sıkıntılar yaşadığı görülmüştür. Aynı zamanda algılanan reddedilme ya da aşırı koruma tutumunun çocuklar için uygun olmayan rol model olduğu bunun da zayıf sosyal ilişkiler kurmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çocukların duygularının, duygu düzenlemelerinin gelişmesinde ve sürdürülmesinde aile ve ana baba davranışları önemlidir. Ayrıca duygu düzenleme biçimleri ergenlikte farklılaşmaktadır. Bu sebeple ergenlik döneminde duygu düzenleme süreçlerini incelemek önem taşımaktadır.

Ergenlik Dönemi ve Duygu Düzenleme

Ergenlik döneminde gelişen bilişsel yetenekler ve soyut düşüme becerisi ile birlikte duygu düzenleme becerilerinde de farklılıklar meydana gelmektedir. Bu dönemde ergen empati, değerlendirme, kendisine hedefler oluşturma gibi duygu düzenleme becerileri geliştirmektedir. Bu beceriler ergen için yenidir (Kostiuk, 2011). Bu dönemde birey okul yaşantısı ile birlikte artık arkadaşlarını, onlarla hangi etkinlikleri yapacağını seçer hale gelmektedir (Ataman, 2011). Ergenlik döneminde birey duygularını yönetme ve ifade etme ile ilgili bireysel stratejiler geliştirmektedir (Thompson, 1994). Ayrıca bu dönemde birey soyut kavramları anlar hale gelmekte, karar verme sürecini yönetebilmekte, kendi düşünce ve duyguları hakkında düşünebilir ve onları yordayabilir hale gelmektedir. Bu durum duygu düzenleme sürecini etkilemektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Ergenler, kişiler arasında geliştirdikleri ilişki tarzları ve kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile kendilerine dair birtakım algılar oluşturmaktadırlar (Thompson ve Goodman, 2010). Gelişen duygu düzenleme, biliş sistemi evrensel olmakla birlikte bilişsel aktivite ve düşünce içeriğine bağlı bireysel farklılıklar meydana gelmektedir (Garnefski vd., 2002). Bu dönem yoğun duyguların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde risk alma davranışının artmasıyla birlikte duygu düzenleme ihtiyacı artmaktadır. Böylece birey farklı duygu düzenleme yöntemlerini denemektedir. Duygu düzenlemede bireysel farklılıklar oluşmaktadır (Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall, 2006).

Ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygular duygusal tepkilerin artmasına neden olmaktadır. Bu dönemde ergen karmaşık duygularını nasıl kontrol edebileceğini bilememektedir. Ergenlerin kullandığı duygu düzenleme stratejileri sıklıkla yetersiz olmaktadır. Duygu düzenleme becerisi olmayan ya da duygularını düzenleme ile ilgili kullandığı stratejiler yetersiz olan bireylerde anksiyete, agresif davranış ve yeme bozuklukları semptomların oluştuğu bulunmuştur. Bu durum duygu düzenleme becerisi olmayan bir ergen için risk faktörüdür. Duygusal olarak ne yaşadığını anlayan, yorumlayan ve ifade eden ergenler duygularını yönetmede daha etkin stratejiler kullanabilmektedirler. Duygularını yönetme becerisi olmayan ergenlerde ise depresyon, anksiyete, saldırgan davranış ve yeme gibi psikolojik ve davranışsal problemler meydana gelebilmektedir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenler psikopatoloji geliştirmeye daha yatkındırlar (McLaughlin vd., 2011).

Ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden daha çok felaketleştirme, kendine döndürme, kendini suçlama ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejileri kullandığı görülmüştür (Garnefski vd., 2001). Okul reddi bulunan ve kaygı bozukluğu yaşayan ergenlerle yapılan bir çalışmada bu kişilerin uyumsuz/olumsuz duygu düzenleme süreçlerini daha sık kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca bu stratejilerden yeniden değerlendirmeye göre çoğunlukla bastırma yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir (Hughes, Gullone, Dudley ve Tonge, 2010). Türkiye'de Demir (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri, ana babalarından algıladıkları tutumlar, sosyal desteğe dönük algılar ve psikolojik belirtilerin düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda yetişkinlerin ergenlere göre daha fazla annelerinden duygusal sıcaklık ve sosyal destek algıladıkları, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini daha sık kullandıkları bulunmuştur. Ergenlerin ise diğerlerini suçlama stratejisini daha çok kullandığı, psikolojik belirti düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan başka bir çalışmada yetişkinlerin ergenlere göre olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları görülmüştür. Bu durum üzerinde yetişkinlerdeki bilişsel süreçlerin ergenlere göre gelişmiş olmasının etkisi vardır (Garnefski ve Kraaij, 2006; Lazarus, 1991).

Çalışma grubu 12-18 yaş arasındaki ergenler olan bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendi suçlama, ruminasyonun kaygı, depresyon gibi içselleştirilmiş patolojilerle, olumlu yeniden odaklanmanın ise saldırganlık, davranım

bozuklukları, hiperaktivite gibi dışsallaştırılmış patolojilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski, Kraaij ve van Etten, 2005). Ergenlerin duygularını düzenlemesi ile ilgili yapılan çalışmalar onların duygu düzenleme becerileri ile psikolojik ve sosyal olarak uyum sağlamaları, öznel iyi oluşları, içselleştirmeye ve dışsallaştırmaya dönük problemleri ile sosyal etkileşimleri arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermiştir (Eastabrook, Flynn ve Hollestein, 2013; Garnefski vd., 2003; Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009; Kerr ve Stattin, 2000; Sarıtaş, 2012; Szwedo, 2012). Smith, Stephens, Repper ve Kistner (2016) yaptıkları çalışmada saldırganlık, öfke, ruminasyon ve bilişsel davranışsal başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırmanın çalışma grubunu risk olasılığının yüksek olduğu düşünülen ergenler oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminatif düşüncelerin saldırganlık davranışını arttırdığı, uyumlu/olumlu bilişsel başa çıkma stratejilerinin ise saldırganlık davranışını anlamlı düzeyde azalttığı bulunmuştur. Ergenlerin duygu düzenleme ve öfke ifadesinin incelendiği bir çalışmada ise duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin duygu düzenlemeye yönelik daha fazla olumlu stratejiler kullanarak daha az öfke sorunları yaşadıkları bulunmuştur (Brinke, Schuiringa ve Matthys, 2021).

Besharat, Nia ve Farahani (2013) yaptıkları çalışmada yaş ortalaması 18 olan klinik bir çalışma grubu oluşturmuşlardır. Bu grup üzerinde duygu düzenleme, öfke ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ruminasyonun öfkeyle, tüm bunların da depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin tekrarlayan öfke ve öfke düşüncelerine sebep olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Martin ve Dahlen (2005) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif duygular, depresyon ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olayları yeniden olumlu bir şekilde değerlendirebilen ve yaşanan durumu daha az felaketleştiren bireylerin öfkelerini daha kolay kontrol edebildikleri tespit edilmiştir. Bilişsel duygu düzenlemede kullanılan uyumsuz/olumsuz bilişsel çarpıtmalar ile otomatik düşünceler ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi yetişkinler üzerinde inceleyen Eckhardt ve Kassinove (1998) çalışma sonucunda uyumsuz/olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ve felaketleştirmenin eşlerine yönelik saldırgan davranışları arttırdığını bulmuşlardır.

Türkiye'de ise Kabasakaloğlu (2019) yaptığı çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimleri ve saldırganlığı ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini

anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Karataş (2008) bilişsel davranışçı teknikler kullanarak öfke ve saldırganlığı azaltmaya dönük deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonunda izleme çalışması gerçekleştirmiş ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öğrencilerin öfke kontrollerini arttırdığı ve saldırganlık gibi olumsuz davranışların azaldığını ifade etmiştir. Baker, Özgülük, Turan ve Danışık (2009) yaptıkları çalışmada ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öfke ifade tarzları ve kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ile öfke ifade tarzları ve kaygı arasındaki ilişki düzeyinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Çelik ve Kocabıyık (2014) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullanan ergenlerin saldırganlık eğilimlerinin arttığı, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullananların ise fiziksel saldırganlık oranlarının azaldığı bulunmuştur. Tüm yurt içi ve yurt dışı araştırma sonuçlarına bakılarak ergenlerde kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin ve bu stratejilerden hangisinin kullanıldığının öfke ifade biçimlerini etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca Türkiye'de ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ana baba davranışları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öfke ifade biçimlerini bir arada inceleyen herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmüştür.

Ergenlik dönemi duygu düzenleme süreçlerini incelemek ve bağlantıları incelemek açısından oldukça fırsat sağlayan bir dönem olmasına rağmen ana babaların duygu sosyalleştirmesine yönelik araştırmaların çoğu çocukluk yaşantısına odaklanmıştır. Bu nedenle ergenlikte böyle çalışmalara daha az rastlanmakta alanyazında daha az bilgiye ulaşılmaktadır (Atalar, 2013). Ergenlik döneminde de çocukluk döneminde olduğu gibi duygu düzenlemede ana babaların önemli rolü vardır. Bilişsel yapıdaki gelişmelerle birlikte ergenler umutsuzluk, aşk/kayıp gibi pek çok duyguyu deneyimlemektedirler. Böyle zor süreçlerin atlatılmasında ana babaların duygusal desteği ve rehberliği önemlidir (Steinberg ve Silk, 2002).

Ana babalar çocuklarının artan bağımsızlıkları nedeniyle onlara ulaşmakta zorlanmakta ve çocuklarının duygusal süreçleri ile ilgili yeterli bilgi edinememektedirler. Burada ana babaların kendi duygularını tanımaları, duygularını kontrol edebilmeleri ve uygun bir şekilde ifade edebilmeleri önemlidir. Böyle bir durumda ana babalar çocukları için duygularını uygun ve olumlu bir şekilde ifade edebilecekleri gerekli ortamı

hazırlayabilmektedirler. Dolayısıyla ergenler ana babalarını duygularıyla başa çıkabilmek için bir kaynak olarak görmektedirler. Ana babaların çocuklarıyla iletişim kurma biçimi onların duygu düzenleme becerilerini ve duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarını etkilerken, boylamsal olarak yapılan çalışmalarda ergenin gelecek yaşam dönemlerindeki duygu düzenlemesini de etkilediği bulunmuştur (Bell ve Calkins, 2000).

Ana baba tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerini inceleyen Yaman (2018) araştırma sonucunda demokratik ana baba tutumunun duygu düzenleme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, başka bir ifadeyle demokratik ana baba tutumuna sahip bireylerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerini daha iyi geliştirebildiklerini bulmuştur. Tam tersine otoriter ana baba tutumu ile duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Ayrıca demokratik ana baba tutumu ile çocukların sıcakkanlılık mizaç özelliği arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle demokratik ana baba tutumuna sahip bireylerin çocukları sıcakkanlılık mizaç özelliğini daha iyi bir şekilde geliştirebilmektedirler. Ana baba tutumlarının algılanan boyutu ile özkıyım amacıyla yapılmayan zarar verme davranışının bireyin kendisine yönelmesi arasındaki ilişkide duygusal düzenlemenin aracılık rolünü inceleyen Örnek (2018) çalışmanın sonucunda annelerinin kendilerini reddetmeye dönük davranışlar sergilediğini ifade eden bireylerin duygusal farkındalığının daha az olduğu, duygu ifadelerinin daha kapalı olduğu, duygularını reddetme eğiliminde oldukları ve duygu düzenleme stratejilerini etkin bir şekilde kullanamadıklarını görmüştür. Tüm bu bilgiler ışığında duygu düzenlemenin ana babanın davranışları ve tutumları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle duygu düzenlemede ana baba rolünü ve ana baba tutumlarını/davranışlarını incelemek konunun daha iyi anlaşılması açısından fayda sağlayacaktır.

Ana Babalık Biçimleri

İnsanın gözlerini dünyaya açtığı ilk andan itibaren yaşamını sürdürdüğü ve ihtiyaçlarını karşıladığı toplumsal ortam ailedir (Özmen-Kaymak, 2004). Aile bireyin psikolojik uyumunu ve gelişimini etkilemektedir. Birey kişiliğini aile ortamı içerisinde oluşturmaktadır. Ailenin çocuğa karşı tutum ve davranışları çocuğun gelişimi üzerinde önemli etkiye sahiptir. Çocuk, ana babaları ile arasındaki ilişkiyle ve bu ilişkinin niteliğiyle, ana babalarının ona karşı tutumlarıyla bağlantılı olarak kendisiyle ve dünyayla ilişkili davranışlar, düşünceler, duygular oluşturmaktadır (Baumrind, 1978).

Ana babaların çocuk yetiştirme tutumlarına yönelik pek çok kuramsal çerçeve, görüş mevcutken bu konuda ilk sınıflandırma yapan kişi Baldwin'dir (1948). Baldwin (1948) çocuk yetiştirirken demokrasi ve kontrol gibi iki önemli faktörün etkili olduğunu ileri sürmüştür. Baldwin (1948) demokrasiyi ailedeki üst düzey iletişim sistemleri olarak adlandırmaktadır. Demokrasi, herhangi bir karar alırken çocukla birlikte seçenekleri değerlendirme, aile içindeki kuralları çocukla birlikte belirleme, çocuğun sorduğu sorulara anlayabileceği şekilde yanıt vererek çocuğun merakını gidermeyi içermektedir. Demokrasi modelinde ana babalar çocuğa ılımlı yaklaşmakta ve onun özerklik sınırlarını korumaktadırlar. İkinci faktör olan kontrol ise demokrasinin tersi özellikleri içinde barındırmaktadır. Kontrolde çocuk ana babanın kontrolü altındadır ve onun görüşleri aile içinde dinlenmemektedir. Çocuk kendisine verilen görevleri yapmakla yükümlüdür. Çocuğun ana babasına boyun eğmesi beklenmektedir. Demokratik modelde çocuk kendini özgürlük içinde bulurken kontrol modelinde ise kendini kısıtlanmış hissetmektedir. Kontrol modeline sahip bir ailede yetişen çocuk yeterince sosyalleşme gerçekleştirememektedir. Bu durum çocuğun gerçek dünyayla baş edememesine neden olmaktadır (Baldwin, 1948). Kontrolcü ana baba tutumunda ana baba çocuğun toplumsal taleplere boyun eğmesini sağlayarak kısıtlama olmaması gereken zamanlarda dahi çocuğunu kısıtlamaya dönük davranışlar sergilemektedir. Demokratik tutumda ise toplumsal taleplere uyumun az olması belirli riskleri de beraberinde getirmektedir. Her iki tutumun da olumsuz yanlarından kurtulmak için Baldwin (1948) demokratik tutuma kontrolün de eşlik etmesi gerektiğini savunmaktadır.

Baumrind (1978) ana babalık biçimleri ilişkili olarak yapılan araştırmaların dayandığı en tanıdık sınıflamayı oluşturan kişidir. Çocuğun sosyalleşme sürecini iyi bir şekilde oluşturabilmesi için ana babalık tutumlarıyla ilişkili en çarpıcı resmi Baumrind (1978) ortaya koymuştur. Baumrind (1966) üç ayrı ana babalık biçimi tanımlamıştır. Bunlar: yetkili, yetkeci ve izin verici tutumdur. İzin verici ana babalık tutumuna sahip olan bireyler çocuklarını cezalandırma yoluna gitmemektedirler. Bu ana babalar çocuklarını kabul etmeye dönük davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca çocuklarının istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak onlara olumlu yaklaşmaktadırlar. Herhangi karar alma durumunda çocuğuyla işbirliği yapmakta, aile kurallarını birlikte oluşturarak görüş alışverişinde bulunmaktadırlar. Çocuğun kendisine itaat etmesiyle ilgili çok az talepte bulunmaktadırlar. Bu talepler aynı zamanda ev içi sorumluluklarda da geçerli olmaktadır. Bu ana babalar çocuğunun özendiği bir modelden ziyade çocuğun kendisini bir kaynak olarak istediği şekilde kullanabileceğine yönelik tutum sergilemektedirler. Bir

başka ifadeyle, ana babalar çocuğunun davranışlarını şekillendirecek ya da değiştirecek bir unsur olarak kendisini görmemektedirler. Çocuğu kontrol etmeyi onaylamamaktadırlar. Çocuğun yapacağı etkinlikleri düzenlemesinde onu özgür bırakmaktadırlar. Olabildiğince izin verici davranarak toplumdaki genel olarak kabul gören standartlara uyma noktasında çocuk üzerinde herhangi bir baskı kurmamaktadırlar.

Yetkeci ana babalar, kendisinden daha üst konumda bulunan otorite figürlerinin oluşturduğu kurallara dayalı olarak çocuğun davranışlarını, tutumlarını düzenlemeye çalışmaktadırlar. Bu kurallar ahlaki ve dini boyutta olabilmektedir. Çocuğu bu mutlak sınırlar bağlamında değerlendirmektedirler. İtaat onlar için vazgeçilmez bir erdemdir. Çocuğun "bencilliğini" sınırlayacak en önemli unsurların ceza ve güç olduğunu düşünmektedirler. Çocuğun davranış ve tutumlarının kendi değer yargılarıyla çatışmamasını istemektedirler. Çatıştığı durumlarda ise sık sık cezalandırma yoluna başvurmaktadırlar. Düzene ve geleneksel yapıların korunması onlar için önemlidir. Çocuğunun toplumsal kalıplara uymasını istemektedirler. Çocuğun özerkliğini sınırlandırarak ev içinde itaat etmesini beklediği pek çok sorumluluğu ona yüklemektedirler. Çocuğun onlara söylenenlere itaat etmesinin geleceği için önemli olduğunu düşünmektedirler. Çocuğunu kendi standartlarına göre değerlendirmekte, kontrol etmekte ve şekillendirmektedirler (Baumrind, 1966).

Yetkili ana baba ise, çocuğun davranışlarına ve tutumlarına yönelik gerçekçi bir tutuma ve bakış açısında sahiptir. Herhangi bir kural koyarken o kuralı niçin koyduğunu açıklamakta, yüz yüze olumlu iletişimi desteklemektedirler. Çocuk ana babanın koyduğu kurallara uymayı reddettiğinde ise rahatlıkla ana babasıyla bu durumu paylaşabilmektedir. Yetkili ana babalıkta özerklik ve disiplin eşit derecede önemlidir. Ana babalar çocuğu ile arasında herhangi bir anlaşmazlık olduğunda bunun altında yatan nedenleri araştırmaktadırlar. Bunu yaparken ise çocuğunun özerkliğini zedelememektedirler. Çocuğun bilgilerini de değerlendirmeye almaktadırlar. Çocuğun değerlerini önemsemekte, geleceğe yönelik planlarını desteklemekte ve aynı zamanda kendi standartlarını da oluşturmaktadırlar (Baumrind, 1966).

Baumrind'in (1966) yaklaşımı yeni ve kapsamlı bir yaklaşım olmasına rağmen ana babalık tutumlarını karşılamada yetersiz olarak görülmektedir. Baumrind'in (1966) sınıflandırmasını esas alarak Maccoby ve Martin (1983) ana babalık biçimini duyarlık ve talepkârlık olmak üzere iki boyutta sınıflandırmaktadır. Duyarlık, ana babanın çocuğun taleplerini göz önünde bulundurarak çocuğa karşı destekleyici olmasıdır. Bu destekleyicilik çocukta bireysellik ve kendini anlatabilme becerisinin derecesi ile

yakından ilişkilidir. Sıcaklık boyutunun içerisinde ana babanın çocuğunun özerk olması için destek vermesi ve iletişimde amaca dayalı olarak tutum sergilemesi yer almaktadır. Talepkârlık, ana babanın çocuğa yönelik davranış kontrolü sağlayarak çocuktan sorumlu davranışlar beklemesidir. Bu iki boyut aynı zamanda sıcak bir ilişki kurma ve çocuğu kontrol etme ile ilişkilidir.

Ana babalar bu iki boyutu kullanma derecesi açısından farklılaşmakta ya da her iki boyutu bir arada kullanabilmektedirler. Bu iki boyutun birleşiminden dört ayrı ana baba tutumu meydana gelmektedir. Bunlar: yetkili, yetkeci, izin verici ve ilgisiz-kayıtsız tutumlardır. Yetkili ve kontrolcü ana babalık biçimlerinde ana babalar çocuklarının davranış ve tutumlarını kontrol etmeye yönelmektedirler. Ana babalık biçimlerinin her ikisinde de ana baba çocuğun davranışlarını kontrol etmektedir. Her iki ana babalık biçimlerinde de ana baba çocuğunun davranışlarını yönetmek için çaba harcamaktadır. Bu yönetim için ana babalar kurallar ve standartlar belirlemektedirler. Ancak baskıcı ana babalık biçiminde kurallar değiştirilemez, iletişim biçiminin yönü tek boyutludur ve dayatmacılık vardır. Yetkili ana babalıkta ise ana baba çocuğun taleplerini göz önünde bulundurur, gereksinimlerini karşılar, demokratik ve açık bir iletişimden yanadır (Coplan, Hasting, Lagace-Seguin ve Moulton, 2002). Bir diğer deyişle, yetkili ana babalık biçiminde duyarlık ve talepkârlık yüksek düzeyde yer alırken, ilgisiz-kayıtsız ana babalık biçiminde ise duyarlık ve talepkârlık boyutları düşük düzeyde görülmektedir. Yetkeci ana baba yüksek düzey talepkârlık, düşük düzey duyarlık gösterirken, izin verici ana baba ise talepkârlığı düşük düzeyde, duyarlığı yüksek düzeyde göstermektedir. Bu tanımlamayla birlikte ana baba davranışları niceliksel açıdan da değerlendirilebilir hale gelmiştir (Darling ve Steinberg, 1993).

Ana babalık biçimlerini belirli sınıflama biçimleri ile ele almanın birtakım sorunlu yönleri olabileceğini gösteren görüşler ortaya atılmıştır. Ana babalık biçimlerinde ana baba davranışları toplam boyutta incelenmekte ve ana babalık biçimlerinden her birinin ana baba davranışlarından çoğunu içinde barındırdığı görülmektedir. Bu da hangi ana baba davranışının ergenin gelişimine katkı sağladığını ya da zarar verdiğini görmede sıkıntı yaşanmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, şimdiki zamanlarda ana babalık biçimleri kavramından daha çok ana baba davranışları kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Ana baba davranışları, ana babanın destek sunmasını, çocuğu kabul etmesini, çocuğu izlemesini, onun özerkliğini oluşturması için çaba harcamasını, ona ceza vermesini içinde barındırmaktadır. Buradan görüleceği üzere, ana baba davranışları çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Peterson, 2005).

Bu görüşle ilgili olarak ana babalık biçimleri üç boyutta değerlendirilmiştir. Bunlar; çocuğa özen göstererek onun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı olma, onun davranışlarını denetleme ve onun kontrolünü psikolojik olarak sağlamaktır. Psikolojik kontrol ile ilişkili olan diğer boyut çocuğa yönelik özerklik desteği sağlamaktır. Özerklik desteğinden yoksun olmanın psikolojik kontrole yol açtığı ifade edilmiştir (Barber, 1996). Sonrasında Silk, Steinberg ve Morris (2003) yaptıkları çalışmalarda psikolojik kontrolün ve özerklik desteği sunmanın ayrı yapılar olduğunu belirlemişlerdir. Duyarlık, çocukluk veya ergenlik dönemindeki bireylerin ana babalarıyla ne derece sıcak bir iletişiminin ve sevgiyi temel alan ilişkilerinin olduğunu ifade etmektedir. Duyarlık boyutuna sahip olan ana babalar çocuklarının duygularına özen göstererek onların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama yönünde davranışlarda bulunmaktadırlar. Evrensel olarak bu boyut olumlu olarak değerlendirilmektedir. Öpme, kucaklama, kabul etme, yakınlık davranışları duyarlığın davranışsal boyutunu ifade etmektedir (Peterson, 2005).

Barber (1996) psikolojik kontrolü ana babanın çocuğun psikolojik ve duygusal gereksinimlerini karşılamaması ve "sosyalleşme baskısı" olarak tanımlamıştır. Ayrıca çocuğun düşünme süreçlerine, ana babasına yönelik bağlılık duygusuna, kendini ifade etme becerisine etki eden her türlü kontrolü de psikolojik kontrol olarak adlandırmıştır. Örneğin, ana babanın yaptığı davranışı onaylamadığı çocuğuna karşı onun için yaptığı fedakârlıkları anlatarak onda suçluluk ve utanç duygusuna yol açması psikolojik kontrolün bir biçimi olarak düşünülebilmektedir (Barber, Stolz ve Olsen, 2005a). Çocuktaki duygusal gelişim ana baba tarafından yoğun düzeyde psikolojik olarak kontrol edilmesi neticesinde zedelenmekte ve çocuğun bilişsel süreçleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Çocuk duygularını anlamlandıramamakta ve kendini anlatma becerisi zarar görmektedir. Psikolojik kontrolü daha çok çocuğun kendi isteklerine göre davranmasını isteyen ana babalar uygulamaktadırlar. Bu ana babalar çocuklarını suçlu hissettirmekte ve utandırmaktadırlar.

Davranışsal kontrol ise ana babaların çocuğun davranışlarını yapılandırma amacıyla çocuğun davranışlarını izlemesi, uygun davranışı öğretmek için iletişim kanallarından yararlanmasıdır (Barber, 1996). Bir diğer deyişle ana babanın aile içerisinde koyduğu kurallar ve toplumun oluşturduğu normlar yoluyla çocuğunun davranışlarını kontrol etmesi olarak tanımlanabilir. Davranışsal kontrolde ödül ve cezalar baskındır ve sıklıkla ana babalar tarafından kullanılmaktadır (Barber vd., 2005a). Özerklik desteği ise, ana babaların çocuklarını desteklemesi, kararlar alırken özerklik vermesi, cesaretlendirmesidir. Özerklikle birlikte çocuk kendini anlatabilme becerisi geliştirmekte,

kendi başına karar verebilir hale gelmekte, ana babasının duygusal desteği olmadan kendi yaşamını yönetebilmektedir (Soenens ve Vanteenkiste, 2010).

Schaefer (1965) ana babanın çocuğuna yönelik tutumları ile davranışları arasında bağ olduğunu ifade etmiş ve bu bağı ortaya koymak için bir bakış açısı ileri sürmüştür. Schaefer (1965) yaklaşımında hem ana babalık biçimlerini incelemiş hem de diğer faktörlerin ana babalıkla ilişkisini ele almıştır. Bu nedenle Schaefer'in (1965) yaklaşımının diğer yaklaşımlardan farklılaştığı söylenebilir (Barber, Moughan ve Olsen, 2005b). Schaefer (1965) ana babaların davranışlarına ilişkin bir envanter geliştirmiştir. Bu envanterde 26 alt boyut mevcuttur. Schaefer (1965) bu alt boyutları toplayarak ana babalık boyutlarını üçe ayırmıştır. Bunlar: (a) kabul etmeye karşı reddetme, (b) özerkliğin psikolojik boyutuna karşı kontrol boyutu ve (c) sıkı bir şekilde kontrol etmeye karşı ihmal etmedir. Schaefer (1965) çalışmasında faktör analizi yapmış ve kabul etmeye karşı reddetmenin ana babanın duygularını paylaşması ve çocukla ilgili değerlendirmelerinin olumlu olmasını olumlu tarafta, ana babanın çocuğu reddetmesinin, onu dinlememesinin, ihmal etmesinin ise olumsuz tarafta yer aldığını belirlemiştir.

Ana babanın çocuğu yönlendirmesi, suçlaması ve ona müdahale etmesi yoluyla kontrol etmesi, katı bir tutuma sahip olması, çocuğu cezalandırması, çocuğu değerlendirirken olumsuz söylemlerde bulunması, çocuğu aşırı koruması ve söylenme davranışını sıklıkla kullanması ise psikolojik özerkliğe karşı psikolojik kontrol boyutunda yer almaktadır. Sıkı kontrolün karşıtı olan ihmal boyutu ise iki uçludur. Bir uçta ana babanın çocuğu cezalandırması ve çocuğa yönelik katı tutumu yer alırken diğer uçta ise ana babanın disiplin uygulamalarında gevşek davranması ve çocuğa yüksek düzeyde özerklik vermesi yer almaktadır. Bu boyutta ana babalar hem kural koyarak çocuğu sınırlandırmakta ve ona özerklik tanımakta hem de bu kuralları çocuğa zorla kabul ettirmektedirler (Schaefer, 1965). Schaefer'in ana babaların hangi davranışları sergilediğine yönelik çalışması ve oluşturduğu ölçek çoğu çalışmada kullanılmıştır. Bu ölçek sonrasında araştırmacılar için önemli hale gelmiştir (Barber vd., 2005b).

Ayrıca sayısız araştırma ana babaların kız ve erkek çocuklarına yönelik farklı ana babalık stilleri kullandıklarını göstermiştir (Mckinney ve Renk, 2008). Babalar çoğunlukla otoriter ana babalık tutumunu kullanırken, anneler daha çok yetkeci tutumu kullanmaktadır (Russel, Aloa, Feder, Glover, Miller ve Palmer, 1998). Babalar erkek çocuklarına yönelik otoriter ana babalık stilini kullanırken, anneler sıklıkla izin verici ana babalık tutumunu kullanmaktadırlar. Buna karşılık kız çocukları babalarını demokratik olarak algılamaktadırlar (Conrade ve Ho, 2001; Jaaben, Anis-ul-Haque ve Riaz, 2013).

Yapılan araştırmalar anneleri tarafından yüksek düzeyde olumsuz kontrole maruz kalan çocukların duygu düzenleme becerilerinin zayıf olduğunu ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandığını göstermiştir (Calkins, Smith, Gill ve Johnson, 1998). Türkiye'de Gelgör (2016) tarafından yapılan çalışmada ana babanın kabul-reddi ve çocuğunu kontrol etmesinin çocuğun duygu düzenleme becerilerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda çocuğun ana babasının kabul ret ve kontrol düzeylerini nasıl algıladığı ile duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu ilişki anlamlı negatif düzeydedir. Başka bir ifadeyle ana babanın reddi ve kontrolü çocuğun duygu düzenlemesini olumsuz etkilemektedir. Ergenler üzerinde yaptığı çalışmada Daşçı (2015) ana babaların ergenleri ne derece kontrol ettiği ve ergenlerin akran ilişkilerinin, akran baskısının ne düzeyde olduğuna yönelik bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tüm bu değişkenlerle ne derece aracılığa sahip olduğunu incelemiştir. Çalışma sonucunda ana babanın psikolojik kontrolü ile akran baskısında olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi olarak aracılığa sahip olduğunu bulmuştur. Ana babanın psikolojik olarak ergeni kontrol etmesi ile ergenin arkadaşlık ilişkilerinin iyi düzeyde olması arasında olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tam olarak aracılığa sahip olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Yurt dışında Manzeske ve Straight (2009) tarafından yapılan ana babalık biçimleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonucunda annenin psikolojik ve davranışsal kontrolünün yüksek düzeyde olması ile genç yetişkinin duygu düzenleme becerilerinin düşük düzeyde olması arasında bir ilişki olduğu elde edilmiştir. Aynı zamanda anne çocuğuna karşı yakın olsa ve ona yüksek düzeyde ilgi gösterse dahi bu durumun kontrol düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum bireyde duygu düzenleme becerilerinin oldukça düşük olmasına yol açmaktadır. Ayrıca psikolojik kontrolün duygu düzenleme becerilerinin zayıflığını yordama düzeyinin davranışsal kontrolden daha etkili olduğu da araştırma bulguları arasındadır. Konuyla ilgili olarak McDowell, Kim, O'Neil ve Parke (2002) çocuklarla yaptıkları araştırmada, çocuğun duygu düzenleme becerileri ile sosyal becerileri arasında ana babalık davranışlarının ne gibi bir etkisinin olduğu incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ana babaların olumsuz ilişki örüntüleri daha fazlaysa bu ana babaların çocuklarının da varsayımsal durumlara yönelik daha uyumsuz davranışlar gösterdiklerini bulmuşlardır. Başka bir ifadeyle ana babalarla çocukları arasındaki ilişkinin olumsuzluğu çocuklarının çeşitli olası durumlara karşı daha uyumsuz ve olumsuz tepkiler vermesiyle ilişkilidir.

Ana babaların çocuklarına yönelik negatif tutumları ve onları reddetmeleri çocuğun duygu düzenleme becerilerine zarar vermektedir. Bu nedenle ana babalık tutumları çocukların duygu düzenleme becerileri ve psikopatolojileri ile yakından ilişkilidir (Shipman, Edwards, Brown, Swisher ve Jennings, 2005). Abacı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ebeveyn kabul reddi ile psikolojik problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası problemlerin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda algılanan ebeveyn reddi ile psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğu ve duygu düzenlemenin de bu ilişkide aracı bir rolünün olduğu bulunmuştur. Sarıtaş (2012) ergenlerle yaptığı bir araştırmada ergenin psikolojik olarak ne derece iyi olduğu, ana babaların hangi yaklaşımlarla çocuklarını yetiştirdikleri, kişiliklerinin hangi özelliklerden oluştuğu ve duygu düzenleme ile arasında ne derece ilişki olduğunu ele almıştır. Bu araştırmanın sonunda ergenin annesinin onu reddetmesi, ona yönelik koruyucu tutumu ve depresyonu, kendisini iyi hissetmesinin düşük düzeyde olması ve olumsuz duygulara dönük eğilim sergilemesinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkide ise duygu düzenlemenin aracı bir etkisinin olduğu elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Benzer şekilde, ana baba tarafından çocuğun yüksek düzeyde korunması ve kontrol edilmesi de istenmeyen davranışların ortaya çıkmasında etkilidir (Arrindel, Sanavio, Aguliar, Sica, Hatzichristou ve Eisemann, 1999). Aynı zamanda ana babanın çocuğa yönelik çok fazla koruyucu tutum sergilemesi çocukta utangaçlığa ve kendini ifade edememeye yol açabilmektedir (Burgess ve Rubin, 2002).

Yapılan çalışmalar yüksek düzeyde psikolojik kontrolün çocuklarda düşük özgüvene, yüksek anksiyeteye, depresyon ve dışsallaştırma problemlerine neden olduğunu ortaya çıkarmıştır (Barber, 1996; Kerr ve Stattin, 2000; Laible ve Carlo, 2004). Ayrıca yüksek düzeyde psikolojik kontrolün yansımaları yetişkinliğe değin varabilmekte, yüksek düzeyde psikolojik kontrole maruz kalan bireyler yetişkinlik döneminde kimlik duygusu geliştirememektedir. Bu durum kişiliği olumsuz yönde etkilemektedir (Barber ve Buehler, 1996; Luckx, Soenens, Vansteenkiste, Goossens ve Berzonsky, 2007). Dışsallaştırma problemleri ile ana babaların nasıl davrandıkları arasındaki ilişkide aracılık etkisi olarak duygu düzenlemenin ele alındığı çalışma Walton ve Flouri (2010) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda sadece annenin sıcaklığının, davranış problemlerini duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç neticesinde annenin sıcak olmasının ve çocuğuna yakın davranmasının çocuğun duygu düzenleme becerilerini daha iyi kullanabilmesini sağlarken, problemlerin davranış boyutunu ise azaltmaktadır.

Olmuş (2001) ergenlerdeki öfkenin sürekliliği ve öfkelerini nasıl ifade ettiklerinin aile iklimi ile ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda aile iklimini sıcak ve ana babalarını destekleyici olarak algılayan ergenlerin öfkelerini kontrol edebildiklerini ve sağlıklı bir şekilde ifade ettiklerini bulmuştur. Aile iklimini kontrolcü olarak algılayan ergenlerin ise öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşadıkları, öfkelerini içe yönelttikleri ve kolaylıkla ifade edemedikleri elde edilen bulgular arasındadır. Albayrak ve Kutlu (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin öfke ifade biçimleri ile bireysel ve ailesel özellikleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda çocuklarını otoriter ve baskıcı bir yöntemle yetiştiren, onlar için katı kurallar koyan, aile içinde onların kendilerini ifade etmelerine ortam sağlamayan ana babaların çocuklarının öfke kontrol düzeylerinin düşük olduğu, bu bireylerin öfkelerini daha çok saldırganlık biçiminde dışa vurduğu bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin öfke düzeylerinin okula yöneltilen biçimleri ile ana babalarının onlara yönelik tutumları arasında nasıl bir ilişki olduğunu inceleyen Özyürek ve Özkan (2015) çalışmalarının sonucunda ana babalarını demokratik ve izin verici olarak ifade eden ergenlerin, anne babalarına yönelik algılamaları otoriter olan ergenlere kıyasla öfkelerini kontrol edebildiklerini bulmuşlardır. Ayrıca bu ergenler öfke duygularını toplum tarafından onaylanabilir şekilde gösterme eğilimi içindedirler.

Konu ile ilgili bir başka çalışma ise Sağır'ın (2016) yaptığı çalışmadır. Çalışmada ergenlerin öfkelerinin süreklilik boyutu ve öfkelerini nasıl ifade ettikleri ile ana babalarının tutumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca aile içerisinde demokratik tutum arttıkça öfkenin sürekliliğinin, öfkeyi içe vurmanın ve öfkeyi dış çevreye yansıtmanın daha az ve öfkenin kontrol edilmesinin daha fazla olduğu, aile içerisinde otoriterlik veya koruyuculuk arttıkça ergenlerin daha fazla sürekli öfke gösterdiği, öfkelerini daha sık içlerinde tuttukları ve daha çok dışa yansıttıkları buna karşılık öfke kontrolünü sağlayamadıkları elde edilen bulgular arasındadır. Benzer bulgular Kılıçarslan (2000) tarafından yapılan çalışmadan da elde edilmiştir.

Yurt dışında ana baba tutumları ve öfkenin ne düzeyde ilişkili olduğunu inceleyen araştırmalara bakıldığında, ilgisiz-tutarsız ana baba tutumlarına sahip bireylerin çocuklarının daha fazla saldırgan davranış sergileme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu ergenlerin aile içinde duygularını ifade etmekte zorlandığı, sosyalleşme becerilerinin zarar gördüğü ve bunun da öfkelerini kontrol edememelerine ve saldırgan davranış sergilemelerine yol açtığı elde edilen bulgular arasındadır (Montemayor, 1983).

Ergenlerin ailesiyle olan ilişkileri ve iletişim biçimleri onların içinde bulundukları döneme uyum sağlamaları açısından önemlidir. Bu dönemle, aile ile ilişkilerin olumsuz olması ergenlerin davranış biçimlerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Ailenin uyumsuz davranışları ergende öfkeye ve pek çok riskli davranışlara, saldırganlığa sebep olmaktadır. Aile ile kurulan olumlu ve sıcak ilişkiler ise ergenin öfkesini daha uygun bir şekilde ifade etmesini sağlayabileceği gibi uyumsuz ve riskli davranışlarının azalmasına da yardımcı olmaktadır (Ateş ve Akbaş, 2012). Yapılan bu çalışmalar ve alanyazındaki bilgiler ışığında ana babanın çocuğa yönelik davranışlarının onun öfke ifade tarzları ile büyük ölçüde ilişkili olduğu söylenebilir.

Yoğun değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde özerklik ihtiyacı baskın bir ihtiyaçtır. Bu nedenle ana babanın çocuğa yönelik davranışı, ona karşı uyguladığı psikolojik, davranışsal kontrol, özerklik desteği ve duyarlık derecesi büyük önem taşımaktadır. Ana babanın çocuğa uyguladığı kontrol, onun sosyal becerilerine ve psikolojik uyumuna önemli derecede etkide bulunmaktadır. Bu durum ergenin kişiler arası ilişkilerini de etkilemektedir (Olson, Bates ve Bayles, 1990). Özellikle akran çevresinin önem kazandığı ergenlik döneminde kişiler arası ilişkilerin de önemini düşünülecek olursa ana babanın ergene yönelik davranışlarının önemi bir kez daha görülmüş olmaktadır. Bu nedenle ana babalar çocuklarına uygun özerklik desteği vermeli, herhangi bir problem yaşamaları durumunda duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine yardımcı olmalıdırlar (Jaffe, Gullone ve Hughes, 2010).

Araştırmalar ana babaların çocuklarının duygularına yönelik tutumlarının, onların ileriki zamanlardaki duygu deneyimlerini ve duygu farkındalıklarını etkileyerek belirleyeceğini ortaya koymaktadır (Eisenberg vd., 1998; Schultz, Izard, Ackerman ve Youngstroom, 2001). Morris ve diğerleri (2007) ana babaların çocukların duygu gelişimini üç şekilde etkilediklerini savunmuşlardır. Bunlar: (1) aile ortamında çocuğun ve diğer aile bireylerinin yaptığı gözlemler, (2) ana babaların tutum ve davranışlarının çocuğun duygu sosyalleştirmesi üzerindeki etkisi, (3) ailenin duygusal iklimidir.

Gottman, Katz ve Hooven (1996) bireylerin hem kendi duygularının düzenlenmesinde hem de çocukların duygu düzenlemesinde etkili olan iki farklı üst duygu felsefesi ortaya koymuşlardır. Bunlardan birincisi, çocukların duygularının farkında olunduğu ve bu duyguların desteklendiği, olumsuz duyguları yaşanmaması gereken durumlar olarak ele almak yerine yakınlaşmanın bir aracı olarak değerlendirildiği, çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olunup bu duyguların kabul edildiği duygu-koçluğu felsefesidir. İkincisinde ise duyguların yok sayıldığı, ifade

edilmesinin engellendiği, inkâr edildiği felsefedir. İkinci felsefeyi uygulayan ana babalar çocuklarının duygularını tehdit olarak algılayarak kabul etmemektedirler.

Olumsuz duygular bastırıldığında bu durum çocuklarda alışkanlık haline gelmektedir. Böylece ileriki yıllarda benzer durumla karşılaşan bireyler yine olumsuz duygularını bastırma yoluna gitmektedirler (Roberts ve Strayer, 1987). Ancak olumsuz duyguların uygun bir şekilde ifade edilmesini öğreten ve buna olanak sağlayan ana babaların çocukları ileriki yaşamlarındaki karşılaştıkları güçlüklerle daha iyi başa çıkabileceklerdir (McDowell ve Parke, 2000). Başka bir ifadeyle, çocuklar duygularına karşılık olumsuz ve uygun olmayan tepkiler veren ana babalara sahiplerse kaçınma stratejilerini öğrenecek ve daha sık göstereceklerdir (Eisenberg vd., 1998). Cummings ve Davies (1996) olumsuz ve zorlayıcı bir başka deyişle yetkeci tutuma sahip ana babalarla büyüyen çocukların daha tepkisel olduklarını ifade etmişlerdir.

Gökşen (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, henüz okul çağında olmayan çocukların mizaçlarının, duygu düzenleme becerilerinin ve ana baba tutumlarının ne düzeyde ilişkili olduğu araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda duygu düzenleme ile ana baba tutumlarından yalnızca demokratik ana baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda sebatkârlık ve tepkisellik kişilik özelliklerinin duygu düzenleme ölçeğinin değişkenlik/olumsuzluk boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarda aile ikliminin de rolü büyüktür. Yurt dışında Lopez ve Thurman (1986) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimleri ile algıladıkları ana baba davranışı ve aile iklimini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda aile içerisinde bağların zayıf olduğu, ana babanın daha fazla otoriter olduğu, duyguların ifadesinin desteklenmediği ve engellendiği, kişiler arası çatışmaların daha çok olduğu aile ortamında yetişen bireylerin öfkelerini daha çok dışa yansıtma ve saldırganlık biçiminde ortaya koyduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuyla bağlantılı olarak aile iklimi tutarlı, öngörülebilir ise ve ana babalar beklentilerini açık ve uygun bir şekilde ifade edebiliyorlarsa çocuğun duygu düzenleme becerilerinin de olumlu yönde gelişme göstereceği söylenebilir.

Ana babaların duygu sosyalleştirme davranışları yalnızca çocuklukta değil ergenlikte de psikolojik uyumları üzerinde etkilidir. Yaşadıkları herhangi bir olumsuz durumda duygularını düzenleyebilmek için ana babalarına hâlâ ihtiyacı olan ergenlerin depresyon ve içselleştirme problemi yaşama riski fazladır. Yap, Schwartz, Byrne, Simmons ve Allen (2010) tarafından yapılan çalışmada, ergene yönelik annenin iletişim biçimlerinin uygunluk düzeyi ve ergenin depresyona dönük eğilimlerinde duygu

düzenleme becerilerinin ne derece aracı olduğu araştırılmıştır. Çalışma sonucunda annenin olumsuz duygulanım davranışı ile ergenin depresif eğilimlerinde aracı olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin olduğu bulunmuştur. Ancak bu çalışmanın aksine ana babalarının sunduğu duygusal desteği reddeden ergenler de bulunmaktadır. Bu bireylerde ise saldırganlık ve öfkenin dışa vurumu gibi dışsallaştırma problemleri görülmektedir (Cole vd., 1994). Başka bir ifadeyle, depresif ergenler diğer bireylere oranla uyumsuz/olumsuz duygularını düzenleyebilmek için problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi stratejileri işlevsel bir şekilde kullanamadıkları gibi dahası bu becerilerden yoksun olabilmektedirler (Dodge ve Garber, 1991). Diğer yandan, dışsallaştırma problemleri davranışlardaki güçlükle kendini göstermektedir. Özellikle öfke bu gibi problemlerin bir özelliğidir (Bradley, 2000). Silk, Steinberg ve Morris (2003) uyum becerilerinin ve duygu düzenlemenin nasıl bir ilişki oluşturduğunu ergenler üzerinde incelemiş ve duygularını düzenlemede sorun yaşayan ergenlerin hem içselleştirme hem de dışsallaştırma problemlerini daha sık yaşadıklarını ve bu duruma daha yatkın olduklarını bulmuşlardır.

Alanyazında duygu düzenleme, öfke ifade biçimleri ve ana babalık davranışları ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yurt dışındaki çalışmaların başlangıçta bebekler ve okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. 2000'li yıllardan sonra ana baba ergen ilişkisi üzerinde duran çalışmalar artmıştır. Yurt içi alanyazında ise duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların 2010'lu yıllardan itibaren giderek arttığı görülmektedir. Araştırmalarda duygu düzenleme becerileri ile ana babalık biçimleri, davranışları ve psikolojik, sosyal işlevsellik üzerinde durulduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ana babalık ve duygu sosyalleştirme davranışlarını kültürlerarası inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır. Aynı zamanda ilgili alanyazında duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, öfke ifade biçimlerini inceleyen çalışmalar mevcuttur.

İlgili alanyazında duygu düzenleme becerilerini özellikle ana babalık davranış ve tutumları bağlamında inceleyen çalışmalar oldukça fazladır. Bazı çalışmalarda ise ana babaların duygu sosyalleştirme davranışlarının çocukların duygu düzenlemelerini yordama düzeyi incelenmiştir. Yukarda da belirtildiği üzere çalışmalarda ana babaların destekleyici ve olumlu sosyalleştirme davranışlarının çocuğun olumlu duygu düzenleme stratejileri geliştirmesini yordadığı bulunmuştur. Bir başka ifadeyle ana babanın çocuğun duygularını anladığı, yansıttığı ve duygularını ifade etmesi için ortam sağladığı durumlarda çocuğun olumlu duygu düzenleme stratejilerini daha iyi geliştirebileceği söylenebilir. Benzer şekilde ana ve babanın yetkili tutumunun ergenlerin duygu

düzenlemesinde olumlu, otoriter ve izin verici tutumunun ise ergenlerin duygu düzenlemesi üzerinde olumsuz etkisinin olduğu bulunmuştur. Ana babanın otoriter tutumunun ergendeki sürekli öfke düzeyini arttırdığı görülmüştür. Ayrıca ana babanın otoriter tutumunun ergenlerin öfkeyi içte tutmada ve kontrol etmede zorlanmalarına yol açtığı elde edilen bulgular arasındadır. Yukarıda yer alan çalışmalarda da belirtildiği gibi ana babalarını demokratik ve izin verici olarak algılayan ergenlerin öfkelerini kontrol edebildikleri ve öfkelerini daha sağlıklı bir şekilde dışa vurabildikleri görülmektedir. Bir başka ifadeyle ana babanın otoriter tutumu ergenlerde öfkenin sağlıksız bir şekilde dışa vurumunda etkili bir unsur olarak görülebilmektedir.

Ana babalık davranışlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, ana baba kabul-reddi ve duyarlık gibi değişkenler de ele alınmıştır. Ana babanın duyarlı davranışı sıcaklık ile tanımlanmaktadır. Ana babanın sıcaklığı, yakınlığı ve empatik eğilimleri arttıkça çocuğun duygu düzenleme becerilerinde olumlu düzeyde artış olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan ana babanın çocuk üzerinde psikolojik kontrolü arttıkça çocuğun duygu düzenlemede güçlük çektiği görülmüştür. Ayrıca çalışmalarda ana babalık davranışları ile çocukların psikopataloji geliştirmesi arasındaki ilişki orta çıkmıştır. Yukarda yer alan araştırmaların sonuçları özetlenecek olursa düşük empatik eğilime sahip, olumlu duygu sosyalleştirme becerilerini kullanamayan, bir başka ifadeyle duyguların ifadesini desteklemeyerek engelleyen, çocuğu üzerinde psikolojik ve yoğun davranışsal kontrol uygulayan, çocuğuna özerklik desteği vermeyen, çocuğunu reddeden ve otoriter tutuma sahip olan ana babaların çocuklarının, daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı gibi sorunlarla birlikte saldırganlık gibi dışsallaştırma problemleri yaşadıkları ve öfkelerini kontrol etmekte zorlandıkları çeşitli araştırmaların sonuçlarında görülmüştür.

İlgili alanyazında duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimleriyle olan ilişkisini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri veya öfkelerini daha sağlıklı bir şekilde dışa vurabildikleri ifade edilmiştir. Olumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin ise başa çıkma becerilerinin ve sosyal işlevselliklerinin düşük olduğu, öfkelerini sağlıksız bir şekilde dışa vurma eğilimi içerisinde oldukları ve öfkelerini kontrol etmekte zorlandıkları elde edilen bulgular arasında yer almaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem ve veri analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma lise öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin algılanan ana baba davranışı ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanıp yordanmadığını ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin cinsiyetle olan ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan nicel bir araştırmadır. Tarama modellerinde araştırmada kullanılan durum, olay, birey ve nesneye herhangi bir müdahalede bulunmadan inceleme gerçekleştirilmektedir. İlişkisel tarama modellerinde iki ya da daha çok değişkenin nasıl değişiklik göstediği incelenmektedir. Bu değişiklik birlikte ya da ayrı ayrı olabilmektedir. Değişkenler arasında ilişki varsa bu ilişkinin hangi derecelerde olduğu ele alınmaktadır (Karasar, 2013). Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olduğu söylenebilir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Sakarya ilinin Hendek ilçesinde bulunan liselerde 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 451 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında maksimum çeşitliliğe, olabildiğince çok bireye ulaşılmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Bu bilgi çerçevesinde çalışma grubu oluşturulmuştur.

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir. Veriler lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile durumları olmak üzere altı demografik özellik açısından incelenerek her bölümün kişi sayıları yüzdeleri ile gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler		*f*	*%*
Cinsiyet	Kız	243	54
	Erkek	208	46
Sınıf Düzeyi	9	182	40
	10	115	26
	11	96	21
	12	58	13
Okul Türü	Meslek Lisesi	161	36
	Anadolu Lisesi	290	64
Anne Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	14	3.1
	İlkokul Mezunu	185	41
	Ortaokul Mezunu	137	30
	Lise Mezunu	103	23
	Üniversite Mezunu	12	2.7
Baba Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	3	0.7
	İlkokul Mezunu	110	24
	Ortaokul Mezunu	149	33
	Lise Mezunu	157	35
	Üniversite Mezunu	32	7.1
Aile Durumu	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	404	90
	Evliler ve annem babam ayrı yaşıyor	7	1.6
	Boşandılar ve annemle yaşıyorum	22	4.9
	Boşandılar ve babamla yaşıyorum	13	2.9
	Boşandılar ve akrabalarımla birlikte yaşıyorum	5	1.1
TOPLAM		451	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %53.9'u kız öğrencilerden (*n*=243), %46.1'i erkek öğrencilerden (*n*=208) oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %35.7'si meslek liselerinde (*n*=161), %64.3'ü ise anadolu liselerinde (*n*=290) öğrenim görmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %40.4'ü 9. sınıfta (*n*=182), %25.5'i 10. sınıfta (*n*=115), %21.3'ü 11. sınıfta (*n*=96), %12.8'i 12. sınıfta (*n*=58) öğrenim görmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin annelerinin %3.1'i okuma yazma bilmemekte (*n*=14) ve %40.9'u ilkokul (*n*=185), %30.3'ü ortaokul (*n*=137), %23.0'ü lise (*n*=104), %2.7'si üniversite mezunudur (*n*=12). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin babalarının %0.7'si okuma yazma bilmemekte (*n*=3) ve %24.4'ü ilkokul (*n*=110), %33.0'ü ortaokul (*n*=149), %34.8'i lise (*n*=157), %7.1'i üniversite mezunudur

(*n*=32). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin aile durumlarına bakıldığında, öğrencilerin %89.6'sı "Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor" (*n*=404), %1.6'sı "Evliler ve annem babam ayrı yaşıyor" (*n*=7), %4.9'u "Boşandılar ve annemle yaşıyorum" (*n*=22), %2.9'u "Boşandılar ve babamla yaşıyorum" (*n*=13), %1.1'i "Boşandılar ve akrabalarımla birlikte yaşıyorum" (*n*=5) durumları olduğunu ifade etmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında ilk olarak araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin ölçek geliştiren veya uyarlamalarını yapan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Ardından Ankara Üniversitesi Etik Kurulundan (Ek-5) ve Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (Ek-6) araştırmanın uygulanabilmesine ilişkin izinler temin edildikten sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Verilerin yaklaşık % 60'ı yüz yüze toplanabilmiş, ancak COVID-19 salgınından dolayı eğitim-öğretime ara verilmesi sebebiyle verilerin kalan kısımları yüz yüze toplanamamıştır. Veri toplama araçları çevrimiçi ortama aktarılarak veri toplanması planlanan okulların müdürlükleri ve okul psikolojik danışmanları ile iletişime geçilmiş ve çeşitli kanallarla ölçekler öğrencilere iletilerek veriler toplanabilmiştir. Ayrıca okullar tarafından açılan kurslara gelen öğrencilere yine okul müdürlükleri ile iletişime geçilerek ölçekler uygulanabilmiştir. Sakarya ili Hendek ilçesinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde ve 2020-2021 eğitim-öğretim yılının ilk döneminde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerine yönelik Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği (Ergen Sürümü), Öfke İfade Tarzları Ölçeği uygulaması yapılmıştır. Bunun dışında araştırmacı tarafından hazırlanan ve içeriğinde 6 soru bulunan Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne ve babanın eğitim durumu ve aile durumu gibi sosyo-demografik bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan toplamda 6 sorudan oluşan formdur.

Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/ Ergen Sürümü

Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ergen Sürümü, ergenlerin ana babalarının davranışlarını nasıl algıladıklarını ölçmek amacıyla Soennens, Beyers ve Goossens (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte ergenler ana babalarının davranışlarını ayrı ayrı değerlendirmektedir. Ölçeğin hem ana babalar için hem de ergenler için iki sürümü mevcuttur. Ölçek davranışsal kontrol, duyarlık, psikolojik kontrol ve özerklik desteği olarak ifade edilen dört boyuttan oluşmaktadır. Her boyutta yedi madde bulunmaktadır. Ölçek toplamda 28 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekteki dört boyut birbirinden ayrı olarak değerlendirilmektedir.

LAABÖ/E ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması Sevim (2014) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada Sevim (2014) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Orijinal ölçekte 28 olan madde sayısı, baba değerlendirmesine yönelik olan formda 19, anne değerlendirmesine yönelik olarak yapılan formda ise 21 madde olarak kabul edilmiştir. Hem anne hem de baba formunda 4'er tane alt boyut bulunmaktadır.

Baba formu;

- Baba-duyarlık: 1, 2, 4, 6, 10, 13, 17 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.
- Baba-davranışsal kontrol: 3, 5, 9, 14 nolu maddeler, hepsi ters puanlanır.
- Baba-psikolojik kontrol: 8, 12, 15, 18 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.
- Baba-özerklik desteği: 7, 11, 16, 19 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.

Anne formu;

- Anne-duyarlık: 1, 2, 5, 7, 11, 14, 19 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.
- Anne-davranışsal kontrol: 3, 6, 10, 15 nolu maddeler, hepsi ters puanlanır.
- Anne-psikolojik kontrol: 9, 13, 16, 17, 20 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.
- Anne-özerklik desteği: 4, 8, 12, 18, 21 nolu maddeler, hepsi düz puanlanır.

LAABÖ/E ölçeği 5'li Likert yapıdan oluşmaktadır. Ölçme aracının her alt boyutu ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının ölçtüğü; "*Duyarlık"* alt boyutu ergene anne ve babası tarafından verilen desteği; "*Davranışsal Kontrol"* alt boyutu belli kurallar ve ilkelerle birlikte anne ve babanın uyguladığı kontrol sürecini; "*Psikolojik Kontrol"* alt boyutu anne ve babaların ergene yönelik zorlama ve müdahale odaklı kontrol mekanizması kullanmasını ve "*Özerklik Desteği"* alt boyutundaki maddeler ise ergenin yapmış olduğu bireysel eylemin ana baba tarafından desteklenmesini ifade etmektedir.

Ölçeğin güvenirliği ise içtutarlık ve madde toplam korelasyonları yöntemi ile incelenmiştir. Ergen/anne; duyarlık alt boyutu için .88, davranışsal kontrol için .58,

psikolojik kontrol için .81 ve özerklik desteği için .72, ergen/baba; duyarlık için .91, davranışsal kontrol için .78, psikolojik kontrol için .77 ve özerklik desteği için .67 olarak hesaplanmıştır. Ergen-anne sürümü duyarlık boyutundaki maddeler için madde toplam korelasyonu .55-.77, davranışsal kontrol için .30-.56, psikolojik kontrol için .53-.67 ve özerklik desteği için .33-.59 arasında değişmektedir. Ergen-baba sürümü duyarlık için .67-.81, davranışsal kontrol için .52-.70, psikolojik kontrol için .47-.55 ve özerklik desteği için .30-.55 arasındadır. LAAÖ/E ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğe ilişkin bulgularına bakıldığında ölçeğin psikometrik olarak yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında, LAAÖ/E ölçeğinin alt boyutlarının içtutarlık katsayıları ise; baba duyarlık için .94, baba davranışsal kontrol için .78, baba psikolojik kontrol için .84, baba özerklik desteği için .82, anne duyarlık için .92, anne davranışsal kontrol için .73, anne psikolojik kontrol için .84, anne özerklik desteği için .81 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Duyguların düzenlenmesinde kullanılan bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla oluşturulan ölçek (BDDÖ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek normal ve klinik çalışma gruplarında, yetişkinlerde ve 12 yaşın üzerindeki ergenlerde uygulanabilmektedir. Ölçek dokuz farklı alt ölçeğe ayrılmakta ve her alt ölçekte dört madde yer almaktadır. Bu alt ölçekler şu şekildedir: kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadır. Ölçeğin uzun formu 36, kısa formu 18 maddedir. Ölçeğin kısa formunun Çakmak ve Çevik (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin iç tutarlık katsayılarının .65-.78 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin psikometrik özelliklerine bakıldığında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin uzun formu ise Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu araştırmada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin uzun formu kullanılmıştır. Beş dereceli olarak puanlanan bu ölçekte;

- ✓ 1= hemen hemen hiçbir zaman,
- ✓ 2= nadiren,
- ✓ 3= bazen,
- ✓ 4= sık sık,

- ✓ 5= hemen hemen her zaman; olarak puanlanmakta olup toplamda 36 farklı maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmaları ile elde edilen faktör analizi bulgularına göre ölçek toplamda dokuz farklı alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyutun her birinde dört madde bulunmaktadır. Bu alt boyutlar aşağıda yer almaktadır.

- Kendini Suçlama alt ölçeği (4 madde): 1, 10, 19, 28 nolu maddeler.
- Kabul alt ölçeği (4 madde): 2, 11, 20, 29 nolu maddeler.
- Ruminasyon alt ölçeği (4 madde): 3, 12, 21, 30 nolu maddeler.
- Olumlu Yeniden Odaklanma alt ölçeği (4 madde): 4, 13, 22, 31 nolu maddeler.
- Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma alt ölçeği (4 madde): 5, 14, 23, 32 nolu maddeler.
- Olumlu Yeniden Değerlendirme alt ölçeği (4 madde): 6, 15, 24, 33 nolu maddeler.
- Olayın Değerini Azaltma alt ölçeği (4 madde): 7, 16, 25, 34 nolu maddeler.
- Felaketleştirme alt ölçeği (4 madde): 8, 17, 26, 35 nolu maddeler.
- Diğerlerini Suçlama alt ölçeği (4 madde): 9, 18, 27, 36 nolu maddeler.

Söz konusu alt boyutlardan olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, kabul alt boyutları olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kapsamında; ruminasyon, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme alt boyutları ise olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kapsamında bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin içtutarlık katsayıları olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri için .88, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri için .84 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), Spielberger, Gerard, Russel ve Rosario (1983) tarafından sürekli öfke, içe vurulmuş (bastırılmış), dışa vurulmuş ve kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini ölçmeye yönelik olarak 34 madde halinde geliştirilmiştir (Özer, 1994b; Savaşır ve Şahin, 1997). Bu ölçme aracı iki bölümden oluşmakta ve ilk bölüm (10 madde) sürekli öfkeyi ölçerken, ikinci bölüm (24 madde) içe vurulmuş, dışa vurulmuş ve kontrol edilmiş öfkeyi ölçmektedir. Bu çalışmanın amacı öğrencilerin öfke ifade tarzlarını incelemek olduğu için Özer (1994b) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin öfke ifade tarzlarını ölçen (24 madde) ikinci bölümü kullanılmıştır.

Toplam 24 maddeden oluşan ölçme aracında ‘sizi ne kadar tanımlıyor’ ifadesine uygun olarak;

- ✓ Hiç tanımlamıyor (1)
- ✓ Biraz tanımlıyor (2)
- ✓ Oldukça tanımlıyor (3)
- ✓ Tümüyle tanımlıyor (4) olarak puanlaması yapılmaktadır.

Alt boyutlara bakıldığında ise;

“Öfke-İçte” alt boyutu 3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21 nolu maddelerden,

“Öfke-Dışa” alt boyutu 2, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23 nolu maddelerden,

“Öfke-Kontrol” alt boyutu ise 1, 4, 8, 11, 15, 18, 20, 24 nolu maddelerden oluşmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

SÖÖTÖ’deki maddelerin tümü düz olarak puanlanmakta olup; Öfke-İçte, Öfke-Dışta, Öfke-Kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar 8 ile 32 puan arası değişmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutunun içtutarlığı ayrı ayrı hesaplanmış olup sürekli öfke için .79, öfke içte boyutu için .62, öfke dışta boyutu için .78 ve öfke kontrol boyutu için .84 değeri elde edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu çalışma kapsamında Öfke İfade Tarzı Ölçeği’nin içtutarlık katsayıları ise öfke içte boyutu için .73, öfke dışta boyutu için .82, öfke kontrol boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Çözümlenmesi

Bu bölümde elde edilen verilerin analize hazırlanması ve veri analiz tekniklerine yer verilmiştir.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Verilerin analiz edilmesi için ilk olarak ters puanlanan maddeler kodlanmıştır. Toplamda 593 katılımcıyla uygulama yapılmıştır. Ancak ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan, ölçekleri uygun bir şekilde doldurmayan toplam 48 katılımcının verileri analizlere dahil edilmemiştir. Kalan 545 verinin aritmetik ortalamalarından yararlanılarak puanlar Z puanına dönüştürülmüş ve buna bağlı olarak puan aralıklarına bakılmıştır. Elde edilen veriler ışığında ±4 aralığı dışında kalan veriler analiz sürecinden çıkarılmıştır. Z puanının dışında kalan toplamda 16 veri analiz dışında bırakılmıştır. Bunun yanı sıra çok yönlü uç değerler Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak belirlenmiştir. Çok yönlü uç

değerler için kabul edilen ölçüt, $p<.001$ düzeyinde manidar Mahalanobis uzaklığı katsayısıdır. Bunun için her bir katılımcının Mahalanobis değeri hesaplanmakta ve ki-kare değeri ile karşılaştırılarak karara varılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 1996). Öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolünün bağımlı değişken, anne duyarlık, anne özerklik desteği, anne psikolojik kontrol, anne davranışsal kontrol, baba duyarlık, baba özerklik desteği, baba psikolojik kontrol, baba davranışsal kontrol ile olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkenlerinin bağımsız değişken olduğu regresyon analizi için kalan 529 verinin Mahalanobis uzaklığı hesaplanıp .001 değeri dışında kalan 78 veri çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Böylelikle analizler 451 katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın temel doğasında bulunan regresyon analizi, bağımlı değişkene bir veya birden fazla bağımsız değişkenin ne gibi bir etkisi olduğunu açıklamak, bir başka ifadeyle yordama düzeyini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan bir tekniktir. Bu sayede bağımsız değişkende görülen farklılaşmaların bağımlı değişken tarafından ne kadar tahmin edildiği belirlenmektedir. Regresyon analizi uygulamalarında en önemli olgulardan biri de dağılımın normal olarak ortaya çıkmasıdır. Normal dağılım için öncelikli unsurlardan biri de basıklık ve çarpıklık katsayılarının ±1.5 arasında olmasının gerekliliğidir (Büyüköztürk, 2020). Bunun dışında Z puanı değerleri ve Mahalanobis uzaklıklarına bakıldıktan sonra normal dağılımın dışında bırakılan verilere ek olarak tam normalliğin sağlanması ve regresyon analizine verilerin hazır hale getirilmesi için ön koşul olan otokorelasyonun belirlenmesi amacıyla Durbin-Watson katsayısına bakılmış ve değerlerin öfke içe vurumu 1.94, öfke dışa vurumu 1.87, öfke kontrolü 2.09 olması nedeniyle tüm Durbin Watson değerlerinin 2'ye yakın olduğu ve bu nedenle otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Bu sayede regresyon analizi için değerler sağlanmıştır.

Veri Analizi Teknikleri

Çalışma grubunu oluşturan ergenlerden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 21.00 Windows paket programına aktarılmış ve analiz sürecine başlanmıştır. Demografik Bilgi Formunda söz konusu verilerde iki değişkenli bir yapı olduğu için (cinsiyet) "*t*" testi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği alt boyutlarının öfke ifade tarzlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır

(Büyüköztürk, Çokluk ve Şekercioğlu, 2018). Tüm bu teknikleri kullanmadan önce ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (Ss) değerleri belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu kısımda ölçme araçlarından elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş, araştırma problemlerine ilişkin analizler tablolar halinde aktarılarak açıklanmış ve elde edilen bulgular alanyazına göre tartışılmıştır.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları (olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri), Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'nin alt boyutları (duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol, özerklik desteği) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt boyutlarına (içe vurum, dışa vurum, kontrol) ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de aktarılmıştır.

Tablo 2

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	*Ss*	ÇK	BK
OBDD1	451	33.00	91.00	65.43	11.67	-.378	-.245
OBDD2	451	16.00	70.00	49.25	9.06	-.424	.070
LAABÖ/B- D	451	7.00	35.00	24.24	7.08	-.622	-.206
LAABÖ/B- DK	451	4.00	20.00	13.07	3.76	-.190	-.363
LAABÖ/B- PK	451	4.00	20.00	11.31	4.09	-.252	-.784
LAABÖ/B- ÖD	451	4.00	20.00	13.50	3.81	-.531	.078
LAABÖ/A- D	451	7.00	35.00	26.87	5.92	-.904	.742
LAABÖ/A- DK	451	4.00	20.00	12.41	3.32	-.194	-.058
LAABÖ/A- PK	451	5.00	25.00	14.05	4.70	-.151	-.848
LAABÖ/A- ÖD	451	5.00	25.00	17.62	4.01	-.548	-.014
ÖİTÖ- ÖİV	451	8.00	32.00	18.54	4.49	.205	-.175
ÖİTÖ- ÖDV	451	8.00	32.00	18.03	4.82	.448	-.355
ÖİTÖ- ÖK	451	8.00	32.00	21.44	5.35	-.068	-.556

Not: OBDD1: Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, OBDD2: Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, LAABÖ/B: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Baba, LAABÖ/A: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ana, D:Duyarlık, DK: Davranışsal Kontrol, PK: Psikolojik Kontrol, ÖD: Özerklik Desteği, ÖİTÖ: Öfke İfade Tarzı Ölçeği, ÖİV*:* Öfke İçe Vurumu, ÖDV: Öfke Dışa Vurumu, ÖK: Öfke Kontrolü.

Araştırmanın çalışma grubuna uygulanan ölçme araçları ve alt boyutlarından elde edilen değerlere göre ergenlerin; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puan ortalaması ($\bar{X}$) 65.43 ve standart sapma puanı (Ss) 11.67, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puan ortalaması ($\bar{X}$) 49.25 ve standart sapma puanı (Ss) 9.06, baba duyarlık puan ortalaması ($\bar{X}$) 24.24 ve standart sapma puanı (Ss) 7.08, baba davranışsal kontrol puan ortalaması ($\bar{X}$) 13.07 ve standart sapma puanı (Ss) 3.76, baba psikolojik kontrol puan ortalaması ($\bar{X}$) 11.31 ve standart sapma puanı (Ss) 4.09, baba özerklik desteği puan ortalaması ($\bar{X}$) 13.50 ve standart sapma puanı (Ss) 3.81, anne duyarlık puan ortalaması ($\bar{X}$) 26.87 ve standart sapma puanı (Ss) 5.92, anne davranışsal kontrol puan ortalaması ($\bar{X}$) 12.41 ve standart sapma puanı (Ss) 3.32, anne psikolojik kontrol puan ortalaması ($\bar{X}$) 14.05 ve standart sapma puanı (Ss) 4.70, anne özerklik desteği puan ortalaması ($\bar{X}$) 17.62 ve standart sapma puanı (Ss) 4.01, öfke içe vurumu puan ortalaması ($\bar{X}$) 18.54 ve standart sapma puanı (Ss) 4.49, öfke dışa vurumu puan ortalaması ($\bar{X}$) 18.03 ve standart sapma puanı (Ss) 4.82, öfke kontrolü puan ortalaması ($\bar{X}$) 21.44 ve standart sapma puanı (Ss) 5.35 olarak hesaplanmıştır.

Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Öfke ifade biçimlerinin algılanan ana baba davranışları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeklerinin alt boyutları tarafından yordanma durumunu incelemeyi amaçlayan çoklu regresyon analizi öncesinde değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 3'te aktarılmıştır.

Tablo 3

Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BDDÖ OBDD1	1											
BDDÖ OBDD2	.419**	1										
LAABÖ/B- D	.318**	.021	1									
LAABÖ/B- DK	-.101*	.138**	-.512**	1								
LAABÖ/B- PK	.096*	.357**	-.002	.057	1							
LAABÖ/B- ÖD	.314**	-.07	.698**	-.692**	-.067	1						
LAABÖ/A- D	.337**	.009	.587**	-.314**	.045	.444**	1					
LAABÖ/A- DK	-.047	.167**	-.241**	.612**	.021	-.381**	-.399**	1				
LAABÖ/A- PK	-.007	.355**	-.026	.059	.626**	-.073	-.142**	.044	1			
LAABÖ/A- ÖD	.290**	-.095*	.473**	-.482**	-.015	.577**	.722**	-.650**	-.088	1		
ÖİTÖ- ÖİV	.100*	.402**	-.148**	.155**	.208**	-.102*	-.107*	.165**	.222**	-.099*	1	
ÖİTÖ- ÖDV	-.244**	.178**	-.134**	.01	.053	-.119*	-.189**	.068	.130**	-.138**	.198**	1
ÖİTÖ- ÖK	.479**	-.003	.235**	-.113*	-.049	.284**	.258**	-.089	-.075	.262**	.105*	-.523**

Not: BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, OBDD1: Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, OBDD2: Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, LAABÖ/B: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Baba, LAABÖ/A: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ana, D: Duyarlık, DK: Davranışsal Kontrol, PK: Psikolojik Kontrol, ÖD: Özerklik Desteği, ÖİTÖ: Öfke İfade Tarzı Ölçeği, ÖİV: Öfke İçe Vurumu, ÖDV: Öfke Dışa Vurumu, ÖK: Öfke Kontrolü.
*p<.05
**p<.01

Elde edilen değerlere bakıldığında çalışmanın yordanan değişkeni olan öfke ifade tarzları ile yordayıcı değişkeni olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları ile Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği ve alt boyutları arasında çıkan korelasyon sonuçları aşağıda yer almaktadır:

- Öfke içe vurumu alt boyutu ile anne/baba duyarlığı ve anne/baba özerklik desteği arasında negatif yönlü ilişki bulunmuş, anne/baba psikolojik ve davranışsal kontrol, olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.
- Öfke dışa vurumu alt boyutu ile anne/baba davranışsal kontrol ve anne/baba psikolojik kontrol aynı zamanda olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş, anne/baba duyarlık ve özerklik desteği, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönlü bir ilişki görülmüştür.
- Öfke kontrolü alt boyutu ile olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anne/baba davranışsal kontrol ve anne/baba psikolojik kontrol arasında negatif yönlü ilişki bulunmuş, anne/baba duyarlık ve özerklik desteği, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.

Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bu kısmında içselleştirilmiş, bir başka ifadeyle içe dönük öfkenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği ve olumlu, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'te aktarılmıştır.

Tablo 4

İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	*B*	SH_b	*ß*	*t*	*p*
Sabit	6.383	2.284		2.795	.005
LAABÖ/B-D	-.124	.044	-.196	-2.840	.005
LAABÖ/B-DK	.028	.086	.024	.330	.742
LAABÖ/B-PK	.052	.062	.048	.840	.401
LAABÖ/B-ÖD	.117	.091	.100	1.282	.201
LAABÖ/A-D	-.035	.055	-.047	-.643	.520
LAABÖ/A-DK	.179	.092	.133	1.951	.052
LAABÖ/A-PK	.054	.055	.056	.967	.334
LAABÖ/A-ÖD	.137	.092	.123	1.494	.136
OBDD1	-.017	.021	-.043	-.807	.420
OBDD2	.188	.026	.381	7.132	.000

R= .456 R^2 = .208
$F_{(10\ -440)}$=11.582 p=.000

Not: LAABÖ/B: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Baba, LAABÖ/A: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ana, D: Duyarlık, DK: Davranışsal Kontrol, PK: Psikolojik Kontrol, ÖD: Özerklik Desteği, OBDD1: Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, OBDD2: Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.

Tablo 4'te görüleceği üzere baba duyarlık, baba davranışsal kontrol, baba psikolojik kontrol, baba özerklik desteği, anne duyarlık, anne davranışsal kontrol, anne psikolojik kontrol, anne özerklik desteği, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini yaklaşık %21 oranında açıklamaktadır. Baba duyarlığı (t=-2.840; p<0.05) ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (t=7.132; p<0.05) içselleştirilmiş öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. İçselleştirilmiş öfkeyi, baba duyarlığı negatif ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde yordamaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde ergenin babasının duyarlı olması ergenin öfkesini içe vurmasını negatif bir şekilde yordarken, ergenin olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanması içselleştirilmiş öfkeyi pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle, babalarının duyarlı olduğunu düşünen ergenler öfkelerini daha az içe vurmakta; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenler öfkelerini içe yansıtma eğilimindedirler.

Duyarlık, sevgiye dayalı ve sıcak bir ilişkinin göstergesidir. Duyarlı babalar çocuklarının ihtiyaçlarını bilmekte ve zamanında karşılamaktadırlar. Çocukları ile yakın

bir ilişki içine girerek onlara davranışsal ve duygusal olarak yakın davranmaktadırlar. Örneğin, onlara sarılıp öpmekte, onları kabul ettiklerini hissettirmektedirler. Duyarlı babalar çocukları onlara ihtiyaç duyduğunda tepkisiz kalmamakta ve onlara destek olmaktadırlar. Ana babalık davranışlarının en olumlu olarak değerlendirilen boyutu duyarlık boyutudur (Sevim, 2014). Duyarlı babalar çocuklarını ve çocuklarının duygularını kabul etmektedirler. Duygu ve düşüncelerini ortaya koymalarına destek olmaktadırlar. Duyarlı davranışa sahip babalar çocukları için güvenli ve sıcak bir aile ortamı yaratabilmektedirler. Böylelikle duyarlı babaya sahip olan ergenler, duygu ve düşüncelerini güven duydukları bir ortamda daha rahat ifade edebilmektedirler. Duyarlı babalar duygularını anlama, tanıma ve ifade etme konusunda daha açık olabilirler. Bu ergenler babaları tarafından kabul edildiklerini biliyor ve bu nedenle öfke gibi olumsuz sonuçlara neden olabilen duygularını içe vurmaktan ziyade olumlu ve kontrollü bir şekilde ifade edebiliyor olabilirler. Ayrıca öfkenin ifade ediliş biçimi babanın rol model alınmasıyla öğrenilebilmektedir. Bu nedenle, çocuklarına karşı olumlu ve sıcak yaklaşan babalar çocukları için olumlu rol model olabilmekte ve öfkenin nasıl sağlıklı bir şekilde ifade edileceğini onlara gösterebilmektedirler.

Bu araştırmada olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Eastabrook vd., 2013; Garnefski vd., 2003; Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009; Kerr ve Stattin, 2000; Kraaij vd., 2003; Sarıtaş, 2012; Szwedo, 2012). Garnefski, Kraaij ve van Etten (2005) tarafından yapılan çalışmada, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin kendini suçlama, ruminasyon, kaygı ve depresyon gibi içselleştirilmiş patolojiler yaşadıkları bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin öfkelerini daha fazla içe vurdukları, bu içe vurmanın sonucu olarak birtakım patolojiler oluşturdukları söylenebilir. Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanan ergenler, durumlarla başa çıkmada zorluk yaşamaktadırlar. Duygularına yönelik olumsuz atıflarda bulunmaktadırlar. Bu ergenler duygu düzenlemede güçlük çekmekte, duygularını uygun bir şekilde ifade etmekte zorlamaktadırlar. Başka bir ifadeyle, bu ergenler herhangi bir problem durumunda duygularını düzenlemede olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları için öz-düzenleme, öz-kontrol becerilerini işlevsel olarak kullanamamaktadırlar. Ayrıca bu ergenlerin özgüven ve öz farkındalık düzeyleri daha

düşük olabilmektedir. Bu nedenle, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenler öfkelerini daha fazla içe vurma eğiliminde olabilirler.

Araştırma sonucunda annenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışları ile babanın psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği davranışlarının içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Barber'e (1996) göre, psikolojik kontrol bireyin düşünme biçimlerine, düşündüklerini ifade etmesine ve ifade ediş biçimlerine, duygularına ve duygularını ifade ediş biçimlerine yönelik ana babanın yaptığı kontroldür. Psikolojik kontrolde ana baba çocuğun psikolojik veya fiziksel gereksinimlerini göz ardı etmektedir. Ayrıca çocuklarını psikolojik olarak kontrol eden ana babalar kendi koydukları kurallara ve aile normlarına çocuklarının uymasını beklemektedirler. Bu kurallara ve normlara uyulmadığında ise çocuklarını suçlu hissettirip utandırmaktadırlar (Sevim, 2014).

Davranışsal kontrol, ana babaların aile içinde kurallar koyup toplum içindeki sosyal normları da dikkate alarak çocuğun davranışlarını kontrol etmesidir. Bu ana baba davranışlarında katı bir tutum dışında daha çok çocuğu, ergeni izleme gibi davranışlar sergilenmektedir. Ancak davranışsal kontrol katı bir şekilde uygulanırsa çocuğa zarar verici bir unsura dönüşebilmektedir (Barber vd., 2005a). Çocuklarına özerklik desteği veren ana babalar ise çocuklarının kendilerini ifade etmelerini desteklemektedirler. Herhangi bir karar alınması gereken durumda onlara yardımcı olmaktadırlar. Çocuklarının kendi başına kararlar alabilmesi, bu ana babalar için önemlidir (Sevim, 2014).

Psikolojik kontrolde ana babanın çocuğuyla olan ilişkisindeki psikolojik boyutları kontrol ettiği (Manzeske ve Straight, 2009) göz önünde bulundurulduğunda, ana babaları tarafından psikolojik olarak kontrol edilen ergenlerin öfkelerini ifade biçimleri ve bu kontrolü algılayış biçimleri farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılığın ortaya çıkmasında içinde yaşanılan kültürün ana babalık davranışına atfettiği değer yargıları etkili olabilir. Bu durum sosyal psikolojide yer alan "sosyal karşılaştırma süreci" ile açıklanabilir (Festinger, 1954). Bir başka ifadeyle, bireyler kendi davranışlarını toplumdaki diğer bireylere bakarak düzenlemektedirler. Bu bağlamda düşünüldüğünde psikolojik kontrolün Türkiye'deki ana babalık davranışlarına yansıması çocuğa ilgi gösterme olarak da anlaşılabilir. Ana babanın psikolojik kontrolünün içselleştirilmiş öfkeyi yordamamasında psikolojik kontrolü kültürlerarası bağlamda değerlendirmek fayda sağlayabilir.

Ana babanın psikolojik ve davranışsal kontrolünün, özerklik desteğinin ve annenin duyarlığının, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmamasında ergenlik döneminin özellikleri, bir başka ifadeyle ergenlerin içte ve dışta geçirdiği değişimler de etkili olmuş olabilir. Ergenlik döneminin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, ergenler aile dışında daha fazla zaman geçirmektedirler. Bunlar okul, arkadaş çevresi ve sosyal medya olabilmektedir (Eisenberg ve Morris, 2002). Bu anlamda ergenlik dönemi aileden ayrışma ve özerkliğin arttığı bir dönem olarak ifade edilebilir. Ergenlerde özerkliğin artmasında çeşitli nöral olgunlaşmaların da etkisi olabilir. Örneğin, beynin düşünme, plan yapma, kontrolle ilgili kısmı olan prefrontal korteksin bu dönemde gelişmesi ergenlerin özerkliğini arttırıcı bir unsur olarak görülebilir (Giedd, 2008). Aynı zamanda bu bilişsel olgunlaşma ergenlerdeki duygusal yetkinlik düzeyini arttırdığı için ergenlerin empati becerileri artmakta ve duygularını daha rahat düzenlemelerini sağlamaktadır (Santrock, 2012). Sonuç olarak ergenlerin içte ve dışta özerkleşmeleri, gelişmeleri nedeniyle ana babanın psikolojik ve davranışsal kontrolü, özerklik desteği ve annenin duyarlığı, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri öfkenin içe vurumunda anlamlı bir yordama gücüne sahip olmayabilir.

Araştırma sonucunda olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulguyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmakla beraber (Garnefski vd., 2001; Garnefski vd., 2005; McLaughlin vd., 2011; Kabasakaloğlu, 2019); bu bulgu ile tutarlılık göstermeyen çalışmalar da vardır (Baker vd., 2009; Besharat vd., 2013; Karataş, 2008; Martin ve Dahlen, 2005). Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmak başlı başına öfkenin nasıl ifade edileceğine herhangi bir etkide bulunmayabilir. Bir başka ifadeyle bu stratejilerin kullanımının dışında yukarıda belirtildiği gibi başka etkenler de öfkenin ifade ediliş biçiminde rol oynayabilir.

Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bu kısmında dışsallaştırılmış bir başka ifadeyle dışa dönük öfkenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği ve olumlu, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5'te aktarılmıştır.

Tablo 5

Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	*B*	SH_b	*ß*	*t*	*p*
Sabit	21.552	2.506		8.600	.000
LAABÖ/B-D	-.029	.048	-.042	-.598	.550
LAABÖ/B-DK	-.212	.094	-.166	-2.248	.025
LAABÖ/B-PK	-.048	.068	-.041	-.709	.479
LAABÖ/B-ÖD	-.053	.100	-.042	-.533	.595
LAABÖ/A-D	-.093	.060	-.114	-1.540	.124
LAABÖ/A-DK	.136	.101	.094	1.346	.179
LAABÖ/A-PK	.023	.061	.022	.373	.709
LAABÖ/A-ÖD	.134	.100	.112	1.334	.183
OBDD1	-.152	.023	-.369	-6.769	.000
OBDD2	.189	.029	.356	6.540	.000

R= .419 R^2 = .176
$F_{(10\text{-}440)}$=9.381 p=.000

Not: LAABÖ/B: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Baba, LAABÖ/A: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ana, D: Duyarlık, DK: Davranışsal Kontrol, PK: Psikolojik Kontrol, ÖD: Özerklik Desteği, OBDD1: Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, OBDD2: Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.

Tablo 5'te görüleceği üzere baba duyarlık, baba davranışsal kontrol, baba psikolojik kontrol, baba özerklik desteği, anne duyarlık, anne davranışsal kontrol, anne psikolojik kontrol, anne özerklik desteği, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini yaklaşık %18 oranında açıklamaktadır. Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (t=6.540; p<0.05); olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (t=-6.769; p<0.05); baba davranışsal kontrolünün (t=-2.248; p<0.05) dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Dışsallaştırılmış öfkeyi, baba davranışsal

kontrol ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri negatif yönde ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde yordamaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ve babalarının kendilerini davranışsal olarak kontrol ettiğini düşünen ergenlerin öfkelerini daha az dışa vurdukları, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin ise öfkelerini daha fazla dışa vurdukları görülmüştür.

Davranışsal kontrol, ana babaların aile içinde kurallar koyup toplum içindeki sosyal normları da dikkate alarak çocuğun davranışlarını kontrol etmesidir. Bu ana baba davranışlarında katı bir tutum dışında daha çok çocuğu, ergeni izleme gibi davranışlar sergilenmektedir. Ancak davranışsal kontrol katı bir şekilde uygulanırsa çocuğa zarar verici bir unsura dönüşebilmektedir (Barber vd., 2005a). Duygularını ifade etme konusunda babalarından yeterli desteği alamayan ergenler, duygularını nasıl ifade edeceklerini bilemeyebilirler. Davranışsal kontrolün baskın olduğu aile ortamlarında ergen kimi zaman yıkıcı olduğunda kabul edilemeyen öfke duygusunu ifade etmekten kaçınabilir. Bu durum öfkesini dışa vurmaktan ziyade içe vurmasına sebep olabilir. Olmuş (2001) tarafından yapılan çalışmada babasını otoriter olarak algılayan ergenlerin öfkesini daha fazla içe atma eğilimi gösterdikleri, babasını demokratik olarak algılayan ergenlerin ise öfkesini sağlıklı yollarla dışa vurdukları bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada babalarının yanında olmadıklarını düşünen, aile ortamlarını soğuk ve olumsuz olarak algılayan ergenlerin öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade etmekte ve kontrol etmekte zorlandıklarını, öfkelerini içe atma eğilimlerinin daha çok olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Bu çalışmada olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermektedir (Baker vd., 2009; Çelik ve Kocabıyık, 2014; Eckhardt ve Kassinove, 1998; Garnefski vd., 2005; Kabasakaloğlu, 2019; Karataş, 2008; Martin ve Dahlen, 2005; Smith vd., 2016). İlgili alanyazına bakıldığında olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin dışsallaştırma problemlerini yordadığı söylenebilir (Aka, 2011; Akdeniz, 2017; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010; Ataman, 2011; Garnefski vd., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2003; Garnefski vd., 2007; Garnefski vd., 2009).

Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan bireylerin öz düzenleme ve öz kontrol becerileri zayıf olmaktadır. Bu nedenle bu bireyler öfkelerini

kontrol etmekte zorluk çekmekte ve daha fazla dışa vurma yönünde eğilim sergilemektedirler. Bu durum ergenlik dönemindeki bireyler için de geçerlilik göstermektedir. Duygularıyla ilgili olarak olumlu değerlendirmeler yapabilen ergenler problemleriyle de daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Böylelikle duygularını işlevsel bir şekilde düzenleyebilmektedirler. Diğer yandan başına gelen olayları tehdit edici olarak algılayan ergenler duygularını işlevsel olmayan bir şekilde düzenleme yoluna gitmektedirler (Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet, 2011).

Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmiş ve kullanan ergenler öfkelerini daha olumlu bir şekilde ortaya koyabilirken, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenler ise öfkelerini sağlıklı olmayan yollarla dışa vurmaktadırlar. Duygularını tanıyıp kabul ederek uygun bir şekilde ifadesini sağlamak duygusal başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal başa çıkma için duygusal yetkinliğe sahip olmak gereklidir (Santrock, 2012). Ergenlerin duygularıyla etkin bir şekilde baş edebilmeleri ve duygusal yetkinlik düzeylerini arttırabilmeleri için bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu boyutta yer alanları kullanmaları gerekmektedir. Duygusal başa çıkma ile birlikte ergenler öfkelerini uygun bir şekilde ifade etme olanağı bulabileceklerdir. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ergenin öz düzenleme becerisini arttırıp ve bunun sonucunda duygularını yapıcı bağlamda ifade etmesine olanak sağlayabiliyor olabilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öğrenen ve kendinde bunu geliştiren ergenler özdenetim becerileri geliştirebiliyor, duygu ve bilişlerine yönelik farkındalıklarını arttırabiliyor, duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkabiliyor, öfkelerini daha uyumlu ve olumlu yollarla ifade etme olanağı bulabiliyor olabilirler. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler öfkelerini yıkıcı bir şekilde ifade etmektense içe vurup kontrol altına alabilmekte daha iyi olabilirler. Öte yandan olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler ise öfkelerini daha çok yıkıcı bir şekilde dışsallaştırarak ifade ediyor olabilirler. Bu bağlamda düşünüldüğünde araştırmanın bu bulgusu beklendik yönde bir bulgudur.

Araştırma sonucunda annenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışları ile babanın psikolojik kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışlarının içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Barber, Moughan ve Olsen (2005b) psikolojik kontrol boyutunun iki yapıyla anlaşılabileceğini ifade etmişlerdir. Bunlardan biri yönlendirmenin kontrol ederek yapılması, diğeri ise kontrolün zorlayarak ve kısıtlayarak gerçekleştirilmesidir.

Ana baba çocuğunun davranışlarına sınır koymak, ev içi kurallara uymasını sağlamak gibi kontrol boyutunu kullanıyorsa burada yönlendirmenin kontrol ederek yapılması söz konusudur. Ancak ana baba çocuğunun kendi kararlarını almasına izin vermiyor, duygusal ve fiziksel gereksinimlerini göz ardı ediyor, genellikle kendi normlarına uyması konusunda zorlayıcı davranıyorsa bu ana babanın çocuğuna zorlayarak ve kısıtlayarak psikolojik kontrol uyguladığı söylenebilir. Bu çalışmada psikolojik kontrol ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Cui, Morris, Criss, Haultberg ve Silk, 2014; Manzeske ve Straight, 2009; Özdemir, 2012; Roman, Human ve His, 2012).

Davranışsal kontrol ana baba bilgisi, ana babanın çocuğunu takibi, izlemesi, ana babanın ilişkiye katılma düzeyi (Criss, Shaw ve Ingoldsby, 2003; Petit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001) olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada annenin davranışsal kontrol davranışı ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Barber, 1996; Bean, Barber ve Crane, 2006; Eccles, Early, Frasier, Belansky ve McCarthy, 1997; Petit vd., 2001; Vieno, Nation, Pastore ve Santinello, 2009). Ana babanın özerklik desteği vermesi ise çocuğunun ilgi ve ihtiyaçlarını gözeterek, onun birey olma özelliğine saygı duyarak kendi kararlarını alması ve yaşamını yönetebilmesi yönünde destek sağlaması olarak ifade edilebilir. Bu çalışmada özerklik desteği ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Acar, 2015; Albayrak ve Kutlu, 2009; Altan, 2006; Kılıçarslan, 2000; Kırmızı, 2008; Lopez ve Thurman, 1986; McEwen ve Flouri, 2009; Meyer, 2008; Montemayor, 1983; Sağır, 2016; Uslu, 2015; Yap vd., 2008). Ana baba davranışlarının duyarlık boyutu ana babanın çocuğuna yönelik duygusal olarak sıcaklık göstermesini, onun istek ve ihtiyaçlarına duyarlı olması ve bu ihtiyaçlarını karşılamasında ona destek sağlamasını ifade etmektedir (Schaefer, 1965).

Annenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışları ile babanın psikolojik kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışlarının ergenin öfkesini dışa vurmasında yordayıcı bir etkiye sahip olmamasının çeşitli sebepleri olabilir. Bunlardan biri içinde yaşanılan kültürdür. Kağıtçıbaşı'nın (2010) ifade ettiği gibi anne baba davranış ve tutumları kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Bir kültürde kabul edilen, çocuğa yönelik olumlu olarak nitelendirilen bir davranış, bir diğer kültür için olumsuz, faydasız olarak değerlendirilebilmektedir. Ana baba kontrolü kültürel olarak değerlendirildiğinde, kimi araştırmacılar bağlılık ve karşılıklı uyuma değer atfeden toplumlarda ana babanın kontrolünü olumlu değerlendirirken (Chao ve

Adeque, 2009), kimi araştırmacılarsa ana baba kontrolünün çocuğun özerkliğine saygı duyulmamasının bir göstergesi olarak ele almışlardır (Soonens ve Vanteenkiste, 2010). Bu durum aynı şehir içinde ancak farklı koşullarda yaşayan bireylerin oluşturduğu sosyal normlar için de geçerlilik taşıyabilir. Türk toplumu ise hem bağlılık ve uyuma değer atfeden hem de şehirleşme ile birlikte özerkliğe de önem veren bir toplumdur (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu nedenle, araştırmanın çalışma grubunun kültürel alt yapısı bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Annenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışları ile babanın psikolojik kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışlarının ergenin öfkesini dışa vurmasında yordayıcı bir etkiye sahip olmamasında bir diğer sebep ise ergenin özerkliğini kazanması olabilir. Thompson (1991) duygu düzenlemenin iki özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bunlar: çocukların sosyal çevresi ile bu çevreyle etkileşimindeki bireysel farklılıklar ve kendi kendilerine baş etme becerilerini kazanmalarıdır. Bir başka ifadeyle, çocuklar duygu düzenleme ve öfkelerini uygun bir şekilde ifade etmede ana babalarına bağlıyken ergenlik döneminde ise ana babalara olan bağlılık azalıyor olabilir. Bu bağlılığın azalmasında ergenlerin ana babadan ayrılarak özerkleşmesi ve artan zihinsel kapasiteyle birlikte kendi duygularını düzenleyebilir hale gelmeleri sebep olarak gösterilebilir. Sonuç olarak annenin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışları ile babanın psikolojik kontrol, özerklik desteği, duyarlık davranışlarının ergenin öfkesini dışa vurmasında yordayıcı bir etkiye sahip olmamasında bu sebepler etkili olmuş olabilir.

Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol, Duyarlık, Özerklik Desteği ve Olumlu, Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bu kısmında kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinin psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık, özerklik desteği ve olumlu, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6'da aktarılmıştır.

Tablo 6

Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	*B*	SH_b	*ß*	*t*	*p*
Sabit	6.191	2.574		2.405	.017
LAABÖ/B-D	-.020	.049	-.026	-.402	.688
LAABÖ/B-DK	.111	.097	.078	1.150	.251
LAABÖ/B-PK	-.068	.070	-.052	-.976	.330
LAABÖ/B-ÖD	.196	.103	.140	1.908	.057
LAABÖ/A-D	.048	.062	.053	.769	.442
LAABÖ/A-DK	.020	.103	.012	.194	.846
LAABÖ/A-PK	.063	.062	.056	1.015	.311
LAABÖ/A-ÖD	.044	.103	.033	.427	.669
OBDD1	.240	.023	.523	10.376	.000
OBDD2	-.132	.030	-.223	-4.427	.000

R= .543 R^2 = .295
$F_{(10\ -440)}$=18.443 p=.000

Not: LAABÖ/B: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Baba, LAABÖ/A: Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği/Ana, D: Duyarlık, DK: Davranışsal Kontrol, PK: Psikolojik Kontrol, ÖD: Özerklik Desteği, OBDD1: Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, OBDD2: Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.

Tablo 6'da görüleceği üzere baba duyarlık, baba davranışsal kontrol, baba psikolojik kontrol, baba özerklik desteği, anne duyarlık, anne davranışsal kontrol, anne psikolojik kontrol, anne özerklik desteği, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini yaklaşık %30 oranında açıklamaktadır. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (t=10.376; p<0.05) ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (t=-4.427; p<0.05) kontrol edilmiş öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kontrol edilmiş öfkeyi, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri pozitif ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri negatif yönde yordamaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin öfkelerini daha fazla kontrol edebilirken, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin ise öfkelerini daha az kontrol edebildikleri söylenebilir. Bu çalışmada olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Eckhardt ve Kassinove, 1998; Garnefski vd., 2005; Kabasakaloğlu, 2019; Karataş, 2008; Martin ve Dahlen, 2005; Smith vd., 2016).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin kişilerde saldırgan davranışlara neden olabildiği bulunmuştur (McLaughlin vd., 2011). Duygu düzenleme süreci duyguların yaşanış ve ifade ediliş şeklini içermektedir. Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilebilmesi için duygu düzenleme becerileri öncül olarak kabul edilmektedir. Ayrıca bireyin öfkesini kontrol edebilmesi için duygu düzenleme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Gross, 1998). Bu nedenle olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanan bireylerin öfkelerini kontrol edebilecek çatışma çözme, problemlerle başa çıkma, duygularını kontrol etme gibi öncül becerilere daha fazla sahip olabileceği söylenebilir. Ayrıca olumlu bilişsel duygu düzenleme stratrejilerini kullanan bireylerin duyguları tanıma, anlama ve uygun bir şekilde ifade etmeyle ilişkili olan duygusal yetkinlik düzeylerinin de daha fazla olduğu söylenebilir (Santrock, 2012). Bu anlamda olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin duygusal yetkinlik düzeylerinin daha fazla olduğu ve öz düzenleme, öz kontrol becerilerine daha çok sahip oldukları için öfkelerini daha fazla kontrol edebilecekleri söylenebilir.

Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanan bireyler öfke kontrolü konusunda problemler yaşamaktadırlar. Öfke gibi olumsuz sonuçlara varabilen duygularını sağlıksız bir şekilde dışa vurma yoluna gidebilmektedirler. Öfkenin kontrol edilebilmesi için bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının ayırdında olması ayrıca öz-denetim becerilerini uygun bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir. Bir başka ifadeyle, bireyin duygusal yetkinlik düzeyinin yeterli olması gerekmektedir (Santrock, 2012). Ancak uyumsuz/olumsuz duygu düzenleme stratejileri bireyin öz denetimini uygun bir şekilde sağlayamamasına, duygusal yetkinlik düzeyinin hasar görmesine ve bunun sonucunda öfkesini kontrol edememesine yol açabilmektedir. Alanyazına bakıldığında bu bilgileri destekleyici pek çok çalışma mevcuttur (Aka, 2011; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010; Ataman, 2011; Çelik ve Kocabıyık, 2014; Garnefski vd., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2003; Garnefski vd., 2007; Garnefski vd., 2009, Kabasakaloğlu, 2019; Karataş, 2008). Sonuç olarak olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke kontrolünü negatif yönde yordaması beklendik yönde bir bulgudur.

Araştırma sonucunda ana ve babanın psikolojik ve davranışsal kontrolünün, özerklik desteğinin, duyarlığının kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Özerklik desteği ana babanın çocuğunun davranışlarını kısıtlamaması, duygularını yaşaması ve düşüncelerini paylaşması için ona imkân

tanıması, kendi kararlarını vermesi için destek olmasını içinde barındırmaktadır (Schaefer, 1965). Bu bağlamda düşünüldüğünde, bu çalışmada özerklik desteği ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Acar, 2015; Albayrak ve Kutlu, 2009; Altan, 2006; Kılıçarslan, 2000; Kırmızı, 2008; Lopez ve Thurman, 1986; McEwen ve Flouri, 2009; Meyer, 2008; Montemayor, 1983; Sağır, 2016; Uslu, 2015; Yap vd., 2008). Psikolojik kontrol ise özerklik sağlamanın bir nevi zıttı olarak tanımlanmaktadır (Schaefer, 1965). Psikolojik kontrolde ana baba çocuğa sezdirmeden onu kontrol etmektedir. Bu anlamda bu kontrol biçiminin manipülatif davranışları içerdiği söylenebilir (Barber, 1996; Barber vd., 2005b). Bu çalışmada psikolojik kontrol ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Barber, 1996; Galambos, Balker ve Almeida, 2003; Mouratidis, Sayıl, Kumru, Selçuk ve Soenens, 2019; Özdemir, 2012; Sayıl; 2009; Symeou ve Georgiou, 2017).

Ana babanın çocuğunun davranışlarını izlemesi, bir başka ifadeyle kiminle, nerede, ne yaptığının bilgisine sahip olması, aile kurallarını koyarak çocuğunu bu kurallara uyması yönünde kimi zaman zorlayıcı da olabilen davranışlar sergilemesi davranışsal kontrol olarak ifade edilebilir (Barber, 1996). Bu çalışmada davranışsal kontrol ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Barber, 1996; Kındap vd., 2008; Lippold, Greenberg, Graham ve Feinberg, 2014; Özdemir, 2012; Sayıl, 2009). Ana baba davranışlarının duyarlık boyutu ana babanın çocuğuna yönelik duygusal sıcaklık göstermesini, onun duygu ve düşüncelerine önem vermesini ve ihtiyaç duyduğunda ona destek sağlamasını ifade etmektedir (Schaefer, 1965).

Ana babanın ergeni psikolojik ve davranışsal olarak kontrol etmesi, ona duyarlı davranışlar sergilemesi ve özerklik desteği vermesinin ergenin öfkesini kontrol etmesinde yordayıcı etkiye sahip olmamasında çeşitli sebepler etkili olmuş olabilir. Bunlardan biri ergenin içsel faktörleridir. Thompson'ın (1991) ifade ettiği gibi duygu düzenlemede dışsal faktörler etkili olduğu gibi içsel faktörler de etkili olmaktadır. Thompson'a göre değişim dıştan içe doğru gerçekleşmektedir. Ergenlerdeki bu içsel faktörlerden biri ana babadan özerkleşme döneminde olmalarıdır. Artan özerklikle birlikte ana babaların dışında akran çevresi de önem kazanmaya başlamaktadır (Eisenberg ve Morris, 2002). Ergen bu dönemde daha fazla bağımsız olmakta ve özgüven kazanmaktadır. Çocukluk döneminde öfke gibi duyguların düzenlenmesi ve kontrol edilmesinde ana babalar çocuklar için önemli rol model olurken ergenlik döneminde bu aktörler çeşitlenmekte ve değişmektedir. Bir başka ifadeyle, çocukluk döneminde duygu

düzenlenmesinde ana babalar ön plandayken ergenlik dönemi ile birlikte akranlar gibi ana baba dışındaki çevre ön plana geçebiliyor olabilir (Bariola, Gullone ve Hughes, 2011).

Ergenlerin duygu düzenlemelerinde ana babalarından özerkleşmelerinde zihinsel gelişmelerin de varlığı etkili olmaktadır. Zihinsel gelişmelerle birlikte ergenler içsel mekanizmalarını daha iyi kullanabilmektedirler. Bu zihinsel gelişmelerden biri de prefrontal korteksteki gelişmelerdir. Davranışların kontrolü, plan yapma ve karar verme gibi bilişsel işlevleri düzenleyen yapı prefrontal kortekstir. Bu yapının gelişimi ergenlik döneminde daha çok olmaktadır (Akyel, Kayış ve Yüncü, 2018). Böylelikle ergenler öfke gibi duygularını kontrol eder hale gelerek olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilmektedirler. Bu durum öfke duygusunun kontrol edilebilmesinde ana babaya olan ihtiyacın azalmasına sebep olabiliyor olabilir. Bir başka ifadeyle, nöral gelişmelerin varlığıyla ergenler duygu düzenlemelerini kendi başlarına yapabilir hale geliyor olabilirler (Yap vd., 2007).

Ergenlik döneminde artan bilişsel becerilerle (Giedd, 2008) birlikte duygusal yetkinlik düzeyinde artış meydana gelmektedir. Duygusal yetkinlik kendi duygularını fark etme, kabul etme ve uygun bir şekilde ifade etmektir. Aynı zamanda duygusal yetkinlik olumsuz bir duygu durumunda o durumu yönetebilme ve düzenleyebilme becerisini ifade etmektedir. Ergenlik döneminde bireyler kendi duygularının nedenlerinin daha fazla ayırdında olmaktadırlar. Örneğin, öfke duygusundan ötürü suçluluk duyduklarını daha iyi ayırt edebilirler. Ayrıca ergenler duygularını çevreye daha iyi yansıtabilmektedirler. İlişki kurdukları bireylere karşı duygularını ifade etmenin iyi bir ilişkinin temeli olduğunu daha iyi anlayabilmektedirler (Santrock, 2012). Artan duygusal yetkinlik düzeyi ergenlerin öfke kontrol becerilerini de etkiliyor olabilir. Bir başka ifadeyle duygusal yetkinliğin artması öfke kontrolünü güçlendirici bir unsur olabilir. Tüm bu özelliklere bakıldığında öfkenin kontrol edilmesinde ana baba davranışlarından ziyade içsel faktörlerin etkili olduğu ifade edilebilir. Sonuç olarak, ana babanın psikolojik ve davranışsal kontrolünün, özerklik desteğinin, duyarlığının öfke ifade biçimlerinden kontrol boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmamasında bu sebepler etkili olmuş olabilir.

Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu kısımda öfke ifade biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

İçselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere "ilişkisiz örneklemler için *t* testi" yapılmış ve sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Cinsiyete Göre İçselleştirilmiş Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları

	Gruplar	*n*	$\bar{X}$	*Ss*	*sd*	*t*	*p*
İçselleştirilmiş Öfke	Kız	243	19.77	4.18	449	6.677	.000
	Erkek	208	17.07	4.39			

Tablo 7'ye bakıldığında araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre sayıları, ölçme aracından aldıkları puanların aritmetik ortalaması, standart sapma değerleri verilmiş ve bu katılımcıların içselleştirilmiş öfke puanları arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak *t* testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin içselleştirilmiş öfke puanları ortalaması 19.77; erkek ergenlerin ise içselleştirilmiş öfke puanların ortalaması 17.07'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(449)=}$ 6.677; p<.05). Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin içselleştirilmiş öfke puanları cinsiyete göre değişmekte ve kız ergenlerin içselleştirdiği öfke puanlarının erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyetin öfkenin içe vurulmasında bir etken olduğu ve kızların erkeklere göre öfkelerini daha fazla içte tutma eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Kındap-Tepe ve Sayıl (2008) tarafından yapılan bir çalışmada erkek ergenlerin ilişkisel saldırganlık düzeyinin arkadaş ilişkilerini olumsuz düzeyde etkilediği bulunurken, kız ergenlerde böyle bir bulguya rastlanmamıştır. Bir başka ifadeyle, erkek

ergenlerin kız ergenlere göre daha az öfkeyi içte tutma eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Ayrıca Kabasakaloğlu (2019) tarafından yapılan lise öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin saldırganlık ve öfke ifade biçimlerini yordama düzeylerinin incelendiği araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öfkelerini daha fazla içte tuttukları belirlenmiştir. Tavris (1989), Cox, Stabb ve Hulgus (2000) yaptıkları çalışmalarda kadınların öfkelerini içte tuttuklarını ve öfkelerini kontrol etmek için çaba harcadıklarını, erkeklerin ise öfkelerini dışa yansıtarak saldırganlık şeklinde ifade ettiklerini bulmuşlardır. Yapılan benzer bir çalışmada kadınların öfkelerini içe yansıttıkları erkeklerin ise öfkelerini saldırganca bir tutumla dışa yönelttikleri bulunmuştur (Batıgün ve Şahin, 2003). Bu sonuçlar araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir.

Gianokos'a göre (2002), kadınlar öfkelerini daha fazla içte tutup bastırma eğilimi gösterirken, erkekler daha fazla dışa vurma eğilimi içerisindedirler. Kılıçarslan (2000) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin öfkeyi içe vurmalarının daha fazla olabileceğini bulunmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak Balkaya ve Şahin (2003), Baygöl (1997), Boman (2003), Deniz, Kesen ve Üre (2006), Karataş (2008) ve Yılmaz (2004) yaptıkları çalışmalarda öfke ifade biçimlerinde cinsiyete göre anlamı bir farklılık bulmamışlardır.

Duyguların ifade edilmesi cinsiyete göre önemli farklılıklar göstermektedir (Deng ve Zheng, 2003). Kadın ve erkekler arasındaki sosyalleşme ile ilgili süreçler duyguların ifadesinde belirgin farklılıkları meydana getirmektedir (Kring ve Gordon, 1998). Örneğin, yapılan bir araştırmada kadınların keyif alma, şefkat gibi olumlu duyguları, öfke, stres gibi olumsuz duygulardan daha fazla deneyimledikleri ve ifade ettikleri bulunmuştur (Kring, Smith ve Neale, 1994). Bu durumun ortaya çıkmasında kültürel yapı ve grup normları etkili olabilmektedir (Gross ve John, 1995).

Kültürel özellikler hangi duyguların deneyimleneceğini, bu duygulara ne gibi anlamlar atfedileceğini ve diğer bireyler tarafından bu duygulara hangi tepkilerin verileceğini belirlemektedir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017). Örneğin, Doğulu ve Batılı ana babalar duygu düzenleme konusunda farklı yöntemlerle hareket etmektedirler. Doğulu kültürlerdeki ana babalar çocuğun topluma uyum sağlaması yönünde düzenleme becerisi geliştirmesi için çaba sarfetmektedirler. Batılı kültürlerdeki ana babalar ise çocuğun toplumdan bağımsız ve özerk bir şekilde duygu düzenlemesi için gerekli sosyalleşme stratejilerini uygulamaktadırlar (Çorapçı, 2012). Ayrıca toplulukçu kültürlerde ilişkinin devamı esastır. Bu ilişki devamı için hakim grubun onaylamadığı

duygular daha az gösterilebilmektedir (Matsumoto, 2006). Türk kültürü hem toplulukçu hem de bireyci kültür özellikleri göstermekle birlikte toplulukçu kültüre daha yakın durmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu kültürlerde özellikle olumsuz duyguların ifadesi kısıtlanmakta ve dışa vurulması kabul edilmemektedir (Butler, Lee ve Gross, 2007). Türk kültüründe toplum ön planda olduğu için çocuk topluma uyum sağlaması yönünde yetiştirilebilmektedir. Toplum ise cinsiyete ilişkin belirli kalıplar belirlemektedir. Bu nedenle Türk kültüründe cinsiyetler arasında duyguların yaşanması, ifade edilmesinde belirgin ayrımların ve kadınların toplumda olumsuz olarak görülen öfke gibi duyguları içte tutma eğilimlerinin olduğu söylenebilir.

Kadınların öfkelerini daha fazla içe vurmalarında kültür ve grup normlarının yanı sıra toplumsal olarak cinsiyete atfedilen özellikler de etkili olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolünün kazanılmasında ana babaların cinsiyete ilişkin yüklemeleri de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet, bir toplumun kadın ve erkeklere belirli roller yüklemesi ve bu roller kapsamında belirli beklentilere sahip olması olarak ifade edilmektedir. Bu rollerle birlikte toplum tarafından kadın ve erkeklere yönelik belirli kişilik özellikleri atfedilmektedir (Dökmen, 2009). Ayrıca toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre çocuklar toplum içerisinde kadınlara ve erkeklere atfedilen özellikleri öğrenerek buna özgü şemalar geliştirmektedirler (Bem, 1974). Çocukların sosyalleşmede ilk gördükleri bireyler ana babaları oldukları için çocuklar ana babalarını gözlemleyerek ve rol model alarak cinsiyet rollerine ilişkin belirli şemalar geliştirmektedirler (Land, Rochlen ve Vaughn, 2011). Bu şemaların yanı sıra çocukların duygu sosyalleşmesi süreçlerinde de ana babalar ön plandadır. Ana babaların duygu sosyalleştirmeye dönük davranışlarında cinsiyete göre belirgin farklılıkların olduğu görülmüştür. Örneğin, yapılan bir çalışmada kadın yetişkinler çocukken üzüntü ve korku duygularını dile getirdiklerinde ana babalarının onlara destek olduklarını, erkek yetişkinler ise çocukken bu duygularını dile getirdiklerinde cezalandırıldıklarını belirtmiştlerdir (Garside ve Klimes-Dougan, 2002). Bu kapsamda düşünüldüğünde ana babaların cinsiyet şemalarının ve duygu sosyalleştirme becerilerinin çocukların cinsiyete ilişkin rolleri edinmelerini belirleyebileceği söylenebilir (Tenenbaum ve Leaper, 2002). Bu cinsiyet rolleri ise erkeksi ve kadınsı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Erkeksi cinsiyet rolleri aktif ve etkileyici olmayı teşvik ederken, kadınsı cinsiyet rolleri ise pasif ve uyumlu olmayı teşvik etmektedir (Gummelt, 2014). Bireyler ilerleyen yıllarda bu rollerin belirlediği şemalara özgü davranış, düşünce ve duygu kalıpları geliştirmektediler (Bem, 1974). Bir başka

ifadeyle, erkeklerin ve kadınların toplumun cinsiyete ilişkin yüklediği rolleri çocukluk yaşantılarında ana babalarının davranışları yoluyla öğrendikleri söylenebilir.

Toplumsal cinsiyet ve duygu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Fuchs ve Thelen'in (1988) yaptıkları çalışmada 4-12 yaş arasında erkek çocukların üzüntü tepkisi gösterdiklerine ana babalarının bu çocuklara daha az anlayış gösterdiklerini, aynı tepkiyi kız çocukları gösterdiğinde ise ana babası tarafından çocuğun kabul gördüğünü bulmuşlardır. Ergenlik dönemindeki kız ve erkekler için de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ana babanın beklentisine uymayan erkek ergenlerin sosyal olarak daha sorunlu algılandığı bulunmuştur (Perry-Parrish ve Zeman, 2011). Üniversite öğrencilerinde öfkenin ifadesini inceleyen bir çalışmada erkeklerin daha fazla saldırgan eğilimler gösterdiği, kadınların ise daha pasif ve içe dönük davranışlar sergilediği bulunmuştur (Bostancı vd., 2006). Ayrıca Sarıtaş-Atalar, Gençöz ve Özen (2015) yaptıkları çalışmada duygusal farkındalığın Türk erkek ergenlerde kız ergenlere göre daha düşük olduğunu ve erkek ergenlerin kız ergenlere göre duygularını daha fazla dışa vurarak gösterdiklerini bulmuşlardır.

Sonuç olarak, kadınların toplum içinde duygularını ifade etmeleri daha yaygın bir şekilde görülürken öte yandan öfke gibi olumsuz değer atfedilen duyguların ifadesinde kadınlara ket vurulmaktadır (Erden-İmamoğlu, 2013). Türk kültüründe kız çocuklarının öfkelerini içe yansıtmaları, erkek çocuklarının ise dışa vurmaları uygun kabul edilmektedir. Bir başka ifadeyle erkeklerin agresif ve hırslı özellikleri toplumdan açık veya örtük bir şekilde destek görmektedir. Bu durum bu davranışların pekişmesi ve yaygınlaşmasına olanak sağlayabilmektedir. Kadınların ise çocukluktan itibaren öfke gibi duygularını içte tutması, gizlemesi beklenmektedir. Bu da yerleşik duygu, durum, davranış ve inançlara yol açmaktadır. Farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki erkek ve kız ergenlerin davranışlarının benzerlik taşıması bu davranışların sosyal bir öğrenmeyle kazanıldığını akla getirmektedir (Donovan, 1985). Bir başka ifadeyle kız ergenlerin erkek ergenlere göre öfkelerini içe vurmaları toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal normlar ve öğrenilmiş kalıplarla açıklanabilir.

Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere "ilişkisiz örneklemler için t testi" yapılmış ve sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyete Göre Dışsallaştırılmış Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları

	Gruplar	*n*	$\bar{X}$	*Ss*	*sd*	*t*	*p*
Dışsallaştırılmış Öfke	Kız	243	17.96	5.07	449	-.355	.723
	Erkek	208	18.12	4.51			

Tablo 8'de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre sayıları, ölçme aracından aldıkları puanların aritmetik ortalaması, standart sapmaları verilmiş ve bu katılımcıların dışsallaştırılmış öfke puanları arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak *t* testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kız ergenlerin dışsallaştırılmış öfke puanları ortalaması 17.96; erkek ergenlerin ise dışsallaştırılmış öfke puanların ortalaması 18.12'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(449)=}$ -.355; p>.05). Elde edilen sonuçlara göre, kızların dışsallaştırılmış öfke puanları erkeklere göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır.

Öfkenin dışa vurulması sözel, davranışsal ve davranışsal olmayan şekillerde olabilmektedir. Elde edilen bulguyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmakla beraber (Balkaya ve Şahin, 2003; Baygöl, 1997; Boman, 2003; Deniz vd., 2006; Karataş, 2008; Yılmaz, 2004); bu bulgu ile tutarlılık göstermeyen çalışmalar da vardır (Amedahe ve Bonahere, 2007; Batıgün ve Utku, 2006; Colwell ve Kato, 2003; Çelik ve Kocabıyık, 2014; Kırmızı, 2008; Özgür, Yörükoğlu ve Baysan-Arabacı, 2011; Tok, 2001; Tuzgöl, 1998; Wei, 2007).

Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere "ilişkisiz örneklemler için t testi" yapılmış ve sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Cinsiyete Göre Kontrol Edilmiş Öfke İfade Biçimlerine İlişkin İlişkisiz Örneklemler T Testi Sonuçları

	Gruplar	*n*	$\bar{X}$	*Ss*	*sd*	*t*	*p*
Kontrol Edilmiş Öfke	Kız	243	21.23	5.68	449	-.960	.338
	Erkek	208	21.71	4.94			

Tablo 9'da görüldüğü üzere araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre sayıları, ölçme aracından aldıkları puanların aritmetik ortalaması, standart sapmaları verilmiş ve bu katılımcıların kontrol edilmiş öfke puanları arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak *t* testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kız ergenlerin kontrol edilmiş öfke puanları ortalaması 21.23; erkek ergenlerin ise kontrol edilmiş öfke puanların ortalaması 21.71'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(449)=}$ -.960; p>.05). Elde edilen sonuçlara göre kızların kontrol edilmiş öfke puanları erkeklere göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Bu çalışmada kontrol edilmiş öfke ifade biçimleri ile ilgili elde edilen bulgu alanyazındaki diğer bulgularla tutarlılık göstermemektedir (Aral vd., 2004; Batıgün ve Utku, 2006; Colwell ve Kato, 2003; Efilti, 2006; Kılıçarslan, 2000; Kırmızı, 2008; Kısaç, 1997; Özgür vd., 2011; Sağır, 2016; Tok, 2001; Tuzgöl, 1998; Wei, 2007). Ayrıca bu durumun aksine cinsiyete göre öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Balkaya ve Şahin, 2003; Baygöl, 1997; Boman, 2003; Deniz vd., 2006; Karataş, 2008; Yılmaz, 2004).

Tablo 8 ve 9 incelendiğinde, cinsiyete göre öfkenin dışa vurulması ve kontrol edilmesinde farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu bulgunun ortaya çıkmasında çeşitli sebepler etkili olmuş olabilir. Bunlardan biri değişen roller ve cinsiyet kalıpları olarak düşünülebilir (Pekel, 2019). Her ne kadar Türk kültüründe erkeklerin öfkesini daha çok dışsallaştırarak ifade ettiği, kızların ise öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri ve içe

yönelttikleri düşünülse de değişen cinsiyet rolleri ile birlikte öfkenin dışa vurumu ve kontrol edilmesi cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermeyebilir. Cinsiyete göre öfkenin dışa yansıtılması ve kontrol edilmesinin farklılaşmamasında ergenlerin ana babalarından özerkleşme süreçleri de etkili olabilir. Ergenlikle birlikte dış çevre daha önemli hale gelmektedir. Bu çevre akranlar, öğretmenler, sosyal medya olabilmektedir (Eisenberg ve Morris, 2002). Bu nedenle ergenlerin ana babalarından çocukluklarında öğrendikleri cinsiyet rollerine ilişkin algıları değişmekte ve çeşitlenmektedir. Bir başka ifadeyle, ergenler özerkleşmeleriyle beraber değişen çevreleriyle birlikte cinsiyete ilişkin yeni şemalar geliştirebilmektedirler.

Öfkenin kontrol edilmesinde ya da olumlu bir şekilde dışa vurulmasında ergenin cinsiyetinden çok hangi becerilere sahip olduğu ve bu becerileri hangi düzeyde kullanabildiği önem taşımaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi öfke duygusunun tanınmasını, kabul edilmesini, yapıcı bir şekilde nasıl ifade edileceğinin öğrenilmesini içermektedir (Novaco, 1976). Bireyin öfkesini kontrol edebilmesi için öz farkındalığı ve öz yönetim becerileri kuvvetli olmalıdır. Ayrıca bu bireyler olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini aktif bir şekilde kullanabilmelidirler. Duygularını tanıyan, kabul eden, iletişim ve özdenetim becerileri kuvvetli bireyler problemler karşısında daha yapıcı çözümler üretebilmektedirler. Ayrıca bu bireyler öfke gibi olumsuz sonuçlara varabilen duygularını daha sağlıklı yollarla ifade edebilmekte ve kontrol edebilmektedirler (Danışık, 2005).

Cinsiyete göre öfkenin dışa vurulmasında ve kontrol edilmesinde farklılık ortaya çıkmamasında ergenlerin içsel özellikleri de etkili olabilir. Ergenlik döneminde artan bilişsel beceriler öfke kontrolünde önemli role sahiptir. Prefrontal korteks beynin plan yapma, kontrol gibi yürütücü işlevlerini sağlayan kısmıdır. Bu kısım ergenlik döneminde gelişmektedir (Giedd, 2008). Ergenlik döneminde soyut düşünme becerileri artmakta ve düşünce üzerinde düşünme becerisi gelişmektedir. Bu beceriler ile birlikte ergenler duygularının sonuçlarının neler olabileceğini öngörmekte ve bu duygunun karşısındaki bireyde hangi sonuçlara yol açabileceğine yönelik empati duygusunu geliştirmektedirler (Garnefski ve Kraaij, 2006). Ayrıca ergenlik döneminde artan duygusal yetkinlik düzeyi ergenlerin duygularını daha kolay düzenleyebilmesini sağlamakta ve böylelikle öfkelerini kontrol etmede önemli bir unsur olarak görülmektedir (Santrock, 2012).

Bu bağlamda düşünüldüğünde, cinsiyetin öfke kontrolünde ve dışa vurumunda belirleyici bir unsur olarak görülmemesinde okul temelli uygulamalar da göz önünde bulundurulabilir. Öfke kontrol becerilerinin ve öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade

edilmesinin öğretilmesinde okul psikolojik danışmanları cinsiyet farkı gözetmeksizin sınıf rehberliği, akran danışmanlığı, grupla psikolojik danışma, bireysel rehberlik ve bireyle psikolojik danışma, grup psikoeğitimleri düzenlemektedirler. Ayrıca ana babalara yönelik olarak öfkenin kontrol edilmesinde ana babalık becerileriyle ilgili olarak da eğitimler, atölyeler düzenlemektedirler. Okul içerisinde duyguların düzenlenmesine ve öfkenin yıkıcı etkilerinden korunmak için kontrol edilmesine yönelik gerekli koordinasyon ve konsültasyon desteğini sağlamaktadırlar. Cinsiyetin öfke kontrolünde ve dışa vurumunda belirleyici bir faktör olmamasında bu eğitimlerin yaygınlaşmasının da rolü olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak, cinsiyete göre öfkenin dışa vurumunda ve kontrol edilmesinde farklılık oluşmamasında ergenlerin içsel ve dışsal özelliklerine ilişkin faktörler etkili olmuş olabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulguların genel sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmanın içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerine ilişkin alt amaca ait bulgular incelendiğinde;

- Baba duyarlığının içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı,
- Anne psikolojik ve davranışsal kontrol, özerklik desteği ve duyarlığı ile baba psikolojik ve davranışsal kontrol ile özerklik desteğinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.
- Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı,
- Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Araştırmanın dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerine ilişkin alt amaca ait bulgular incelendiğinde;

- Baba davranışsal kontrolünün dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı,
- Anne psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, duyarlık ve özerklik desteği ile baba psikolojik kontrol, duyarlık ve özerklik desteğinin dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.
- Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı,
- Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Araştırmanın kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerine ilişkin alt amaca ait bulgular incelendiğinde;

- Anne ve baba psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, özerklik desteği ve duyarlığının kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.
- Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı,
- Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Araştırmaya dâhil olan lise öğrencilerinin içselleştirilmiş, dışsallaştırılmış ve kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre incelendiği alt amaçlara ait bulgular;

- Lise öğrencilerinin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini, kız ergenlerin içselleştirilmiş öfke ifade biçimlerinin erkek ergenlere göre daha yüksek olduğunu,
- Lise öğrencilerinin dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini,
- Lise öğrencilerinin kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik olarak benzer bir çalışma yapacak araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Bu bölümde yer alan öneriler araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak iki kısımda ele alınmıştır.

Araştırmacılara öneriler:

1. Bu araştırmada kız ergenlerin öfkelerini daha fazla içte tuttuğu elde edilen bulgular arasındadır. Bu bulgunun ortaya çıkma nedenlerine ilişkin olarak nitel bir çalışma fayda sağlabilir. Böylelikle cinsiyet düzeyinde duygu düzenleme ve öfke ifade biçimlerine yönelik farkındalık arttıcı çalışmalar ilgili alanyazına katkı sağlayabilir.

2. Ana babalık davranışlarının (duyarlık, özerklik desteği, psikolojik ve davranışsal kontrol) Türk kültüründe nasıl bir ifade bulduğu, bu davranışlara yönelik atıfların neler olduğuna ilişkin detaylı nitel veya karma çalışmalar bu konunun daha iyi anlaşılmasında katkı sağlayabilir.
3. Araştırma sonucunda babanın duyarlık davranışının içselleştirilmiş öfkeyi negatif yönde, davranışsal kontrol davranışının dışsallaştırılmış öfkeyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Annenin davranışlarının öfke ifade biçimlerinde herhangi bir yordayıcı etkide bulunmadığı görülmüştür. Özellikle annenin davranışları ve öfke ifadesi arasındaki ilişkilerin çeşitli araştırma yöntemleri ile daha derinlemesine bir şekilde incelenmesi yararlı olabilir.
4. Bu araştırma nicel bir çalışmadır. Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, öfke ifade biçimleri ve algılanan ana baba davranışlarına yönelik olarak daha derinlemesine bilgilere ihtiyaç vardır. Bu kapsamda bu konu ile ilgili olarak yapılacak nitel veya karma çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Böyle bir çalışma ilgili alanyazına katkı sağlayacaktır.
5. Bu araştırmanın çalışma grubunu lise öğrencileri oluşturmaktadır. Böyle bir durumda çalışmanın diğer gruplara yönelik genellemesi yapılamayacağı için farklı çalışma gruplarıyla da böyle bir araştırma gerçekleştirilebilir.

Uygulayıcılara Öneriler:

1. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde, kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise dışsallaştırılmış öfke ifade biçimlerini negatif yönde anlamlı düzeyde, kontrol edilmiş öfke ifade biçimlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmanın bu sonuçlarına göre olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin öfkelerini daha fazla dışsallaştırdıkları ve kontrol etmekte zorlandıkları, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin ise öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri söylenebilir. Bu nedenle, okul psikolojik danışmanları öğrencilerin olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öğrenebilmeleri ve daha fazla

kullanabilmeleri için psikoeğitim grupları, sınıf rehberliği, bireyle psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma gibi çeşitli çalışmalar gerçekleştirebilirler.

2. Araştırmanın sonucunda baba duyarlığının öfkenin içe vurumunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, babanın çocuğuna yönelik duyarlı davranışları onların öfkelerini daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlayabilir. Bu nedenle olumlu ve destekleyici babalık davranışlarıyla ilgili olarak okul psikolojik danışmanları tarafından babalara yönelik eğitim, seminer ve atölyeler düzenlenebilir.
3. Okullarda meydana gelen şiddet olaylarının nedenleri arasında öfkenin kontrolünün sağlanamaması, olumsuz/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması, duygu düzenleme becerilerinin yeterli düzeyde olmaması, ana babaların psikolojik ve davranışsal kontrolü gibi faktörler yer alabilir. Bu nedenle okul temelli önleyici rehberlik hizmetleri çalışmalarında bu konulara yer verilmesi öfkenin şiddete değin varmasını engelleyebilir.
4. Araştırma sonucunda kızların erkeklere göre öfkelerini daha fazla içe vurma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında toplumsal cinsiyet rolleri etkili olabilir. Bu nedenle, öğrencilerin öfkenin ifadesinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin bilgilendirilmesi, onlara çeşitli psikoeğitim odaklı uygulamalar yapılması kız öğrencilerin öfkelerini içe vurmalarından ziyade olumlu ve kontrollü bir şekilde ifade edebilmelerine olanak sağlayabilir. Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi öğrencileri pek çok olumsuz durumdan koruyabilir.
5. Öfkenin kontrollü ve sağlıklı bir şekilde dışa vurumu, ana babaların özerklik desteği sağlaması ve çocuklarına yöndelik duyarlı olmaları, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesi ve kullanılmasına yönelik olarak öğretmen, idareci, okul rehberlik servisi ve velilerin işbirliği ile çalışması önemlidir. İşbirliği yapacak bireylerin, bu konularla ilgili olarak bilgi sahibi olmaları hem birbirleri için hem de öğrenciler için olumlu rol model olmalarını kolaylaştıracaktır. Bu işbirliği ve koordinasyonun sağlanması ve sürdürülmesi okul içi ve dışı yapılacak çalışmaları güçlendirecektir. Okul psikolojik danışmanları ve RAM'larda çalışan psikolojik danışmanlar yapılacak olan çalışmalarda koordinasyonu ve konsültasyonu sağlama yönünde çalışmalar gerçekleştirebilirler. Ayrıca bu konuda RAM'lar, okullar ve diğer kurum, kuruluşlar işbirliği içinde çalışabilirler.

Böyle bir işbirliği, yapılacak olan çalışmaların verimini ve çalışmalardan yararlanacak olan bireylerin farkındalıklarını arttıracaktır.

KAYNAKÇA

Abacı, F. D. (2018). *Ebeveyn Kabul-Reddi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ile Kişiler Arası Problemlerin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Acar, S. M. (2015). *Ön Ergenlerde Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumu ve Örselenme Yaşantılarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2020). Aile Eğitim Programı. Erişim adresi: https://www.aep.gov.tr/

Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obssesive compulsive disorder and social anxiety* (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Akdeniz, S. (2017). *Erken Ergenlikte Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ana Baba Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Ankara, Türkiye.

Akitsuki, Y., Decety, J., Lahey, B. B. & Michalska, K. J. (2008). Atypical empathic responses in adolescents with aggressive conduct disorder: A functional MRI investigation. *Biological Psychology*, *80*(2), 203-211. doi: 10.1016/j.biopsycho.2008.09.004

Akkese, M. N. (2019). *Ebeveyn Kabul-Reddi ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Akyel, B., Kayış, H. ve Yüncü, Z. (2018). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. T. Bildik (Ed.), *Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık* (ss. 134-139). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2*(3), 57-69. Erişim adresi: http://openaccess.maltepe.edu.tr

Aldoa, A. & Nolen-Hoeksama, S. (2010). Specifity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy, 48*, 974-983. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002

Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation* (Unpublished master's thesis). Koç Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Amedahe, F. K. & Bonahere, N. O. (2007). Sex differences in the forms of aggression among adolescent students in Gnaha. *Research in Education, 78*(1), 54-64. doi: 10.7227/RIE.78.5

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depressipon and loneliness: Review, refinement and test. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 549-558. doi: 10.1037/0022-3514.66.3.549

Arrindel, W. A., Sanavio, E., Aguliar, G., Sica, C., Hatzichristou, C. & Eisemann, M. (1999). The development of a short form of the EMBU. Its appraisal with students in Greece, Guetemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences, 27*, 613-628. doi: 10.1016/50191-8869(98)00192-5

Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(1), 7-43. Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRBME5ETXpNdz09

American School Counselor Association (2020). The essential role of elementary school counselors. Retrieved from https://schoolcounselor.org/About-School-Counseling/School-Counselor-Roles.

Atalar, D. S. (2013). *Duygu Düzenleme, Ergenlik ve Ebeveynlik* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Atamer, A. ve Oral, G. (2004). Psikolojik Kuramlar ve Agresyon Üzerine Bir Derleme. *Adli Psikiyatri Dergisi, 1*(1), 43-57. Erişim adresi: https://jurix.com.tr

Ateş, F. B. ve Akbaş, T. (2012). Ergenlerde Görülen Kural Dışı Davranışların Aile İşlevselliği ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(2), 337-352. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4390/60372

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye Giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Avcı, R. (2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggresion: Implacitions for theories of emotion. *American Psychologist, 38*, 1145-1160. doi: 10.1037//0003-066x.38.11.1145

Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.

Aydın, B. (2005). Öfke ile Başa Çıkma Grup Çalışması. B. Aydın (Ed.), *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları* (ss. 1-29). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Aydınlı, S. (2014). *Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri ve Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Aytek, H. (1999). *Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Babacan-Gümüş, A., Özgür, G. ve Erkek, N. (2006). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10*(2), 9-18. Erişim adresi: http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr

Baker, Ö. L., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(32), 45-53. Erişim adresi: http://turkpdrdergisi.com

Baldwin, A. L. (1948). Socialization and the parent-child relationship. *Child Development, 19*(3), 127-136. doi: 10.2307/1125710

Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Grubundaki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Balkaya, F. ve Şahin, N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14*(3), 192-202. Erişim adresi: http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=turkceOzet&gFPrkMakale=437

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*, 3296-3319. doi: 10.2307/1131780

Barber, B. K., Stolz, H. E & Olsen, J. A. (2005a). Parental support, psychological control and behavioral control: Assessing relevance accross time, culture and method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *70*, 1-137. doi: 10.1111/j.1540-5834.2005.00369.x

Barber, B. K., Moughan, S. L. & Olsen, J. A. (2005b). Parental support, psychological control and behavioral control: Assessing relevance across time, culture and method. *Monographs of Society for Research in Child Development, 70*(182), 1-37. doi: 10.1111/j.1540-5834.2005.00365.x.

Barber, B. K. & Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects. *Journal of Marriage and Family, 58,* 433-441. doi: 10.2307/353507

Bariola, E., Gullone, E. & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *14*(2), 198-212. doi: 10.1007/s10567-011-0092-5

Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi, 18*(51), 37-52. Erişim adresi: https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0003695&lng=0

Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 65-78. Erişim adresi: https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0003695&lng=0

Baumrind, D. (1966). Effect of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, *37*(4), 887-907. doi: 10.2307/1126611

Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth Society, 9,* 239-276. doi: 10.1177/0044118X7800900302

Baumrind, D. (1996). The discipline controversy revisited. *Family Relations, 45,* 405-414. doi: 10.2307/585170

Baygöl, E. (1997). *Ergenlerin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.

Bean, R. S., Barber, B. K. & Crane, D. R. (2006). Parental support, behavioral control and psychological control among African American youth. *Journal of Family Issues, 27*(10), 1335-1355. doi: 10.1177/0192513X06289649

Bell, K. L. & Calkins, S. D. (2000). Relationships as ınputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry, 11,* 160-163. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_04

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *42*(2), 155-162. doi: 10.1037/h0036215

Berkowitz, L. (1990). On information and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist, 45,* 494-503. doi: 10.1037//0003-066x.45.4.494

Besharat, M. A., Nia, M. E. & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian Journal of Psychiarty*, *6*(1), 35-41. doi: 10.1016/j.ajp.2012.07.013

Beyazaslan, T. (2012). *Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi* (Yayımlamamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Educational Journal*, *4*(2), 71-77. Retrieved from https://www.researchgate.net

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Biçimleri. *Kriz Dergisi*, *14*(3), 9-18. doi: 10.1501/Kriz_0000000252

Bradley, S. J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: The Guilford Press.

Bridewell, R. I. & Change, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, deppression and hostility: Relations to anger-in, anger-out and anger-control. *Personality and Individual Differences*, *22*(4), 587-590. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00224-3

Brinke, L. W., Schuiringa, H. D. & Matthys, W. (2021). Emotion regulation and angry mood among adolescents with externalizing problems and intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, *109*(2021), 1-11. doi: 10.1016/j.ridd.2020.103833

Budak, S. (2010). *Psikoloji Sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. Deniz ve E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burgess, K. & Rubin, K. H. (2002). Parents of aggressive and withdrawn children. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (pp. 383-418). Hillsdale NJ: Sage.

Burney, D. M. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students. *Negro Educational Review, 57*(1-2), 35-47. Retrieved from https://search.proquest.com

Butler, E. A., Lee, T. L. & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are social consequences od emotion suppression culture spesific? *Emotion*, *7*(1), 30-48. doi: 10.1037/1528-3542.7.1.30

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (7. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Şekercioğlu, G. (2018). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Cahill, L., Prins, B., Weber, M. & McGaugh, J. L. (1994). Beta-adrenergic activation and memory for emotional events. *Nature, 371*, 702-704. doi: 10.1038/371702a0

Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L. & Johnson, M. C. (1998). Maternal interactice style across contexts: Relation to emotional, behavioral and psychological regulation during toddlerhood. *Social Development*, *7*, 350-369. doi: 10.1111/1467-9507.00072

Calkins, S. D. & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emoiton regulation: Biological and enviromental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.229-248). New York: The Guilford Press.

Campos, J., Campos, R. & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Development Psychology*, *25*, 394-402. doi: 10.1037/0012-1649.25.3.394

Cansever, D. (2017). *Ergenlerde Algılanan Ana Baba Çatışması ile Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.

Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoritically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267

Chao, R. K. & Adeque, C. (2009). Interpretations of parental control by Asian immigrant and European American youth. *Journal of Family Psychology*, *23*(3), 342-354. doi: 10.1037/a0015828

Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L.O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *Monographs of society for research in child development* (pp. 73-100). Chicago: University of Chicago Press.

Cole, P. M., Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*(2), 317-333. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x

Coles, C. J., Greene, A. F. & Braithwaite, H. O. (2002). The relationships between personality, anger expression and perceived family control among incarcerated male juveniles. *Adolescence*, *37*(146), 395-409. Retrieved from https://psycnet.apa.org/record/2002-17571-012

Colwell, J. & Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, *6*(2), 149-158. doi: 10.1111/1467-839X.t01-1-00017

Conrade, G. & Ho, R. (2001). Differential parenting styles for fathers and mothers: Differential treatment for sons and daughters. *Australian Journal of Psychology*, *53*, 29-35. doi: 10.1080/00049530108255119

Coplan, R. J., Hasting, D. G., Lagace-Seguin, D. G. & Moulton, C. E. (2002). Authoritative and authoritarian mothers' parenting goals, attributions and emotions accross different childrearing contexts. *Parenting: Science and Practice, 2*(1), 1-26. doi: 101207/S15327922PAR0201_1

Cornelius, R. R. (2000). Theoratical approaches to emotion. *Speech and Emotion*, 3-10. Retrieved from http://www.cs.columbia.edu

Cornell, D. G., Peterson, C. S. & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Cosulting and Clinical Psychology*, *67*(1), 108-115. doi: 10.1037/0022-0006X.67.1.108

Cox, D. L., Stabb, S. D. & Hulgus, J. F. (2000). Anger and deppression in girls and boys: A study of gender differences. *Psychology of Women Quarterly*, *24*(1), 110-112. doi: 10.1111/j.1471-6402.2000.tb01027.x

Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houtberg, B. J. & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjusment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice, 14*, 47-67. doi: 10.1080/15295192.2014.880018

Cummings, E. M. & Davies, P. T. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology, 8*, 123-139. doi: 10.1017/S0954579400007008

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Criss, M. M., Shaw, D. S. & Ingoldsby, E. M. (2003). Mother-son positive synchrony in middle childhood: Relation to antisocial behavior. *Social Development, 12*, 379-400. doi: 10.1111/1467-9507.00239

Çakmak, A. F. ve Çevik, E. I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management, 4*(10), 2097-2102. Erişim adresi: https://www.researchgate.net

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(1), 139-155. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21473/230159

Çorapçı, F. (2012). Ailede Duygu Sosyalleştirme Süreci ve Çocuğun Sosyoduygusal Gelişimi. M. Sayıl ve B. Yağmurlu (Der.), *Ana Babalık; Kuram ve Araştırma* (ss. 271-294). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.

Daniel, S. S., Goldston, D. B., Erkanli, A., Franklin, J. C. & Mayfield, A. M. (2009). Trait anger, anger expression and suicide attemts among adolescents and young adults: A prospective study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *38*(5), 661-671. doi: 10.1080/15374410903103494

Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*(3), 487-496. doi: 10.1037/0033-2909.113.3.487

Daşçı, E. (2015). *Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ebeveyn Kontrolü ile Akran İlişkileri ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(3), 295-309. doi: 10.1002/(sici)1097-4679(199903)55:3<295::aid-jclp3>3.0.co;2-a

Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, *18*(2), 212-221. doi: 10.1016/j.cbpra.2009.12.004

Deng, L. F. & Zheng, R. C. (2003) Research on the relationship between emotional direction expression and mental health in college students. *Psychological Development and Education*, *18*(2), 69-73. Retrieved from http://www.devpsy.com.cn/EN/Y2003/V18/I2/69

Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York: The Guilford Press.

Deniz, M. E., Kesen, F. ve Üre, Ö. (2006). Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *6*(1), 136-152. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61793/924171

Demir, K. Y. (2018). *Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *"Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri" Sempozyum Dizisi* (ss. 9-21). Erişim adresi: http://www.ctf.edu.tr

Digiuseppe, R. & Tafrate, R. C. (2001). A comprehensive treatment model for anger disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(3), 262-271. doi: 10.1037/0033-3204.38.3.262

Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzlaru Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Dodge, K. A. & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of affect regulation and dysregulation* (pp. 3-11). New York: Cambridge Press.

Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H. & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press. doi: 10.1037/10022-000

Donohue, A. W. & Kolt, R. (1992). *Managing interpersonal conflict*. California: Sage Publisher.

Donovan, B. T. (1985). *Hormones and human behaviour*. New York: Cambridge University Press.

Dökmen, Ü. (2003). *İletişim Çatışmaları ve Empati.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Z. (2009). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Eastabrook, J. M., Flynn, J. J. & Hollestein, T. (2013). Internalizing symptoms in female adolescents: Association with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 23*(3), 1-10. doi: 10.1007/s10826-012-9705-y

Eccles, J. S., Early, D., Frasier, K., Belansky, E. & McCarthy, K. (1997). The relation of connection, regulation and support for autonomy to adolescents' functioning. *Journal of Adolescent Research, 12*, 263-286. doi: 10.1177/0743554897122007

Eckhardt, C. & Kassinove, H. (1998). Articulated cognitive distortions and cognitive deficiencies in maritally violent men. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 12*(3), 231-250. doi: 10.1891/0889-8391.12.3.231

Efilti, E. (2006). *Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Efron, R. P. (1997). *Her An Öfkeli misiniz? Öfkenizi Denetim Altında Tutabilmek için bir Klavuz* (S. Eren, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Eisenberg, N. & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. *Advances in Child Development and Behavior, 30*, 189-229. doi: 10.1016/S00652407(02)800428

Eisenberg, N., Cumberland, A. & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241-273. doi: 10.1207/s15327965pli0904_1

Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana ve Babalar*. Ankara: Bilgi Yayıncılık.

Erden-İmamoğlu, S. (2013). Gender role and social identifications: The two major factors to shape Turkish women. *Education, 134*(1), 82-93. Retrieved from https://eric.ed.gov/?id=EJ1032960

Erkek, N., Özgür, G. ve Gümüş, A. B. (2006). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10*(2), 9-18. Erişim adresi: http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr

Esen, B. K. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(29), 37-49. Erişim adresi: http://www.turkpdrdergisi.com

Feng, X., Keenan, K., Hipwell, A. F., Henneberger, A. K., Rischall, M. S., Butch, J., Coyne, C. & Babinski, D. R. (2009). Longitudinal associations between emotion regulation and depression in preadolescents girls: Moderaiton by the caregiving environment. *Developmental Psychology*, *45*(3), 798-808. doi: 10.1037/a0014617

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 8*, 117-140. doi: 10.1177/001872675400700202

Freedman, J. L., Sears, D.O. & Carlsmith, J. M. (1998). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Yayıncılık.

Frxell, D. & Smith, D. C. (2000). Personal, social and family characteristics of angry students. *Professional School Counseling*, *4*(2), 86-94. Retrieved from https://psycnet.apa.org

Fuchs, D. & Thelen, M. H. (1988). Children's expected interpersonal consequences of communicating their affective state and reports likelihood of expression. *Child Development*, *59*(5), 1314-1322. doi: 10.2307/1130494

Galambos, N. L., Balker, E. T. & Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child Development*, *74*(2), 578-594. doi: 10.1111/1467-8624.7402017

Garnefski, N., Boon, S. & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescentsand depressive symptomatology accross different types of life events. *Journel of Youth and Adolescence*, *32*(6), 401-408. doi: 10.1023/A:1025994200559

Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, v. & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategiesand psychological adjustment in adolescents with a cronic disease. *Journal of Adolescence*, *32*, 449-454. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.01.003

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cogtinive emotion regulation strategiesand depressive symptoms: A comporative study of five specific sample. *Personality and Invidual Differences*, *40*, 1659-1669. doi: 10.1016/j.paid.2005.12.009

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assesment*, *23*(3), 141-149. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141

Garnefski, N., Kraaij, V. & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and ınternalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence, 28,* 619-631. doi: 10.1016/j.adolescence.2004.12.009

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulationand emotional problems. *Personality and Invidual Differences, 30,* 1311-1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M. & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child and Adolescence Psychiatry, 16,* 1-9. doi: 10.1007/s00787-006-0562-3

Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinicaland non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16,* 403-420. doi: 10.1002/per.458

Garside, R. B. & Klimes-Dougan, B. (2002). Socialization of discrete negative emotions: Gender differences and links with psychological distress. *Sex Roles: A Journal of Research, 47*(4-3), 115-128. doi: 10.1023/A:1021090904785

Gazda, G. M. (1995). *Human relations devolepment.* Boston: Simon ve Schuster Company.

Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, Baba ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Gianokos, I. (2002). Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability and locus of control. *Sex Roles, 46*(5), 149-158. doi: 10.1023/A:1019675218338

Giedd, J. N. (2008). The teen brain: Insight from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, *42*(4), 335-343. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.01.007

Goleman, D. (2007). *Duygusal Zeka* (S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayıncılık.

Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, *10*, 243-268. doi: 10.1037/0893-3200.10.3.243

Gummelt, H. (2014). *Does gender role moderate the relationship between empathy and psychopathy?* (Unpublished Doctoral Dissertation). Florida State University, Florida, USA.

Gökşen, E. (2019). *Okul Öncesi Dönemde Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri ile Mizaç Özellikleri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10,* 214-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Effective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology, 39,* 281-291. doi: 10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guildford Press.

Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology, 64,* 970-986. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The accute effect of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology, 106,* 95-103. doi: 10.1037//0021-843x.106.1.95

Gross, J. J. & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences, 19,* 555-568. Retrieved from http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.687.8390&rep=rep1&type=pdf

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Invidual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-25). New York: The Guilford Press.

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Gültekin, F. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin Azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(11), 75-95. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7797/102103

Hankins, G. (1993). *Prescription of an anger*. New York: Warner Books.

Herculano-Houzel, S. (2009). The human brain in numbers: A linearly scaled-up primate brain. *Journal of Frontiers in Human Neuroscience*, *3*(31), 1-11. doi: 10.3389/neuro.09.031.2009

Hortaçsu, N. (1991). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Yayıncılık.

Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A. & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, *30*, 691-706. doi: 10.1177/0272431609341049

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging ıssues. *Annual Review of Psychology*, *60*, 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539

Jaaben, F., Anis-ul-Haque, M. & Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research, 28*(1), 85-105. Retrieved from http://www.pjpr.nip.edu.pk

Jaffe, M., Gullone, E. & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in the late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 47-59. doi: 10.1016/j.appdev.2009.07.008

John, O. P. & Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Invidual differences in emotion regulation* (pp. 351-372). New York: The Guilford Press.

Johnson, S. L. (2009). Improving the school enviroment to reduce school violence: A rewiev of the literature. *Journal of School Health, 7*(10), 451-465. doi: 10.1111/j.1746-1561.2009.00435.x

Kabasakaloğlu, A. (2019). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Saldırganlık ve Öfke İfade Biçimlerini Yordaması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kakihara, F. & Tilto-Weaver, L. (2009). Adolescents' interpretations of parental control: Differantiated by domain and types of control. *Child Development, 80*(6), 1722-1738. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01364.x

Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde İnsani Değerlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerini Yordamadaki Rolü. *İlköğretim Online, 14*(3), 1149-1158. Erişim adresi: http://ilkogretim-online.org.tr

Karaduman, D. İ. (2012). *İlköğretim 1. kademe 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ile Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Karaman-Kepenekçi, Y. ve Çınkır, Ş. (2003). Öğrenciler Arası Zorbalık. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *34*, 236-253. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10363/126858

Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Karataş, Z. (2008). Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerini Azaltmadaki Etkisi. *Kriz Dergisi*, *16*(3), 21-32. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/kriz/issue/41048/496147

Karslı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, *16*(50), 57-70. Erişim adresi: http://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423877914.pdf

Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Kayan, H. G. (2012). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Boyun Eğici Davranışlarının Algılanan Anne-Baba Tutumları Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Kayaoğlu, M. (2015). *Sorular ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Keltner, D. & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function and psychopathology. *Review of General Psychology*, *5*, 187-202. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.320

Kerr, M. & Stattin, H. (2000). What prents know how they know ıt and several forms of adolescents adjusment: Further support for a reinterpretation of monitoring? *Developmental Psychology*, *36*(3), 366-380. doi: 10.1037//0012-1649.36.3.366

Kılıçarslan, İ. (2000). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.

Kındap-Tepe, Y. ve Sayıl, M. (2012). Ebeveyn Kontrolü ve Ergenin Sosyal İşlevselliği Arasındaki Bağlantıda İlişkisel Saldırganlığın Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *27*(70), 119-132. Erişim adresi: https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320120000m000078.pdf

Kındap, Y., Sayıl, M. ve Kumru, A. (2008). Anneden Algılanan Kontrolün Niteliği ile Ergenin Psikososyal Uyumu ve Arkadaşlıkları Arasındaki İlişkiler: Benlik Değerinin Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *23*(61), 92-107. Erişim adresi: https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320080000m000139.pdf

Kırmızı, Z. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Korkut-Owen, F. (2020). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kostiuk, L. M. (2011). *Adolescent emotion regulation questionnaire: Development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents* (Unpublished master's thesis). Univercity of Alberta, Alberta, Kanada.

Köknel, Ö. (1995). *Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa.* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet* (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayıncılık.

Köksal, F. ve Gençdoğan, B. (2007). Depresif Olanlar ile Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *9*(1), 163-175. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisosbil/issue/2819/37990

Kring, A. M. & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 686-703. doi: 10.1037//0022-3514.74.3.686

Kring, A. M. & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press.

Kring, A. M., Smith, D. A. & Neale, J. M. (1994). Invidual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(5), 934-949. doi: 10.1037/0022-3514.66.5.934

Kulaksızoğlu, A. (2018). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurbet, H. (2010). *Anaokuluna Devam Eden Çocukların Duygusal Düzenleme Becerileri ile Annenin Empatik Eğilim ve Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Kuruoğlu, D. S. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Laible, D. J. & Carlo, G. (2004). The differential relations of maternal and paternal support and control to adolescent social competence, self-worth and sympathy. *Journal of Adolescent Research*, *19*, 759-782. doi: 10.1177/0743558403260094

Land, L. N., Rochlen, A. B. & Vaughn, B. K. (2011). Correlates of adult attachment avoidance: Men's avoidance of intimacy in romantic relationships. *Psychology of Men and Masculinity*, *12*, 64-76. doi: 10.1037/a0019928

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press.

Lippold, M. A., Greenberg, M. T., Graham, J. W. & Feinberg, M. E. (2014). Unpacking the effect of parental monitoring on early adolescent problem behavior: Mediation by parental knowledge and moderation by parent-youth warmth. *Journal of Family Issues, 35*(13), 1800-1823. doi: 10.1177/0192513X13484120

Lochman, J. E., Wayland, K. K. & White, K. J. (1993). Social goals: Relationships to adolescent adjusment and to social problem solving. *Journal of Abnormal Child Psychology, 21*, 135-151. doi: 10.1007/BF00911312

Lopez, F. G. & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 245-256. doi: 10.1007/BF01173729

Lorenz, K. (1966). *On aggression.* New York: Harcourt, Brace ve World, Inc.

Luckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L. & Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimension of identity formation in young adulthood. *Journal of Family Psychology*, *21*, 546-550. doi: 10.1037/0893-3200.21.3.546

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the contex of family: Parent-child ınteraction. In P. M. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vo.4. socialization, personality and socal development* (pp. 1-101). Newyork: Wiley.

Madlow, L. (1972). *Anger how to recognize and cope with it*. New York: Wiley.

Manzeske, D. P. & Straight, A. D. (2009). Parenting styles and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during yong adulthood. *Journal of Adult Development*, *16*, 223-229. doi: 10.1007/s10804-009-9068-9

Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Invidual Differences*, *39*, 1249-1260. doi: 10.1016/j.paid.2005.06.004

Masalcı, A. D. (2001). *Aile İçi Etkileşimlerle Çocuğun Saldırganlık Düzeyi ve Uygu Davranışlarının Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross Cultural Psychology*, *37*(4), 421-437. doi: 10.1177/0022022106288478

Mauss, I. B., Bunge, S. A. & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 146-147. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.0005.x

McDowell, D. & Parke, R. D. (2000). Differential knowledge of display rules of positive and negative emotions: Influence from parents, influences on peers. *Social Development*, *9*, 415-432. doi: 10.1111/1467-9507.00136

McDowell, D. J., Kim, M., O'neil, R. & Parke, R. D. (2002). Children's emotion regulation and social competence in middle childhood. *Marriage and Family Review*, *34*, 345-364. doi: 10.1300/J002v34n03_07

McEwen, C. & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European Child and Adolescence Psychiatry*, *18*(4), 206-216. doi: 10.1007/s00787-008-0719-3

McKinney, C. & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implication for late adolescents. *Journlal of Family Issues*, *29*, 806-827. doi: 10.1177/0192513X07311222

McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*(9), 544-554. doi: 10.1016/j.brat.201106.003

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *9*(1), 85-90. doi: 10.1093/clipsy/9.1.85

Meyer, S. C. (2008). *The socialization of young children's emotion regulation strategies: Parental emotion representations, expressivity and communication style* (Unpublished master's thesis). University of California, California, ABD.

Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği (2020). Erişim adresi: https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/08/20200814-2.htm

Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü (2015). Aile Eğitim Programı. Erişim adresi: http://aileegitimi.meb.gov.tr/index.php

Montemayor, R. (1983). Parents and adolescents in conflict: All families some of the time and some families most of the time. *Journal of Early Adolescence, 3*(12), 83-103. doi: 10.1177/027243168331007

Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Mouratidis, A., Sayıl, M., Kumru, A., Selçuk, B. & Soenens, B. (2019). Maternal knowledge as a mediator of relation between maternal psychological control and altruistic prosocial, instrumental prosocial and antisocial behavior. *Merrill-Palmer Quarterly, 65*(2), 207-231. doi: 10.13110/merrpalmquar1982.65.2.0207

Namka, L. (1997). The dynamics of anger in children. Retrieved from https://lynnenamka.com

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

Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (F. Korkut, B. Eylen, S. Doğan ve V. Duyan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (2003).

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. & Larson, J. (1994). Ruminatice coping with depression mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 92-104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92

Novaco, R. W. (1976). The function and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry, 133*(10), 1124-8. doi: 10.1176/ajp.133.10.1124

Nurmi, J. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjusment and reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 363-394). New Jersey: Wiley & Sons Inc.

Oatley, K. & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion, 1*(1), 29-50. doi: 10.1080/02699938708408362

Ochsner, K. N. & Gross J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science, 9*(5), 242-249. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010

Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Olson, S. L., Bates, J. E. & Bayles, K. (1990). Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence and teperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *18*(3), 317-334. doi: 10.1007/BF00916568

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *9*(31), 26-35. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr

Önem, Ç. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulationin the the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in the Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Science*, *9*, 1516-1523. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.12.358

Örnek, H. (2018). *Algılanan Ebeveyn Tutumları ve İntihar Amacı Olmayan Kendine Zarar Verme Davranışı İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Öz, F. S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarında Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*, 52-69. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/19438/206725

Özbay, Ö. (2008). *Öfke Kontrolü Eğitim Programının Etkililiğinin Tutuklu Bir Grup Ergen Örnekleminde İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Özdemir, Y. (2012). Parental behavioral and psychological control relationships to self-esteem, life satisfaction, depression and antisocial behaviors. *International Journal of Human Sciences*, *9*(2), 1581-1590. Retrieved from https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/2280

Özer, K. (1994a). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi,* *9*(31), 12-25. Erişim adresi: http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=80&year=1994&volume=9&number=31

Özer, K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(31), 25-35. Erişim adresi: http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=80&year=1994&volume=9&number=31

Özgür, G., Yörükoğlu, G. ve Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise Öğrencilerinin Şiddet Algıları, Şiddet Eğilim Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2*(2), 53-60. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_2_53_60.pdf

Özkan, A. N. (2008). *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Ünivesitesi, İstanbul, Türkiye.

Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Özmen-Kaymak, S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 27-39. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/509192

Özyeşil, Z. (2012). Five factor personality traits as predictor of trait anger and anger expression. *Education and Science*, *37*, 322-332. Retrieved from http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/1547/357

Özyürek, A. ve Özkan, İ. (2015). Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri ile Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*(2), 280-296. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/17449

Pekel, E. (2019). Toplumsal Cinsiyet Rolleri ve Kadının Çalışma Hayatındaki Konumu. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, *5*(1), 30-39. Erişim adresi: http://ibaness.org/bnejss/2019_05_01/03_Pekel.pdf

Perry-Parrish, C. & Zeman, J. (2011). Relations among sadness regulation, peer acceptance and social functioning in early asolescence: The role of gender. *Social Development*, *20*(1), 135-153. doi: 10.1111/j.1467-9507.2009.00568.x

Peterson, G. W. (2005). Family influences on adolescent development. In T. P. Gullota, G. R. Adams & J. M. Ramos (Eds.), *Handbook of Adolescent Behavioral Problems* (pp. 56-91). US: Springer.

Petit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E. & Criss, M. M. (2001). Antecedent and behavior problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development*, *72*, 583-598. doi: 10.1111/1467-8624.00298

Pişkin, M. (2003). Okullarımızda Yaygın Bir Sorun: Akran Zorbalığı. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri* (s. 125). Ankara: Cantekin Matbaası.

Quinn, C. A., Rollock, D. & Vrana, S. R. (2014). A test of spielberger's state-trait theory of anger with adolescents: Five hypotheses. *Emotion, 14*(1), 74-84. doi: 10.1037/a0034031

Roberts, W. & Strayer, J. (1987). Parents' responses to the emotional distress of their children: Relations with children's competence. *Developmental Psychology*, *23*, 415-422. doi: 10.1037/0012-1649.23.3.415

Roberton, T., Daffern, M. & Bucks, R. (2012). Aggression and violent behavior. *Aggre*ssion *and Violent Behavior, 17,* 72-82. doi: 10.1016/j.avb.2011.09.006

Roman, N. V., Human, A. & Hiss, D. (2012). Young South African adult's perceptions of parental psychological control and antisocial behavior. *Social Behavior and Personality*, *40*(7), 1163-1174. doi: 10.2224/sbp.2012.40.7.1163

Russel, A., Aloa, V., Feder, T., Glover, A., Miller, H. & Palmer, G. (1998). Sex-based differences in parenting styles in a sample with preschool children. *Australian Journal of Psychology*, *50*, 89-99. doi: 10.1080/00049539808257539

Safrancı, B. (2015). *Emotional aspects of psychological sypmtoms: The role of parenting attitudes and emotion dysregulation* (Unpublished doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Sağır, D. (2016). *Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi* (YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

Salı, G. (2016). An examination of violent and empathic tendecies in adolescents by different variables. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *45*(2), 147-180. doi: 10.14812/cuefd.283275

Santrock, J. W. (2012). Ergenlik (İ. Demir, Çev.) D. M. Siyez (Ed.), *Benlik, Kimlik, Duygu ve Kişilik* (ss. 128-161). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sarıtaş, D. (2012). *Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation procceses*. (Unpublished master's thesis). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Sarıtaş-Atalar, D., Gençöz, T. ve Özen, A. (2015). Confirmatory factor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) in a Turkish adolescent sample. *European Journal of Psychological Assessment, 31*, 12-19. doi: 10.1027/1015-5759/a000199

Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışlarıyla İlişkisi. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi, 18*(2), 117-126. Erişim adresi: http://cms.galenos.com.tr

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayıl, M. (2009). Özerkliği Destekleyici Anne Baba Davranışları ile Ergen İşlevselliği İlişkisinde Kendini Düzenlemenin Aracı Rolü. *Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu Tarafından Desteklenmiş Proje*. (Proje No: SOBAG 108K155). Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr/publication/project/detail/T1RFM01EQT0=

Sayıner, B., Köknel, Ö. ve Turanlı, M. (2005). Lise Öğrencilerinde Ana-Baba Tutumunun Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21*(21), 193-212. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1931

Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development, 36*(2), 413-424. doi: 10.2307/1126465

Schreiber, L. R. N., Grant, J. E. & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research, 45*(6), 651-8. doi: 10.1016/j.psychires.2012.02.005

Schultz, D., Izard, C. E., Ackerman, B. P. & Youngstroom, E. A. (2001). Emotion knowledge in economically disadvantaged children: Self-regulatory antecedents and relation to social diffuculties and withdrawal. *Development and Psychology, 13*, 53-67. doi: 10.1017/S0954579401001043

Sevim, A. S. (2014). Leuven Algılanan Ana Babalık Ergen ve Ana Baba Sürümlerinin Uyarlanması. *Düşünen Adam Dergisi, 27*, 291-300. doi: 10.5350/DAJPN2014270402

Shipman, K., Edwards, A., Brown, A., Swisher, L. & Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child Abuse and Neglect, 29*, 1015-1029. doi: 10.1016/j.chiabu.2005.01.006

Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869-1880. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x

Smith, S. D., Stephens, H. F., Repper, K. & Kistner, J. A. (2016). The relationship between anger rumination and aggression in typcially developing children and high-risk adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(4), 515-527. doi: 10.1007/s10862-016-9542-1.

Smith, D. C. & Furlong, M. J. (1998). Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. *Psychology in the School, 35*(3), 201-223. doi:10.1002/(SICI)1520-6807(199807)35:3<201::AID-PITS1>3.0.CO;2-Q

Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self determination theory. *Developmental Review, 30*(1), 74-99. doi: 10.1016/j.dr.2009.11.001

Soenens, B., Beyers, W. & Goossens, L. L. (2004). Adolescent perceived parenting scale. *Unpublished Research Report.* Retrieved from https://psychologicabelgica.com

Soyaldın, S. Z. (2007). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi, 11*(2), 79-27. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr

Spielberger, C. D., Gerard, J., Russel, S. & Rosario, C. (1983). Assesment of anger: The state trait anger scale. *Advances in Personality Assesment*, *2*, 161-189. doi: 10.1037/a0034031

Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russel, F. S., Crane, R. S., Jacobs, G. A. & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In. M. A. Chesney & R. H. Roseman (Eds.), *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorder* (pp. 5-30). New York: Hemshire/Mcgraw- Hill.

Spielberger, C. D. (1991). *State-trait anger expression inventory revised research edition: Professional manual* (pp. 67-80). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Spirito, A., Stark, L. J. & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, *13*(4), 555-574. doi: 10.1093/jpepsy/13.4.555

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(6), 1150-1169. doi: 10.1037/0022-3514.78.6.1150

Starner, T. M. & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of Nursing*, *20*(6), 335-342. doi: 10.1177/10598405040200060801

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik.* Figen Çok (Çev. Ed.). Ankara: İmge Kitabevi.

Steinberg, L. & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol.1: Children and Parenting* (pp. 103-133). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Sullivan, M. J., Bishop, S. R. & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, *7*, 524-532. doi: 10.1037/1040-3590.7.4.524

Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliewer, W. & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development*, *19*(1), 30-51. doi: 10.1111/j.1467-9507.2008.00531.x

Sülün, Ö. (2013). *Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye.

Symeou, M. & Georgiou, S. (2017). Externalizing and internalizing behaviours in adolescence and importance of parental behavioral and psychological control practices. *Journal of Adolescence, 60,* 104-113. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.007

Szasz, P. L., Szentagotai, A. & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy, 49*(2), 114-119. doi: 10.1016/j.brat.2010.11.011

Szwedo, D. E. (2012). *The development of emotiın regulation strategies during adolescence and their associations with youths' psychological adjusment in early adulthood* (Unpublished master's thesis). University of Virginia, Virginia, ABD.

Şahin, E. (2015). *Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Saldırganlık Davranışı ve Algılanan Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkiye Benlik Saygısı Düzeylerinin Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. Boston: Courier Companies, Inc.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2004). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi, 13*(1), 11-21. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr

Tavris, C. (1989). The anatomy of anger. *Anger: The misunderstood emotion* (pp. 70-100). New York: Simon ve Schuster.

Taylor, J. L. & Novaco, R. W. (2005). Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manuel based approach. West Sussex: John Wiley ve Sons.

Tenenbaum, H. & Leaper, C. (2002). Are parents' gender schemas related to their children's gender-related cognitions? A meta-analysis. *Developmental Psychology, 38*(4), 615-630. doi: 10.1037/0012-1649.38.4.615

Tennen, H. & Afflect, G. (1990). Blaming others for threating events. *Psychological Bulletin, 108,* 209-232. doi: 10.1037/0033-2909.108.2.209

Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3,* 269-307. doi: 10.1017/BF01319934

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research of Child Development, 59*(2), 25-52. doi: 10.2307/1166137

Thompson, R. A. & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*, 163-182. doi: 10.1017/S0954579400007021

Thompson, R. A. & Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: Morethan meetsthe eye. A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulations and psychopathology* (pp. 38-58). New York: GuilfordPress.

Thompson, R. A. & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: The Guildford Press

Tok, Y. (2001). *Cinsiyet Rolleri ile İlgili Farklı Kalıplara Yargılara Sahip Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Tuzgöl, M. (1998). Ana-*Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel Terapi.* Ankara: Hyb Yayıncılık.

Türkçapar, M. H. (2019). *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa: Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi*. Ankara: Epsilon Yayıncılık.

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı (2019). 2019-2023 On Birinci Kalkınma Planı. Erişim adresi: https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2019/11/ON_BIRINCI_KALKINMA-PLANI_2019-2023.pdf

Türkiye Büyük Millet Meclisi Araştırma Komisyonu (2007). Türkiye'de Ortaöğretime Devam Eden Öğrencilerde ve Ceza ve İnfaz Kurumlarında Bulunan Tutuklu ve Hükümlü Çocuklarda Şiddet ve Bunu Etkileyen Etmenlerin Saptanması. *Araştırma Raporu.* Ankara (19-22): 56-8. Erişim adresi: https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem22/yil01/ss1413_Ek_Arastirma_Raporu.pdf

Türküm, S. (1999). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Ulaşan-Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, *20*(40), 1-18. Erişim adresi: https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m000015.pdf

Uslu, E. B. (2015). *14-17 Yaş Arasındaki Ergenlerin Yetiştirilme Tarzlarına Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Üney, T. (2016). *Ebeveyn Evlilik Çatışma Çözüm Stilleri, Ergenin Duygu Düzenlemesi ve Ergen Çatışma Çözme Davranışları Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.

Vecchio, T. D. & O'Leary, L. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for spesific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 24*, 15-34. doi: 10.1016/j.cpr.2003.09.006

Vieno, A., Nation, M., Pastore, M. & Santinello, M. (2009). Parenting and antisocial behavior: A model of the relationship between adolescent self-disclousyre, parental closeness, parental control and adolescent antisocial behavior. *Developmental Psychology, 45*(6), 1509-1519. doi: 10.1037/a0016929

Walton, A. & Flouri, E. (2010). Contexual risk, maternal parenting and adolescent externalizing behavior problems: The role of emotion regulation. *Child: Care, Health and Development, 36*(2), 275-284. doi: 10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x

Wei, R. (2007). Effect of playing violent video games on chinese adolescents' pro-violence attitudes toward others and aggressive behavior. *Cyberpsychology and Behavior, 10*(3), 371-380. doi: 10.1089/cpb.2006.9942

Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: The Guildford Press.

Westermayer, J. (2001). *Alcoholism and co-morbid psychiatric disorders among American Indians.* ABD: Denver.

Yağmurlu, B. ve Altan, Ö. (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preeschoolers. *Infant and Child Development, 19,* 275-296. doi: 10.1002/icd.646

Yalçın, İ. (2004). *Ailelerinden Algıladıkları Destek Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Yaman, B. (2018). *Ebeveyn Tutumlarının Çocuklarının Mizaç Özellikleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Yap, M. B. H., Allen, N. B. & Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive effect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and deppressive sypmtomatology. *Child Development, 79*(5), 1415-1431. doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01196.x

Yap, M. B. H., Allen, N. B. & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorder. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *10*(2), 180-196. doi: 10.1007/s1056700600140

Yap, M. B. H., Schwartz, O. S., Byrne, M. L., Simmons, J. G. & Allen, N. B. (2010). Maternal positive and negative interaction behaviors and early adolescents' depressive sypmtoms: Adolescent emotion regulation as a mediator. *Journal of Research on Adolescence*, *20*(4), 1014-1043. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00665.x

Yavuzer, H. (1998). *Çocuk ve Suç.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2018). *Çocuk Psikolojisi* (20. Baskı). Ankara: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. Ankara: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Y., Gündoğdu, R. ve Dikici, A. (2009). Teachers' perceptions about school violance in one Turkish city. *Journal of School Violence*, *8*(1), 29-41. doi: 10.1080/15388220802067797

Yeni, B. (2010). *İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Association of coping and appraisal styles with emotion regulation durinh preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, *110*(2), 141-158. doi: 10.1016/j.jecp.2011.03.001

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescent. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*, *27*, 155-168. doi: 10.1097/00004703-200604000-00014

Zorlu, E. (2017). *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Olan Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye.

EKLER

EK.1 Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma sizlerin öfkenizi nasıl ifade ettiğinizi incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi ancak sizin katkılarınızla mümkün olacaktır. Bunun için sizlerden aşağıdaki anketlerin tamamını doldurmanızı rica ediyorum. Bu anketleri doldurmanız tamamen gönüllülük esasına bağlıdır, istemezseniz doldurmayabilirsiniz. Cevaplarınız bireysel bazda değil grup bazında değerlendirilecektir. Bu sebeple ad, soyad veya diğer kimlik bilgilerinizi yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz bireysel cevapları araştırmacı dışında hiç kimse görmeyecektir. Aşağıdaki soruları eksiksiz cevaplamanız araştırma sonuçlarının güvenilirliğine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle lütfen boş bırakmayınız. Soruların doğru cevapları yoktur, sizden istenen soruların tamamına içtenlikle yanıt vermenizdir. Bu anketleri doldurup lise öğrencilerinin öfke ifade biçimlerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesine katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

( ) Şartları okudum, kabul ediyorum.

1. **Cinsiyetiniz nedir?** (*Lütfen işaretleyiniz*)
   ( ) Erkek ( ) Kız

2. **Kaç yaşındasınız?** *(Lütfen yazınız.)*
   .....

3. **Kaçıncı sınıfa gidiyorsunuz?** (*Lütfen işaretleyiniz*)
   ( ) 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12

4. **Şu anda okumakta olduğunuz okul türünü işaretleyiniz?** (*Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz*)
   ( ) Anadolu Lisesi
   ( ) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
   ( ) Anadolu İmam Hatip Lisesi

5. **Annenizin eğitim durumu** (*Lütfen işaretleyiniz*)

( ) Okuma yazma bilmiyor.

( ) İlkokul mezunu.

( ) Ortaokul mezunu.

( ) Lise mezunu.

( ) Üniversite mezunu.

6. **Babanızın eğitim durumu** (*Lütfen işaretleyiniz*)

( ) Okuma yazma bilmiyor.

( ) İlkokul mezunu.

( ) Ortaokul mezunu.

( ) Lise mezunu.

( ) Üniversite mezunu.

7. **Anne ve babanızın birliktelik durumu** (*Lütfen işaretleyiniz*)

( ) Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor.

( ) Evliler ve annem babam ayrı yaşıyor.

( ) Boşandılar ve annemle yaşıyorum.

( ) Boşandılar ve babamla yaşıyorum.

( ) Boşandılar ve akrabalarımla yaşıyorum.

( ) Diğer.

EK.2 Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (Örnek Maddeler)

Aşağıda *BABANIZIN* size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve *BABANIZA* uygunluğu açısından değerlendiriniz.

		Hiç doğru değil	**Genellikle doğru değil**	**Biraz doğru**	**Genellikle doğru**	**Her zaman doğru**
1.	Onunla endişelerim hakkında konuştuktan sonra kendimi daha iyi hissederim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
8.	Onu incitirsem, tekrar gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmaz.	( )	( )	( )	( )	( )
12.	Hoşuna gitmeyen bir şey yaptığımda, birlikte bir şeyler yapmamıza izin vermez.	( )	( )	( )	( )	( )
16.	İstediğim şeyler için kendi planlarımı yapmama izin verir.	( )	( )	( )	( )	( )
19.	Beni kendisinden bağımsız davranmaya cesaretlendirir.	( )	( )	( )	( )	( )

Aşağıda *ANNENİZİN* size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve *ANNENİZE* uygunluğu açısından değerlendiriniz.

		Hiç doğru değil	**Genellikle doğru değil**	**Biraz doğru**	**Genellikle doğru**	**Her zaman doğru**
1.	Onunla endişelerim hakkında konuştuktan sonra kendimi daha iyi hissederim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
4.	Kendi yolumu çizmeme yardımcı olur.	( )	( )	( )	( )	( )
8.	Beni ilgilendiren konularda kendi kararlarımı vermeme izin verir.	( )	( )	( )	( )	( )
17.	Hoşlanmadığı bir şey yaparsam bana soğuk ve ters davranır.	( )	( )	( )	( )	( )
21.	Beni kendisinden bağımsız davranmaya cesaretlendirir.	( )	( )	( )	( )	( )

EK.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Örnek Maddeler)

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Hemen Hemen Her Zaman**
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK.4 Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Örnek Maddeler)

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeler göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda **genelde ne sıklıkta** ifadede tanımlanan şekilde davrandığınızı veya tepki gösterdiğinizi parantezlerden uygun olanını karalayarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

(1) Hiç tanımlamıyor

(2) Biraz tanımlıyor

(3) Oldukça tanımlıyor

(4) Tümüyle tanımlıyor

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA	HİÇ			TÜMÜYLE
4.Başkalarına karşı sabırlıyımdır……	( )	( )	( )	( )
9.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.....	( )	( )	( )	( )
12.Başkalarıyla tartışırım.....	( )	( )	( )	( )
19.Kötü şeyler söylerim.....	( )	( )	( )	( )
24.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.....	( )	( )	( )	( )

EK.5 Etik Kurul Onayı

GİZLİ

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : **85434274-050.04.04** /27271
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

04.05.2020

Sayın Hatice Kübra YAŞAR

İlgi: 30/12/2019 tarihli başvurunuz.

"Ergenlerde Algılanan Ana Baba Davranışı ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öfke İfade Biçimlerini Yordama Düzeyleri" başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulunun 24/02/2020 tarihli toplantısında alınan 2/53 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

EK.6 Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni

T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 29065503-44-E.15211984 20.10.2020
Konu : Araştırma Uygulaması
Hatice Kübra YAŞAR

DAĞITIM YERLERİNE

Ankara Üniversitesi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisi Hatice Kübra YAŞAR' ın tez araştırması kapsamında *"Ergenlerde Algılanan Ana Baba Davranışı ve Bilişssel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öfke İade Biçimlerini Yordama Düzeyleri "* konulu araştırma uygulama talebinin uygun görüldüğü ile ilgili 20/10/2020 tarihli ve E.15181482 sayılı Valilik Oluru ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Fazilet DURMUŞ
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:
1-Valilik Oluru (1 sayfa)
2-Komisyon onayı ve anket formları (62 sayfa)

Dağıtım:
- Ankara Üniversitesi
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Enstitüsü)
- Hendek İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Ergenlerde Algılanan Ana Baba Davranışı ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öfke İfade Biçimlerini Yordama Düzeyleri" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 11.05.2021
Gönderim Numarası	: 1583552071
Sayfa Sayısı	: 111
Sözcük Sayısı	: 30276
Karakter Sayısı	: 218706
Benzerlik Oranı	: %9
Savunma Tarihi	: 16.04.2021

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Hatice Kübra YAŞAR

Tarih: 18.05.2021

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı **:** Hatice Kübra YAŞAR

E-Posta Adresi **:**

İş Deneyimi **:**

Unvan	**Görev Yeri**	**Yıl**
Psikolojik Danışman	Hendek Özel Eğitim Okulu/ Hendek-Sakarya	2020-…
Psikolojik Danışman	Hendek Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi / Hendek-Sakarya	2018- 2020
Psikolojik Danışman	Saadet Öcalgiray Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi/ Orhangazi-Bursa	2015- 2018

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	**Bölüm/Program**	**Üniversite**	**Yıl**
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2017-2021
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2015