# YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, KİŞİLERARASI İLİŞKİ PROBLEMLERİ, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve Sepetçi
161180130

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yükek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

MERVE SEPETÇİ'ın "Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiler" başlıklı tezi 20.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

| | Unvanı. Adı ve Soyadı | İmza |
|---|---|---|
| Üye (Tez Danışmanı) | Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr. Öğr. Üyesi Asiye YILDIRIM Maltepe Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr. Öğr. Üyesi Gülin GÜNERİ Rumeli Üniversitesi | ..... |

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

| | | | |
|---|---|---|---|
| maltepe üniversitesi | ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI | Doküman No | FR-178 |
| | | İlk Yayın Tarihi | 01.03.2018 |
| | | Revizyon Tarihi | |
| | | Revizyon No | 00 |
| | | Sayfa | iv/28 |

**Revizyon Takip Tablosu**

| REVİZYON NO | TARİH | AÇIKLAMA |
|---|---|---|
| 00 | 01.03.2018 | İlk yayın. |
| | | |

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

**20/09/2019**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Merve Sepetçi

| Hazırlayan | Kalite Koordinatörü | Kurumsal Yetkili |
|---|---|---|
| İlgili Birim | Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ | Prof. Dr. Belma AKŞİT |

*(Doküman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)*

# TEŞEKKÜR

Öncelikle tez süreci öncesinde ve süreç boyunca bu çalışmanın ortaya çıkmasında desteklerini esirgemeyen, bilgi birikimiyle bana her zaman yol gösteren tez danışmanım ve süpervizörüm Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan'a tüm katkıları için çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, bana dair inançlarını hep canlı tutan, beni cesaretlendiren, yola devam etmemi sağlayan canım ailem annem, babam ve kardeşlerime minnettarım. Sizin sevgi ve desteğiniz olmasaydı bunlar olmazdı. İyi ki varsınız, iyi ki yanımdasınız.

Zorlu tez süreci boyunca her daim yanımda olan, beni cesaretlendiren, beni tez sürecinin tüm sıkıntılarıyla kabul eden ve yanlarında büyüdüğüm canım arkadaşlarım… İyi ki varsınız. Siz olmasaydınız bunlar olmazdı. Bana her zaman çok şanslı olduğumu düşündürdüğünüz, yanımda olduğunuz ve bunu her daim hissettirdiğiniz desteğiniz için sonsuz teşekkürler.

Son olarak bu çalışmanın veri toplama aşamasında bana yardımcı olan, benim için bu süreci kolaylaştıran ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden herkese katkıları için çok teşekkür ederim.

Merve Sepetçi

Eylül, 2019

# ÖZ

## YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, KİŞİLERARASI İLİŞKİ PROBLEMLERİ, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve Sepetçi
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu çalışmada yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişki problemleri ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 62 arasında değişen 543 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda kişilerarası ilişki problemleri düzeyi yüksek olan kişilerde sürekli öfke düzeyi, öfke-içte ve öfke-dışta ifade puanlarının kişilerarası ilişki problemleri düzeyi düşük olan kişilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca regresyon analizi sonucunda erkek ve genç olmanın, diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ve sürekli öfke ile öfke-içte ve öfke-dışta ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatürde bulunan diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri; Kişilerarası İlişki Tarzları; Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları; Kişilerarası İlişki Problemleri.

# ABSTRACT

## THE RELATIONSHIPS OF COGNITIVE EMOTION REGULATION, INTERPERSONAL RELATIONSHIP PROBLEMS, TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES AMONG ADULTS

Merve Sepetçi
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Kuntay Arcan
Maltepe University Social Sciences Institute, 2019

The aim of the current study is to investigate the relationships between cognitive emotion regulation strategies, interpersonal relationship problems and trait anger and anger expression styles among adults. The sample of the study was composed of 543 participants aged between 18 and 62. Demographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale, Interpersonal Style Scale, and Trait Anger and Anger Expression Scale were used for the data collection. The results of the study showed that trait anger, anger-in and anger-out expression scores were higher among participants who had higher interpersonal relationship problems as compared to the participants who had lower interpersonal relationship problems. Furthermore, the regression analysis has yielded that the interpersonal relationship problems were associated with being male and young, blaming others cognitive emotion regulation strategy, trait anger, anger-in and anger-out expression styles. The findings of the study were discussed in the light of the relevant literature.

**Keywords:** Cognitive Emotion Regulation Strategies; Interpersonal Relationship Styles; Anger And Anger Expression Styles; Interpersonal Relationship Problems.

# İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... iii

TEŞEKKÜR ..... iv

ÖZ ..... v

ABSTRACT ..... vi

İÇİNDEKİLER ..... vii

TABLOLAR LİSTESİ ..... x

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... xi

KISALTMALAR LİSTESİ ..... xii

ÖZGEÇMİŞ ..... xiii

1. BÖLÜM: GİRİŞ ..... 1

1.1. Duygu Düzenleme ..... 3

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ..... 5

1.3. Kişilerarası İlişkiler ..... 9

1.3.1. Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... 12

1.4. Öfke ..... 14

1.4.1. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... 18

1.5. Araştırmanın Amacı ..... 19

1.6. Araştırmanın Önemi ..... 21

2. BÖLÜM: YÖNTEM ..... 24

2.1. Araştırma Modeli ..... 24

2.2. Örneklem ..... 24

2.3. Veri Toplama Araçları ..... 27

2.3.1. Demografik Bilgi Formu ..... 27

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ..... 27

2.3.3. Kişilerarası Tarz Ölçeği ..... 28

2.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ..... 29

2.4. İşlem ..... 30

2.5. Analiz ..... 31

3. BÖLÜM: BULGULAR ..... 32

3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler ..... 32

3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Korelasyon Analizi ..... 33

3.3. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması ..... 37

3.3.1. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılması ..... 38

3.3.2. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması ..... 40

3.4. Kişilerarası İlişki Problemlerini Yordayan Faktörler ..... 42

4. BÖLÜM: TARTIŞMA ..... 44

4.1. Kişilerarası İlişki Problemleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ..... 44

4.2. Kişilerarası İlişki Problemleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ..... 46

4.3.Kişilerarası İlişki Problemleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ..... 47

4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ..... 49

4.5.Araştırmanın Güçlü Yönleri ..... 50

4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Araştırmalara Öneriler ..... 51

EK'LER ..... 53

Veri Toplama Kitapçığı ..... 53

Ek-1 Demografik Bilgi Formu ..... 53

Ek-2 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ..... 54

Ek-3 Kişilerarası Tarz Ölçeği ..... 56

Ek-4 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ..... 60

Ek-5 Bilgilendirilmiş Onam Formu ..... 63

KAYNAKÇA ..... 64

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 2.1** Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler ..... 26

**Tablo 3.1** Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler ..... 33

**Tablo 3.2** Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri ..... 34

**Tablo 3.3** Kişilerarası İlişki Problemleri Düzeyine Göre BDDÖ Alt Boyutlarının Karşılaştırılması ..... 39

**Tablo 3.4** Kişilerarası İlişki Problemleri Düzeyine Göre SÖÖİTÖ Alt Boyutlarının Karşılaştırılması ..... 41

**Tablo 3.5** Kişilerarası İlişki Problemlerini Yordayan Değişkenler ..... 43

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**X** **:** Ortalama

**SS** **:** Standart Sapma

**N** **:** Toplam Sayı

***p*** **:** Anlamlılık Düzeyi

***r*** **:** Korelasyon Katsayısı

# KISALTMALAR

**BDDÖ** **:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

**KTÖ** **:** Kişilerarası Tarz Ölçeği

**KİP** **:** Kişilerarası İlişki Problemleri

**SÖÖİTÖ** **:** Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

# ÖZGEÇMİŞ

**Merve Sepetçi**
**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Eğitim Bilgileri**

| *Derece* | *Yıl* | *Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı* |
|---|---|---|
| Y. Lisans | 2019 | Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı |
| Lisans | 2016 | İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı |
| Lise | 2012 | Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesi, İstanbul |

**İş Bilgileri**

| *Yıl* | *Görev* | *Kurum* |
|---|---|---|
| 2016-2018 | Psikolog | AID Uluslararası Doktorlar Derneği |
| 2015 | Stajyer Psikolog | Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi |

**Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri**

| *Yıl* | *Kurum* |
|---|---|
| 2016 (Üye) | Türk Psikologlar Derneği |
| 2018 (Üye) | EMDR Türkiye Derneği |

**Kişisel Bilgiler**

Cinsiyet : Kadın
Doğum yeri ve yılı : İstanbul, 1994
Yabancı diller : İngilizce (iyi)
E-posta : sepetcimerve@yahoo.com

# 1. BÖLÜM: GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, dünyaya geldiği andan itibaren diğer bireylerle etkileşim içine girmektedir. Bakım verenleri, ailesi, akrabaları, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler insan hayatında yer edinen farklı sosyal ilişki alanlarıdır. Kişinin sosyal alanlarda yaşadığı memnuniyet büyük ölçüde diğer bireylerle kurduğu ilişkilerin kalitesine bağlıdır ve söz konusu bu ilişkiler kişilerarası etkileşimleri içermektedir (Dwyer, 2000).

Birey diğerleri ile kurduğu kişilerarası ilişkilerde pek çok farklı duygu deneyimlemektedir. Özellikle kişilerarası yakın ilişki bağları geliştirirken, sürdürürken, bu bağları yenilerken, bozarken veya sonlandırırken söz konusu duygular yoğun olarak hissedilmektedir (akt. Guerrero & Andersen, 2000). İnsan hayatında temel bir yeri olan duygular ve ilişkiler iç içe geçmiş süreçlerdir ve birbirlerini etkilemektedirler (Guerrero & Anderson, 2000). Kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde temel bir yeri ve faydası olan duygular düzenlenmediğinde, kişiye zarar verici özellikteki davranışlarla ortaya çıkabilir (John & Gross, 2004). Bu noktada duyguların kişiye ve karşısındakilere zarar verici yönlerinin sınırlandırılıp faydalı özelliklerinin korunması duygu düzenleme süreçleri ile sağlanmaktadır (John & Gross, 2004). Duygu düzenleme, duygusal bir yanıtı arttırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan tüm bilinçli ve bilinçsiz stratejileri ifade eder (Gross, 2008). Bilişsel duygu düzenleme ise duyguların bilişsel süreçler yoluyla düzenlenmesi olarak ele alınır ve duygu düzenleme sürecinin bir parçası olarak kabul edilir (Thompson, 1991). Bu kapsamda mevcut çalışmanın amaçlarından biri, kişilerarası ilişkilerle bilişsel duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bireyin deneyimlediği duygulardan biri olan öfke sıklıkla yanlış anlaşılmalar, hatalar, bilişsel çarpıtmalar ve fizyolojik değişiklerle ilişkili olumsuz bir duygu hali olarak tanımlanmakta (Kassinove & Sukhodolsky, 1995) ve genellikle aile, iş, sağlık sorunlarının ve yasal sorunların nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Vecchio & O'Leary, 2004). Özellikle yüksek düzey öfke ve düşmanlık çok çeşitli kişilerarası

zorluklarla ilişkilidir ve kişilerarası ilişkilerdeki bu zorlukların bireyin sağlığına da olumsuz yönde etkileri bulunmaktadır (Smith & Cundiff, 2011). Bireyin deneyimlediği duygulardan biri olan öfke duygusu çoğunlukla sosyal bağlamlarda ortaya çıktığı için (Gross, 2008) öfke duygusunun kişilerarası ilişki problemleri ile olan ilişkisinin incelenmesi bu çalışmanın bir diğer amacıdır.

Bireyin sosyal ilişkiler ve durumlarda sergilediği genel davranış eğilimi kişilik tarzını göstermektedir (akt. Batıgün ve Şahin, 2009). Kişilerarası ilişkilerde bireylerin hangi tarzda davranacağı sosyal alanlarda şekillenmekte ve aynı zamanda kişilerarası ilişki tarzı da sosyal alanları etkilemektedir (Koç, 2014). Kişilerarası ilişkiler yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu yönde etkiye sahip olmakla birlikte kurulan ilişkilerde olumsuz kişilerarası ilişki tarzının benimsenmesi, ilişkinin kendisinin stres kaynağı olmasına ve problemler yaşanmasına neden olmaktadır (Dwyer, 2000). En temel dört duygudan biri olarak kabul edilen öfke duygusu genellikle kişilerarası ilişkiler bağlamında ortaya çıkar ve kişiyi harekete geçirir (Oatley, 2004). Öfke duygusunun bireysel düzeyde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal düzeyde kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisini incelemek bu çalışmanın amaçlarından bir diğeridir. Çalışma kapsamında genel olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri, öfke ve öfke ifade tarzlarının demografik değişkenlerle birlikte kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisi incelenecektir.

Bu çalışmanın birinci bölümü olan "Giriş" bölümünde duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişkiler ve öfke ile ilgili literatür bilgisine yer verilmektedir. Daha sonra araştırmanın amaçları, araştırmanın hipotezleri ve önemi sunulmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümü olan "Yöntem" bölümünde, çalışmanın örneklemi ve kullanılan veri toplama araçlarının özellikleri yer almaktadır. Araştırmanın üçüncü bölümü olan "Bulgular" bölümünde analiz sonucu ortaya çıkan araştırma bulguları raporlandırılmaktadır. Son olarak araştırmanın dördüncü bölümü olan "Tartışma" bölümünde, mevcut araştırma bulguları önceki araştırma bulguları ışığında yorumlanmakta, çalışmanın güçlü yönleri, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler tartışılmaktadır.

## 1.1. Duygu Düzenleme

Kişinin bireysel durumu hakkında diğerleriyle ve çevresiyle etkileşime girerek bilgi sağlamasına yardımcı olan duygular ve duygusal ifadeler günlük hayatta oldukça önemli bir yere sahiptir (Gross & John, 2003). Kişi için önemli bir durum söz konusu olduğunda ortaya çıkan duygular, adaptif davranışsal ve fizyolojik tepki verme eğilimi olarak tanımlanır (Gross, 2002; akt. Gross, 1998). Birey, kendisi için önemli ve dikkatini çeken bir duruma yöneldiğinde ve onu hedefleriyle alakalı olarak gördüğünde duygular ortaya çıkar (Gross & Thompson, 2007). Söz konusu hedefler kalıcı (hayatta kalmak) ya da geçici (kişinin tuttuğu takımın oyunu kazanması), kişinin kendisiyle ilgili (iyi bir öğrenci olmak) ya da çevresel (bir kutuyu açmak), bilinçli ve kompleks (zorba birinden intikam almak) ya da bilinçsiz ve basit (yumruk atmak), yaygın bir şekilde paylaşılabilir (arkadaşa sahip olmak) ya da kişiye özgü (koleksiyon için yeni bir böcek bulmak) özelliklere sahip olabilir. Kişinin dikkatini ve ilgisini belirleyen bu hedefler ya da hedeflerle ilgili anlamlar zamanla değişebileceği gibi, kişinin bu hedeflerle ilgili duyguları da değişir (Gross & Thompson, 2007).

Duygu ve duygu ifadelerinin ortaya çıkmasında etkili olan hedefler kişi için güçlü bir motivasyon faktörü olarak yer almaktadır. Hedefin özelliğine bakılmaksızın, bir hedefe ulaşmak için bir engelin üstesinden gelen kişide mutluluk, bir hedeften vazgeçmesi gereken kişide üzüntü ve hedefe varmak için gittiği yolda engellerle karşılaşan kişide öfke veya hayal kırıklığı duyguları ortaya çıkabilmektedir (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994). Öznel bir deneyim olmasının yanı sıra duyguların kişinin çevresiyle kurduğu ilişkide de oldukça önemli bir yeri vardır. Çünkü duygular kişinin yalnızca hissetmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişiyi kendisi için önemli hedefler doğrultusunda harekete geçirir (Frijda, 1986) ve bu durum diğerleri ile kurulan ilişkileri de etkiler.

Duygular insan ilişkileri için hayati öneme sahiptir ve duyguların insanların hayatta kalma, diğerleriyle ilişkilerini içeren problemlerine çözüm bulmalarına yardımcı olma gibi işlevsel özellikleri bulunmaktadır (Fitness, 2015). Duygular insanları hayallerini takip etmeye, arzu ettikleri şeyler için mücadele etmeye, değer verdiklerini korumaya ve kayıplarına yas tutmaya zorlar. Böylesine önemli bir işlevi bulunan duygular ortaya çıktığında yoğunlukları nedeniyle kişiyi zorlayabileceği için bu

duyguların düzenlenmesi gerekmektedir. Duygu düzenleme hem duyguları motive etmeye ve yönlendirmeye yardımcı olan davranış süreçlerine esneklik kazandırmak, hem de kişilerde içsel uyarılmayı koruyarak kişilerin koşullardaki değişikliklere hızlı ve verimli bir şekilde yanıt vermelerini sağlamak için gereklidir (Thompson, 1991) ve insan uyumu için büyük önem taşımaktadır (Ochsner & Gross, 2005).

Yoğun olarak yaşanan duyguların başarıyla düzenlenmesi, duygularla ilgili zorluklardan biridir (Gross, 2002). Duyguların olumsuz sosyal sonuçlarını azaltmak için ileriye yönelik bilişsel yeniden değerlendirme süreci olan duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguları nasıl etkilediklerini, duygulara ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini inceler (Gross, 1998; Purnamaningsih, 2017). Duygu düzenleyici süreçler, duygusal tepkilerin şiddetinin ve ne zaman ortaya çıktığıyla ilgili zamansal özelliklerinin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanabilmektedir (Thompson, 1994; Thompson, 1991).

Modern işlevselci perspektifler gerekli davranışsal tepkilerde, karar vermede, önemli olaylar için hafızayı geliştirmede ve kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırmada duyguların önemli rol oynadığını ancak kişiye yardım eden duyguların kişiye acı da verebileceğini vurgular (Gross & Thompson, 2007). Bu doğrultuda modern duygu teorileri uyarlanabilir duyguların önemini vurgular ve duyguların düzenlenmesi gerektiğini savunur. Duygu düzenleme, çoğu zaman duygusal cevap verme konusundaki değişiklikleri içerir. Bu değişiklikler kişide bir duygu ortaya çıktığında, duyguyu deneyimleme sürecinde ve ifade etme tarzında ortaya çıkar (Gross, 1999). Duygu düzenleme sırasında kişi olumlu ya da olumsuz duygularının yoğunluğunu artırabilir, sürdürebilir ya da azaltabilir (Koole, 2009). Bu doğrultuda duygu düzenleme, yalnızca olumsuz duyguların azaltılması ve olumlu duyguların artırılmasına yönelik bir girişim değildir, kimi zaman olumsuz duyguların artırılmasını ve olumlu duyguların azaltılmasını da sağlayabilir. Bu duygu düzenleme girişimlerine odaklanma, empatik bir duruş sergileme, sosyal kurallara dikkat etme, hislerini diğerlerinden gizleme ihtiyacı gibi birçok farklı motivasyon neden olur (Gross, 2014).

Duygu düzenleme ve yönetimi sağlığın korunması ve zihinsel bozuklukların önlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Nezamipour & Ahadi, 2016). Ayrıca duygu düzenleme süreçleri, daha çok kişiye özgü bir yaşantı gibi görünmekle birlikte kişinin diğerleriyle olan ilişkisini etkilediği ve bu ilişkiden etkilendiği için bireysel düzlemde olduğu kadar kişilerarası ilişkilerde de önemli hale gelmektedir.

Duygu düzenleme kavramı, duygu sisteminin teorik bir tanımlaması ve açıklaması olarak çok faydalı olmakla birlikte, duygu düzenlemenin deneysel olarak tüm yönlerine, mekanizmalarına ve süreçlerine aynı anda odaklanmak çok karmaşık ve kapsamlı bulunmuştur (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Bunun üzerine duygu düzenlemenin daha spesifik bir alanı olarak kabul edilen bilişsel duygu düzenleme kavramı ortaya çıkmıştır.

### 1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren dış dünya ile etkileşim kurar ve bu sayede dış dünya ile arasında bilgi alışverişi gerçekleşir. Bu bilgi alışverişi kişinin duygularını etkiler, kişi duyguları doğrultusunda harekete geçer ve iletişim devam eder. Bilişsel duygu düzenleme duygusal açıdan uyarıcı bilginin bilinçli ve bilişsel olarak işlenmesi olarak tanımlanır (Thompson, 1991). Kısaca duyguların bilişler yoluyla yönetilmesi olarak da tanımlanabilen bilişsel duygu düzenleme, kapsamlı duygu düzenleme kavramının bir parçası olarak kabul edilir (akt. Demirtaş, Özdevecioğlu & Çapar, 2015). Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi insan yaşamıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir ve insanların stresli yaşam deneyimleri sonrasında duygularını yönetmelerine yardım eder (Garnefski ve ark., 2002a; Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Örneğin olumsuz bir olay deneyimlediğinde kişi kendini suçlama, diğerlerini suçlama ya da durumu yeniden değerlendirme eğiliminde olabilir. Bilişler yoluyla gelişmiş düşünce ve duyguları düzenleme kapasitesi evrensel olsa da kişilerin yaşam deneyimlerine, olaylara ve stresörlere karşılık olarak duygu düzenleme aktivitelerinde ve içeriğinde önemli bireysel farklılıklar vardır (Garnefski & Kraaij, 2007).

Birbirlerinin yerine de kullanılabilen başa çıkma ve duygu düzenleme hakkında pek çok tanımlama mevcuttur. Her iki kavramsal yapı için de düzenleyici süreçler merkezi rol oynar (Kraaij & Garnefski, 2018). Bilişsel duygu düzenleme kavramsal olarak bilişsel başa çıkma ile yakından ilişkilidir. İki kavramsallaştırma arasındaki

önemli fark, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma boyutları bilişsel ve davranışsal bir karışımı içerirken bilişsel duygu düzenleme kavramı, düşünce, duygu ve davranışın farklı süreçleri ifade ettiği varsayımına dayanır (Garnefski & Kraaij, 2007). Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme davranışsal stratejilerden ayrı bir şekilde kavramsallaştırılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme bilişsel ya da davranışsal düzenlemelerin sadece bir boyutuna odaklanmanın önemini vurgulamış ve bilişlerin davranışlar üzerindeki etkisinin öncelikli olması sebebiyle bilişsel boyuta odaklanmayı önermiştir (Garnefski ve ark., 2001). Bu doğrultuda bilişsel duygu düzenleme baş etme stratejilerinin bilişsel boyutlarının ele alınarak ve yeniden düzenlenerek tanımlanmış halidir.

Bilişsel duygu düzenleme, bilinçli ve bilinçsiz bilişsel süreçlerin yanı sıra farklı biyolojik, sosyal, davranışsal süreçleri de ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Örneğin fizyolojik açıdan duygular nabzın hızlanması, artan solunum sıklığı (veya nefes darlığı), terleme ya da duygusal uyarılma tarafından düzenlenir. Bağırmak, çığlık atmak, ağlamak veya geri çekilmek, strese tepki olarak ortaya çıkan duyguları yönetmek için gösterilen davranışsal tepkilerdir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, adaptif (uyumlu) ve adaptif olmayan (uyumsuz) baş etme stratejileri olarak iki gruba ayrılmıştır (Garnefski ve ark., 2001). Adaptif baş etme stratejileri pozitif yeniden değerlendirme (positive reappraisal), pozitif yeniden odaklanma (positive refocus), bakış açısına yerleştirme (putting into perspective), plana yeniden odaklanma (refocus on planning), kabul (acceptance); adaptif olmayan baş etme stratejileri ise ruminasyon (rumination), felaketleştirme (catastrophizing), kendini suçlama (self blame) ve diğerlerini suçlama (blaming others) olarak isimlendirilmiştir. Bu 9 strateji teorik ve deneysel temelde farklı boyutlara işaret etmekte ve her bir strateji, tehdit edici veya stresli yaşam deneyimlerini takiben kişinin ne düşündüğünü ifade etmektedir (Garnefski & Kraaij, 2007).

Pozitif yeniden değerlendirme, kişisel gelişim açısından olaya olumlu bir anlam atfetme düşüncelerini ifade eder. Pozitif yeniden odaklanma, yaşanılan gerçek olayı düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi belirtir. Bu doğrultuda pozitif yeniden odaklanma kişinin zihinsel bir ayrılma yaşaması ve gerçek olay hakkında düşünmek için düşüncelerini daha olumlu konulara yöneltmesi ve yeniden

odaklanması şeklinde tanımlanabilir. Kısa vadede yararlı bir strateji olmakla birlikte uzun vadede uyumlu başa çıkmayı engelleyebilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Bakış açısına yerleştirme, olayın ciddiyetini azaltma ve diğer olaylarla karşılaştırıldığında göreliliğini vurgulama düşünceleridir. Plana yeniden odaklanma, hangi adımların atılacağını ve olumsuz olaylarla nasıl başa çıkılacağını düşünmeyi işaret eder. Kabul, kişinin yaşanılan olayı kabul etmesini ve olanlara teslim olma düşüncelerini ifade eder. Adaptif olmayan stratejilere gelindiğinde ruminasyon, olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında tekrarlayıcı düşünmeyi kapsar. Felaketleştirme, yaşanılan olayın dehşetini açıkça vurgulayan düşünceleri içerir. Kendini suçlama, yaşanılan olaylarla ilgili kendini suçlama düşüncelerini belirtir. Diğerlerini suçlama, yaşanılan olaylarla ilgili çevreyi ya da başka bir insanı suçlama düşüncelerini işaret eder.

Stresli olaylarla baş etme hayatın her döneminde önem taşımaktadır. Bununla birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılma becerisi ergenlik döneminde kazanılmaktadır (Garnefski, Hossain & Kraaij, 2017; Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski ve ark., 2002a). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ergen ve yetişkin örneklemde karşılaştıran bir çalışmanın sonuçları, tüm bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yetişkinler tarafından ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde kullanıldığını göstermiştir (Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer & Teerds, 2002b). Bu bulgu artan yaş ile birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha fazla kullanılmış olabileceğini düşündürmüştür.

İlgili araştırmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve anksiyete gibi psikopatoloji semptomları arasındaki ilişkileri inceleyen birçok farklı çalışma olduğu görülmektedir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski ve ark., 2002a; Garnefski ve ark., 2002b; Omran, 2011). Yapılan bir çalışmada adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji semptomları arasında adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre daha güçlü ilişki olduğu bulunmuştur (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). Aynı çalışmada adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, sadece adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin seviyesi yükseldiğinde psikopatoloji semptomları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İlgili diğer çalışmalarda psikopatoloji belirtilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon,

felaketleştirme, kendini suçlama ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski ve ark., 2002b; Omran, 2011). Depresyon ve anksiyete belirtileri gösteren klinik örneklem ile klinik olmayan örneklem arasında karşılaştırma yapan bir çalışmada kendini suçlama ve pozitif yeniden odaklanma stratejilerinin klinik ve klinik olmayan örneklem arasındaki farkı ayırt etmeyi sağlayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri olduğu gösterilmiştir (Garnefski ve ark., 2002a). Ayrıca ergenlerle yapılan boylamsal bir çalışma, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hem anksiyete hem depresyon semptomlarının gelişiminde rol oynadığını ortaya koymuştur (Anniko, Boersma & Tillfors, 2017). Bu bulgular doğrultusunda ergenlik dönemi ile gelişmeye başlayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hem ergenlerde hem yetişkinlerde duygusal sorunların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olabileceğini söylemek mümkündür.

Olumsuz yaşam olayları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif semptomlar arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada katılımcılar yaşadıkları olaylara göre kayıp, sağlık tehdidi ve ilişkisel stres olmak üzere üç gruba ayrılmıştır (Garnefski, Boon & Kraaij, 2003). Sağlık tehdidi yaşayan katılımcılar kendini suçlama stratejisinden daha yüksek puanlar alırken ilişkisel stres deneyimleyen katılımcılar diğerlerini suçlama stratejisinden daha yüksek puanlar almıştır (Garnefski ve ark., 2003). Bu bulgu farklı yaşam olaylarının neden olduğu stres ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri göstermesi bakımından önemli görülmüştür.

Bilişler insan duygularında kritik bir rol oynamakla birlikte hem duygulardan etkilenmekte hem de duyguları etkilemektedir (Joormann, Yoon & Siemer, 2010). Deneyimlenen duyguyu değiştirmek için bilişi değiştirmek, aynı zamanda başarılı terapötik müdahalelerin birçoğunun da kritik bir parçasıdır (Joormann ve ark., 2010). Çünkü duyguların düzenlenmesi bireyin hayatın farklı alanlarında yaşadığı zorluklarla, stresli koşullarla başa çıkmasını sağlamakta (Westphal & Bonanno, 2004) ve dolayısıyla hem bireysel düzlemde hem sosyal alanda önemli rol oynamaktadır.

Duygusal sağlık iş hayatı, kişilerarası ilişkiler ve zihinsel sağlığın iyi olmasına yardımcı olur (American Psychiatric Association [APA], 2019a). Bilişsel duygu düzenleme de iyi oluş ve işlevselliğin belirlenmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Garnefski ve ark. 2001; Thompson, 1991). Bu doğrultuda kimi zaman

yoğun bir şekilde ortaya çıkan ve kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilen duyguların uyumlu bir şekilde düzenlenmesi, kişinin hayatın farklı alanlarında yaşayacağı problemlerin çözümüne de destek olur. Ayrıca pozitif yeniden değerlendirme ve pozitif yeniden odaklanma gibi adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşam olayları ile duygusal problemler arasındaki ilişkiyi azaltabileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır (Garnefski, van Rood, de Roos & Kraaij, 2017). Bu kapsamda bilişsel duygu düzenlemenin bireyin duygu ve davranışları ile ilişkilerinin incelenmesinin ve sosyal alanlardaki rolünün anlaşılmasının önemli olabileceği düşünülmüştür.

### 1.3. Kişilerarası İlişkiler

İnsan, temelde sosyal bir varlıktır. Sayısız romanlara, filmlere konu olan insanın mutsuzluğu ve umutsuzluğu diğerleriyle kurduğu ilişkilere dayanmaktadır. İnsan hayatının temelinde olan bu kavramı tanımlamak zor olmakla birlikte, sözlükte ilişki "iki şey arasında karşılıklı ilgi, bağ, münasebet, temas" şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu[TDK], 2019). Bir başka tanımlama ise Kelley ve arkadaşları (1983) tarafından "iki insanın uzun bir süre boyunca birbirleri üzerinde güçlü, yakın ve çeşitli etkiler yarattığı bir etkileşim" şeklinde yapılmıştır (akt. Jackson-Dwyer, 2014). Tanımlamalara ve kavramın doğasına bakıldığında, her ilişki karşılıklı bağlılık, tamamlama ihtiyacı ve duygusal bağlanmayı içermektedir (Jackson-Dwyer, 2014).

Aidiyet hipotezine (belongingness hypothesis) göre insanlar çoğu koşulda bir diğeriyle kolayca sosyal bağlar kurar ve mevcut bağların bozulmasına karşı koyarlar (Baumeister & Leary, 1995). İnsanlar kurdukları bu sosyal bağlar aracılığıyla birlikte olma, sosyalleşme, ait olma, tamamlanma ihtiyaçlarını karşılamaktadır. İnsanlar arasında en azından asgari miktarda kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme ihtiyacı, insanın doğası gereği evrensel bir ihtiyaç olarak nitelendirilmektedir (Baumeister & Leary, 1995). Bununla birlikte sosyal bağ kurma yatkınlığı dolayısıyla insan, hayatı boyunca pek çok ilişki deneyimlemektedir.

Kişilerarası ilişkiler, daha yüzeysel olan tanışıklık ile daha yoğun ve derin yakınlık arasındaki tüm ilişki türlerini içermektedir. Tanışıklık, derin bir paylaşım olmaksızın, daha çok kişinin fırsat bulduğunda iletişime geçtiği ve etkileşiminin sınırlı olduğu ilişki türlerini ifade etmekte, yakın ilişkiler ise daha derin ve duygusal

paylaşımın bulunduğu, kişinin kendisini açtığı, karşısındakiyle güven ve yakınlık kurduğu, özel yaşantıların yoğun paylaşıldığı ilişkileri ifade etmektedir (akt. Çelebi ve Odacı, 2018).

Kişinin diğerleriyle kurduğu ilk ilişki, çoğunlukla bakım verenleriyle kurduğu ilişkidir. Daha sonra akrabalık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, iş ilişkileri önemli hale gelmektedir. Kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkiler yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyen birçok kişilerarası etkileşimi içerir (Dwyer, 2000). Kurduğu ilişkiler içinde insan, bir yandan yeniden tanımlanırken diğer yandan duygu ve düşünceleriyle ilişki kurma biçimlerini yeniden tanımlamaktadır (Cüceloğlu, 2004).

Yaşam memnuniyeti, çoğunlukla diğerleriyle kurulan ilişkinin kalitesine göre değişir. Bir araştırmacının sorduğu "Hayatınızı anlamlı yapan nedir?" sorusuna, katılımcıların tamamına yakını (%89) yaşadıkları bir kişisel ilişkiden hayatlarına anlam kazandıran bir olgu olarak bahsetmişlerdir (akt. Jackson-Dwyer, 2014). Bununla birlikte insan hayatına anlam katan kişilerarası ilişkilerin hem olumlu hem olumsuz tarafları bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkiler yaşam doyumunu arttırıp, zihinsel ve fiziksel sağlığa katkı sağlamakla birlikte, kişilerarası ilişkiler ile ilgili problemler strese, yalnızlığa ve sosyal izolasyona neden olmaktadır ve sağlık sorunları için yüksek risk taşımaktadır (Jackson-Dwyer, 2014; Loving & Sbarra, 2015). Ayrıca kişilerarası ilişkiler hayat memnuniyeti, öznel iyi oluş, ruhsal sağlık ve fiziksel sağlık ile yakından ilişkilidir (Pearlman, 2007). Bu doğrultuda kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler yalnızca sosyal bağlamda değil bireysel olarak da kişinin hayatında önemli bir rol oynamaktadır (Lewis, 1998).

Sosyal biliş kuramcıları ve araştırmacıları, algı ve bilişin genellikle başkaları ile devam eden ilişkiler bağlamında gerçekleştiğini öne sürmektedir (Berscheid, 1994). Ayrıca sosyal bilginin temsilinde ve bireyin kendisiyle ilgili bilgilerin nasıl organize edildiğinde de diğerleriyle olan ilişkilerinin önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda kişilerarası ilişkiler incelenirken, birey hem kendi içinde bireysel özellikleri olan bir olgu hem de diğerleriyle olan ilişkiler bağlamında, diğerlerini etkileyen ve diğerlerinden etkilenen bir unsur olarak ele alınmaktadır (İmamoğlu ve Aydın, 2009).

Bir ilişkinin başlatılması, sürdürülmesi ve sonlandırılması sürecinde hem karşılıklı beklentiler hem de bireyin kendini ve diğer bireyi algılayışı rol oynamaktadır

(İmamoğlu ve Aydın, 2009). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde iletişim tarzları, kiminle ve hangi tarzda iletişim kurulduğu, sosyal algılar, kişinin kendi iletişim tarzı algısı, sözlü ve sözsüz ipuçları gibi değişkenlerin etkisi bulunmaktadır (Buren & Nowicki, 1997). Bu değişkenlerden etkilenerek ve bu değişkenleri etkileyerek oluşan kişilerarası ilişki tarzları, bireyin çeşitli ilişki ve durumlarda sergilediği genel davranış eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kiesler, 1983).

Bireylerin benimsediği ilişki tarzı kişilerarası ilişkileri besleyici nitelikte olabileceği gibi ketleyici özelliklere de sahip olabilir (Şahin, Durak ve Yasak, 1994). Besleyici ilişki tarzı diğerleriyle ilişki kurarken açık davranma, yapıcı, kabullenici ve saygılı olma gibi olumlu özelliklerle ifade edilirken, ketleyici ilişki tarzı besleyici ilişki tarzının aksine diğerine karşı anlayış ve yakınlık göstermeme, çabuk öfkelenme, kendini üstün görme, diğerlerini küçümseme ve onlarla alay etme gibi olumsuz özelliklerle açıklanmaktadır (Şahin ve ark., 1994). Besleyici ilişki tarzının benimsenmesi ilişkilerde daha sevgi dolu, iletişime açık, daha olumlu davranma eğilimi ile karakterizedir (Floyd, 2006). Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerde ketleyici ilişki tarzının benimsenmesi kişilerarası ilişki problemlerine işaret etmektedir. Besleyici ve ketleyici ilişki tarzı ile birlikte kişilerarası ilişki tarzlarının yalnızca olumsuz davranış eğilimleri üzerinden değerlendirildiği çalışmalar olduğu görülmektedir (Koç, 2008; Şahin ve ark., 2007; Şahin ve ark., 2011). Bu sınıflama doğrultusunda kişilerarası ilişkiler baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, duygudan kaçınan/duyarsız tarz, manipülatif tarz ve küçümseyici/alaycı tarz olarak değerlendirilmekte ve tüm bu olumsuz kişilerarası tarzlar birlikte olumsuz kişilerarası ilişki problemlerine işaret etmektedir.

Kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, ketleyici ilişki tarzının ise öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ergenlerle yapılan bir çalışma, ergenlerin mutlu olmak için olumlu kişilerarası ilişkilere ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur (akt. Eryılmaz, 2010). Kişilerarası ilişki tarzları ile kendilik algısı, depresyon ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarının depresyon ve öfke ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011). Kişilerarası ilişki tarzlarının cinsiyete göre karşılaştırıldığı bir çalışmada ise erkeklerin daha ketleyici ilişki tarzını, kadınların ise daha besleyici ilişki tarzını benimsedikleri bulunmuştur (Şahin ve ark., 1994). Cinsiyetler arası farklılık

bulunmakla birlikte genel olarak insanların bireysel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin olumlu kişilerarası ilişki tarzı ile depresyon ve öfke düzeylerinin olumsuz kişilerarası ilişki tarzı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

### 1.3.1. Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilerarası ilişkileri ve bu ilişkilerin altında yatan mekanizmaları açıklayan farklı kuramsal yaklaşımlar olduğu görülmüştür. Bu çalışma kapsamında kişilerarası ilişkileri açıklayan birkaç yaklaşıma yer verilmiştir. Öncelikle kişilerarası ilişkileri nesne ilişkileri (object relation) temelinde açıklayan psikanalitik yaklaşıma ve bebek ile bakım veren arasındaki ilişkiler bağlamında açıklayan bağlanma kuramına yer verilmiştir. Bilişsel ve kişilerarası süreçleri birlikte çalışılması gereken süreçler olarak kabul eden bilişsel kuramın kişilerarası ilişkiler açıklamalarının bu çalışma kapsamında önemli olduğu düşünülmüştür. Son olarak sosyal öğrenme kuramının kişilerarası ilişki süreçleri yaklaşımı bu çalışma kapsamında kişilerarası ilişkileri açıklayan yaklaşımlardan biri olarak yer almaktadır.

*Psikanalitik Yaklaşım - Nesne İlişkileri Kuramı:* Freud'un dürtü teorisinin doğal bir parçası olarak ortaya çıkan nesne ilişkileri teorisi, bireylerin dışsal ve içsel (gerçekte ve hayal edilen) diğer insanlarla etkileşimlerini ve içsel ve dışsal nesne dünyaları arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir (Greenberg & Mitchell, 2000).

Sullivan, psikiyatri biliminin kişilerarası ilişkiler alanı olduğunu, bu doğrultuda kişiliğin, kişinin içinde yaşadığı ve varlığını sürdürdüğü kişilerarası ilişkiler düzleminden ayrı incelenemeyeceğini savunur (Greenberg & Mitchell, 2000). Nesne ilişkileri kuramı kişilik gelişimi ve psikopatolojinin temel belirleyicileri olarak kişilerarası ilişkiler, toplum ve kültürün rolünü vurgular (Evans, 1996). Zihinsel rahatsızlıkların yalnızca travmatik içsel süreçlerle ilişkili olmadığı, ayrıca rahatsız olan sosyal ilişkiler, toplumsal baskı, ebeveyn veya diğer önemli bireylerle kurulan ilişkilerde yaşanan güvensizlikler sebebiyle ortaya çıktığı iddia edilmiştir (Gerrig & Zimbardo, 2017). Sullivan'a göre de aile içerisindeki sağlıksız ilişkiler, kişinin benlik gelişimini sekteye uğratır ve kişinin kaygıyla baş etme tepkileri geliştirmesini engeller (akt. Geçtan, 2000).

Nesne ilişkileri kuramı, içgüdüsel dürtülerin bir ilişki içerisinde ortaya çıktığını ve dürtüler ile insan ilişkilerinin birbirinden ayrı düşünülemeyeceğini ifade eder (akt. Geçtan, 2000). Bu doğrultuda nesne ilişkileri kuramı kişiliğin ve kişilerarası ilişki deneyiminin birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen dinamik bir ilişki içinde olduğunu savunur (Evans, 1996). Kişi, diğerleriyle kurduğu ilişkileri içselleştirilmiş imgelere dönüştürerek insanlar arası ilişki deneyimler ve içselleştirdiği imgeler de bu ilişkilerden etkilenir (Geçtan, 2000).

*Bağlanma Kuramı:* Bebek dünyaya geldiği andan itibaren bakım verenleri ile yakın duygusal ilişkiler kurmaya başlar. Bakım veren ve bebek arasındaki bu yoğun, sürekli, sosyal ve duygusal ilişkiye *bağlanma* denir (Bowlby, 1969, 1973).

Bowlby ilk dönemlerde anneyle kurulan bağlanma ilişkisinin sonraki sosyal ilişkiler için belirleyici olduğunu ifade etmiştir (akt. Rutter, 1979). Ainsworth de bağlanılan kişinin, bebeğin dünyayı keşfetmesi için güvenli bir üs olarak algılandığını belirtmiştir (akt. Bretherton, 1992). Sağlıklı bağlanma örüntüleri geliştiren çocukların bakım verenleriyle güvenli bağlanma ilişkisi geliştirdiği, bunun sonucunda çocuklarda toplum yanlısı davranışları öğrenme, yeni deneyimlere açık olma, kişilerarası ilişkilerde samimi ve kabullenici olma davranışlarının ortaya çıktığı görülmektedir (Gerrig & Zimbardo, 2017). Güvensiz bağlanma örüntüleri geliştiren çocukların ise bakım verenlerine karşı karmaşık duygular içerisinde olduğu görülmektedir: bir yandan çocuklarda sevgi ve bağlılık ihtiyacı ortaya çıkarken diğer yandan korku, reddedilme ve öfke duyguları hisseden çocuklar davranışlarında da bu çelişkiyi yansıtırlar (Holmes, 2014). Bu doğrultuda yaşamın ilk dönemlerinden itibaren bakım verenle kurulan sağlıklı bağlanma ilişkisinin yaşamın ilerleyen süreçlerinde olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmek için de oldukça önemli olduğu söylenebilir.

*Bilişsel Kuram:* Kişilerarası ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalardan biri de bilişsel kişilerarası kuramdır (Safran, 1990a, 1990b). Bilişsel yaklaşım, kişilerarası süreçlerin önemine vurgu yaparak bilişsel süreçler ile kişilerarası süreçlerin birlikte çalışılması gerektiğini savunur. Birey diğer bireylerle kurduğu etkileşimlerini esas alarak genel bir zihinsel temsil oluşturur ve buna *kişilerarası şema* denir (Safran, 1990a). Sosyal ortamlardaki bilgiler şemalar aracılığıyla kodlanır ve hatırlanır (Taylor, 1998). Kişilerarası şemalar hem bireyin dünya algısını şekillendirir hem de çevresini

şemalarını doğrulayacak şekilde algılamasına yol açar. Dış dünyaya dair algısı düşmanca olan kişi, bir yandan kendisi düşmanca davranışlar sergileyerek karşılığında da düşmanca tepkiler alacak ve mevcut dış dünya algısı pekişecektir. Bu şekilde adaptif olmayan kişilerarası şemalar adaptif olmayan kişilerarası ilişkilere neden olur ve *kişilerarası döngü* oluşur (Safran, 1990a). İşlevsel olmayan kişilerarası ilişkilerin devam ettirilmesi olan kısır döngü süreci, bireylerin uygun olmayan veya yetersiz kişilerarası iletişim kurmaları şeklinde ortaya çıkar ve kişinin mevcut olumsuz dünya algısını pekiştirerek kişilerarası ilişkilerde yaşadığı problemlerin devam etmesine neden olur (Safran, 1990a).

*Sosyal Öğrenme Kuramı:* Sosyal öğrenme kuramı, çocukların onlar üzerinde etkili bireylerin davranışlarından ders alarak ve bunları taklit ederek kişilerarası ilişki modelleri geliştirdiklerini öne sürer (Bandura, 1977). Buna göre bireyler, diğerlerinin önemli eylemlerini gözlemleyerek ve modelleyerek sosyal ortamda nasıl etkileşime gireceklerini öğrenmektedir. Bu doğrultuda ebeveyn-çocuk ilişkisinin uzun süreli ve yoğun olması, ebeveynlerin küçük çocuklarının sosyal davranışlar geliştirmesinde rehberlik etmesini ve onlara rol model olmasını sağlamaktadır (Zimet & Jacob, 2001).

### 1.4. Öfke

Öfke (anger), birine veya bir şeye karşı, kendisine kasten yanlış yapıldığını düşünerek düşmanlık hissetmeyle karakterize bir duygudur (APA, 2019b). Günlük hayatta oldukça önemli bir rol oynayan öfke duygusu, kişinin engellenmelerle karşılaştığı durumlarda ortaya çıkar. Evrensel duygulardan biri olan öfke duygusuna neden olan durumlar ve öfkenin ifade ediliş biçimi yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma ortamı ve kültür gibi çeşitli faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Alkan, Gürler ve Akcanca, 2018; Power & Dalgleish, 2016).

Yapılan tanımlayıcı çalışmalarda öfke kapsamında öfke (anger), düşmanlık (hostility) ve saldırganlık (aggression) olmak üzere üç yapıdan bahsedilmektedir (Spielberger, Krasner & Solomon, 1988). Deneyimsel bir duygu olan öfke, sonucunda çıkan biliş ve davranışla ilişkilidir ancak kavramsal olarak biliş ve davranıştan ayrılmaktadır (Deffenbacher, 2011). Öfke duyguya, düşmanlık bilişe ve saldırganlık davranış boyutuna karşılık gelerek birlikte üç faktörlü bir ABC öfke özellik modelini oluşturur (Martin, Watson & Wan, 2000). Bununla birlikte öfke deneyiminde

düşünceler ve davranışların bir arada ortaya çıktığı ve genellikle kişiyi harekete geçirdiği görülmektedir (Batıgün ve Şahin, 2009).

Öfke genellikle hafif bir sıkıntıdan, sinirli olma ve aşırı öfkelenmeye kadar değişen yoğunluktaki duygusal deneyime işaret eder (akt. Martin ve ark., 2000). Bazen kısa süreli, orta şiddette ve kişiye faydalı olabileceği gibi öfke duygusu kimi zaman da çok şiddetli, yoğun ve tahrip edici özelliklerde deneyimlenebilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan duygulardan biri olan öfke, belirli sınırlar içerisinde karşılaşılan engeli ve hoş olmayan durumu ortadan kaldırmak için gerekli tutum ve davranışlarda bulunmayı sağlar (Köknel, 1982). Çoğu zaman olumsuz sonuçlara yol açsa da motivasyondaki artış ve hedef belirleme gibi olumlu biliş ve davranışların artmasını da teşvik edebilir (Vecchio & O'Leary, 2004). Daha çok zararlarından bahsedilmesine karşın öfkenin bireyin topluma uyumunu sağlayan bir tarafı da vardır. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, özgürlük ve sorumluluk arasındaki sınırların belirlenmesi ve sürdürülmesi açısından harekete geçirici yönde rol oynar (Köknel, 1982). Öfkenin bir sorun olup olmadığı konusundaki kararlar, öfkenin doğası ve sonuçlarına bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Deffenbacher, 2011). Bunun da öfkenin sıklığı, şiddeti ve ifade edilme tarzıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Öfkenin kişi, çevresindekiler, içinde yaşanılan toplumsal sistem ve fiziksel çevre için pek çok sonucu olmaktadır (Deffenbacher, 2011). Ayrıca öfkenin kişinin sağlığını etkilediğine dair kanıtlar da bulunmaktadır (akt. Diong ve ark., 2005; Spielberger ve ark., 1988). Olumsuz duyguları ifade etmenin bir yolu olabileceği veya sorunlara çözüm bulma konusunda kişiyi motive edebileceği gibi, aşırı öfke sonucu artan kan basıncı ve öfkeyle ilişkili diğer fiziksel belirtiler düşünmeyi zorlaştırır ve fiziksel ve zihinsel sağlığa zarar verebilir (APA, 2019b). Öfkenin uygun şekilde ifade edilmemesinin fiziksel problemlerle de ilişkili olduğu görülmektedir (Canary, Spitzberg & Semic, 1998). Öfke düzeyinin yüksek olması, düşmanlık ya da saldırganlık özellikleri ile öfkenin bastırılması ya da aşırı dışa vurulması kalp hastalıkları açısından risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Canary ve ark., 1998; Smith, Glazer, Ruiz & Gallo, 2004). Bununla birlikte öfke sonucu ortaya çıkan saldırgan davranışlar, bazen öfke duygusunu ortaya çıkaran engellenme durumunu ortadan kaldırıp uyumlu bir özellik gösterirken, bazen de durumun daha da zorlaşmasına neden olabilmektedir (Cüceloğlu, 1991). Öfke

sonucu ortaya çıkan enerji, yapıcı yönde kullanıldığında öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yaşandığı söylenebilir (Tambağ ve Öz, 2004). Çünkü öfke bireyler arasındaki çatışma sonucu ortaya çıkar ve bu çatışmanın çözülmesi, kişilerarası problemlerin çözülmesine de yardımcı olur. Bu nedenle öfkeyi olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkilendiren güçlü kanıtlar olmasına rağmen bu konuda literatürde hala bir belirsizlik mevcuttur (Diong ve ark., 2005). Bu doğrultuda öfkenin bir duygu olarak yaşanması değil, öfkenin yoğunluğu ve karşı tarafa nasıl ifade edildiğinin önemli olduğunu söylemek mümkündür.

Literatür çalışmalarına bakıldığında öfkenin ifade edilmesine dair farklı kavramsallaştırmalar olduğu görülmektedir. Kişi öfke duygusunu deneyimlediğinde bu duyguyu bastırma, sözel olarak ifade etme ya da saldırgan davranışlara dönüştürme gibi farklı yollarla ortaya koyabilmektedir. Bireylerin diğer insanlara veya nesnelere yönelik öfkeyi ifade etmeleri, tipik olarak "öfke-dışta" (anger-out) ifade tarzı olarak sınıflandırılmaktadır (Spielberger ve ark., 1988). Öfke-dışta, genellikle sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu ve saldırgan davranışların ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Uygunsuz dışa vurulan öfke başkalarına saldırmak, nesneleri tahrip etmek, kapılara çarpmak gibi fiziksel eylemler ya da eleştiride bulunmak, hakaret, tehdit veya küfür etmek gibi sözel eylemler şeklinde tezahür edebilir (Spielberger ve ark., 1988).

Öfkenin benliğe doğru yönlendirilmesi ya da bastırılması, "öfke-içte" (anger-in) ifade tarzı olarak sınıflandırılmaktadır (Spielberger ve ark., 1988). Bu tür öfke ifade tarzında, kişi için öfke uyandıran duruma ilişkin düşünceler, hatıralar hatta duygular bastırılabilir veya reddedilebilir. Yapılan çalışmalarda öfkelerini bastırma eğiliminde olanların öfke tepkilerinin daha çok somurtma, surat asma, küsme gibi edilgen tepkiler şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir (Özmen, 2006).

Kişinin diğerleriyle olan ilişkilerinde ne ölçüde sabırlı, kontrollü, hoşgörülü, anlayışlı davrandığını, öfkesini ne ölçüde kontrol ettiğini veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu gösteren ifade tarzı "öfke-kontrol" (anger-control) tarzıdır (Spielberger ve ark., 1998). Öfke kontrolü ifade tarzında öfkenin dışarı ya da kişinin kendisine yönlendirilmesinden ziyade kontrol edildiği görülmektedir (Özer, 1994).

Öfke ve etkileri genellikle psikolojik yardım arayışında olanların yaşadığı problemlerin başında gelir (Deffenbacher, Story, Stark, Hogg & Brandon, 1987). Kontrolsüz bir öfke sözlü ve fiziksel saldırıya yol açabilir, nesnelere zarar verebilir, kişilerarası ilişkilerde bozulmaya neden olabilir, sosyal geri çekilme ve etkisiz problem çözmeyle sonuçlanabilir. Ayrıca öfke hipertansiyon, koroner kalp rahatsızlığı, baş ağrısı, şiddetli mide-bağırsak problemleri gibi fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkilidir ve çeşitli hastalıkların görülme olasılığını arttırır (Deffenbacher ve ark., 1987).

Öfkenin işlevsel olmayan biçimleri duruma bağlı ve akut olabileceği gibi kronik öfkeyle de ilişkili olabilir. Kronik ya da problematik öfkeye sahip olan insanlar stresle uygun bir şekilde baş edemezler ve daha fazla engellenmiş hissederler. Bu da kaçınılmaz olarak öfkenin artmasına neden olur (Lench, 2004). Çünkü kronik öfke günlük yaşamı ve sağlığı etkilediği için kişinin temel ihtiyaçlarını karşılamasını engeller ve işlevsizdir. Ayrıca yapılan çalışmalar, kronik öfke eğilimi olan insanların, sosyal ilişkilerini sürdürmede de zayıf olduklarını göstermektedir (Monnier, Stone, Hobfoll & Johnson, 1998). Kronik öfke kişinin öfke eşiğinin düşük olması ve öfke düzeyinin yüksek olmasıyla karakterize olduğundan kişilerarası ilişkiler üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir (Monnier ve ark., 1998).

Öfke bağlamında yapılan çalışmalar öfkenin sıklığı, yoğunluğu ve öfkeye neden olan faktörlerin kadın ve erkekler açısından farklılaşmamakla birlikte öfkenin ifade ediliş tarzının cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir (Averill, 1983; Balkaya, 2001; Cox, Stabb & Hulgus, 2000). Bu doğrultuda erkeklerin öfkelerini doğrudan ifade etme eğiliminde oldukları, kadınların ise öfkelerini ifade ederken dolaylı yolları kullandıkları görülmüştür (Balkaya, 2001). Öfke ile duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada serbest hatırlama ve öfke ruminasyonu ile karşılaştırıldığında bilişsel yeniden değerlendirmenin öfke duygusunu daha az tetiklediği, öfkeyi bastırmayı azalttığı ve öfke kontrolünü kolaylaştırdığı görülmüştür (Takebe, Takahashi & Sato, 2017). Bu bulgu öfke duygusu ile çalışırken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin incelenmesi ve anlaşılması gerektiğine işaret etmektedir.

Davranışsal tepkilerde, karar vermede, kişilerarası etkileşimlerde önemli rol oynayan duyguların yoğunluk düzeyi ve ortaya çıkış zamanı esas alındığında kimi

zaman kişinin hayatını zorlaştıracağı bilinmektedir (Gross & Thompson, 2007). Bu duygulardan önemli bir tanesi olan öfke duygusunun da yoğunluğu, ifade ediliş tarzı kişilerarası ilişkiler ve ilişki problemleri bağlamında önem taşımaktadır. Öfke duygusu temel olarak kişisel ve sosyal düzen ve düzensizlik temsilleriyle bağlantılıdır (Potegal & Novaco, 2010). Bu duygu düzenlenmediğinde fiziksel, psikolojik ya da hukuksal birçok problemin yaşanmasına sebep olabilmekte, kişinin sağlığına yönelik tehdit oluşturmakta ve kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir (Şahin, 2005). Çünkü bireyler öfkeli olduklarında kendilerini ifade etme ve soruna yönelik çatışma çözme becerileri gibi olumlu sosyal becerileri kullanma konusunda zorluk yaşamaktadır (Davila & Beck, 2002). Bu zorluk kişilerarası ilişkilere de olumsuz yönde etki etmektedir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerin öfke duygusuna öncül olmakla birlikte öfkenin sonuçlarından da etkilendiği bilinmektedir (Dilekler, Törenli ve Selvi, 2014). Bu sebeple öfke duygusunun bireysel düzlemde duygu düzenleme ve sosyal bağlamda kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisinin incelenmesi gerekli görülmüştür.

### 1.4.1. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Öfkeyi ve öfke duygusunun altında yatan süreçleri anlamada farklı kuramsal yaklaşımlar olduğu görülmektedir (Dilekler ve ark., 2014). Öfke ile ilgili en bilinen teorik açıklamalar psikanalitik kuram tarafından yapılmıştır (Baron, 1977). Öfke duygusu fizyolojik değişikliklerle karakterize olduğu için fizyolojik yaklaşımın öfke açıklamaları yer almaktadır. Son olarak öfkenin diğerleriyle olan ilişkiler bağlamında gelişimini açıklayan sosyal öğrenme kuramına yer verilmiştir.

*Psikanalitik Kuram:* Öfke ve saldırganlıkla ilgili en bilinen teorik bakış açısı, bu tür davranışların büyük ölçüde içgüdüsel olduğu görüşünü savunan psikanalitik yaklaşımdır (Baron, 1977). Psikanalitik kurama göre bütün insan davranışları doğrudan ya da dolaylı olarak yaşamın iyileştirilmesi ve uzamasına yönelik yaşam içgüdüsünden ve insanın öz-kıyıcı davranışlarını kapsayan ölüm içgüdüsünden kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda öfke ve saldırganlık söz konusu yaşamsal dürtülerin engellenmesi sonucu ortaya çıkan bir tepki olarak görülmüştür (akt. Baron, 1977). Aynı zamanda kişinin bilinçdışı kendini koruma mekanizmalarını da harekete geçirebilen öfkenin kişiyi içsel ve dışsal tehditlerden koruyan ve duygularını düzenlemesine yardımcı olan bir işlevi de bulunmaktadır (akt. Dilekler ve ark., 2014).

*Fizyolojik Yaklaşım:* Öfke, hafif bir hayal kırıklığından yoğun öfkeye kadar değişen, fizyolojik ve biyolojik değişikliklerin eşlik ettiği, değişen süre ve yoğunlukta, sıklıkla deneyimlenen yaygın duygulardan biridir (Hollenhorst, 1998). Öfkenin sıklığı, yoğunluğu ve süresi birtakım uyumsuz koşullarla ilişkilidir ve bireylere göre değişir (Kassinove & Sukhodolsky, 1995). Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, dişlerin ve yumrukların sıkılması ile artan kas gerginliği, hızlı nefes alıp verme, ciltte kızarıklık, ajitasyon, mide ağrısı, kontrol kaybı, sıcaklık ya da soğukluk hissi, titreme ya da uyuşma ve baş ağrısı gibi tepkiler öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtilerdir (Tavris, 1989). Ayrıca öfke ile birlikte "kaç" ya da "savaş" tepkisiyle ilişkili adrenalin ve nöradrenalin hormonunda da artış gözlenir (Hollenhorst, 1998).

*Sosyal Öğrenme Kuramı:* Sosyal öğrenme kuramına göre öfke çeşitli yollarla öğrenilen tepkilerden biridir (Bandura, 1977). Bu doğrultuda kişi başkalarının davranışlarını ve bunun kendisi için sonuçlarını gözlemleyerek o davranışı deneyimleyebilmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre bir toplumda agresif davranış tarzı üç ana kaynaktan edinilebilir (Bandura, 1979). Bunlardan biri aile üyeleri tarafından modellenen agresif davranışların öğrenilmesidir. Araştırmalar, sorunlarını agresif yollarla çözmeyi tercih eden ebeveynlerin, diğerleriyle ilişkilerinde benzer saldırgan yolları kullanma eğiliminde olan çocuklara sahip olduğunu göstermektedir (Bandura, 1979). Agresif davranış tarzlarını edinmede etkili bir diğer kaynak ailenin de dahil olduğu bir sosyal sistem ağı olan alt kültürdür (Bandura, 1979). İnsanların yaşadığı ve tekrar tekrar temas ettikleri alt kültür, öfkenin kabul edilen ve değer atfedilen bir davranış olmasında oldukça etkilidir. Agresif davranışların üçüncü kaynağı ise kitle iletişim araçlarının sağladığı modellemedir (Bandura, 1979). Öfkenin ve agresyonun görünür olmasında ve bireyler tarafından bir davranış olarak kazanılmasında kitle iletişim araçlarının etkisi de oldukça fazladır.

### 1.5. Araştırmanın Amacı

Mevcut çalışmada yetişkinlerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişki problemleri ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması araştırmanın amaçlarından biridir. Ayrıca demografik değişkenlerle

birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemleri üzerindeki yordayıcı etkisi de bu araştırma kapsamında incelenecektir.

İnsanlar yalnız olduklarında da duygu deneyimlerler, ancak olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerinin büyük çoğunluğu yakın ilişkiler bağlamında, diğerleriyle etkileşimin bir sonucu olarak gerçekleşir (Guerrero & Andersen, 2000). Öfke duygusu da diğer duygular gibi sosyal etkileşimler dışında da hissedilmekle birlikte çoğunlukla sorunlu kişilerarası koşulların bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve kişilerarası ilişkileri etkilemektedir (Dilekler ve ark., 2014; Guerrero & Andersen, 2000). Özellikle öfke ile çalışılırken öfke tepkilerini şekillendiren çevresel, kültürel ve kişilerarası sistemler incelenerek ilerleme sağlanabileceği düşünüldüğünden (Novaco, 2007) öfke duygusunun kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisini anlamak önemli görülmüştür.

Duygular kişilerarası etkileşimlerden ayrı olarak, sosyal ve iletişimsel uyaranlar olmadan da var olabilmektedir. Bununla birlikte duygular genelde kişilerarası ilişkiler bağlamında yer alan geçmiş, şimdiki veya hayal edilen sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Wiseman, Metzl & Barber, 2006). Ayrıca etkileşime giren bireylerin eylemlerini ve eylem niyetlerini karşı tarafa ileten duygular kişilerarası ilişkileri etkileme işlevi görmektedir (Plutchik, 1997). Davranışsal tepkilerde, karar vermede, hafızayı geliştirmede ve kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırmada önemli bir rol oynayan duyguların, yoğunluk düzeyi ve ortaya çıkış zamanı esas alındığında kimi zaman kişinin bu alanlardaki işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir (Gross & Thompson, 2007). Yaşamın farklı alanlarında önemli bir işlevi bulunan duyguların bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkiler bağlamında incelenmesi bu çalışmanın amaçlarından biridir. Ayrıca önemli duygulardan biri olan öfke ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin de bu çalışma kapsamında incelenmesi amaçlanmıştır.

Mevcut araştırmanın değişkenleriyle ilgili yapılan benzer çalışmaların bulguları doğrultusunda bu araştırma için bazı hipotezler geliştirilmiştir. Araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

Hipotez 1: Yetişkinlerin kullandığı adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kişilerarası ilişki problemleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olacaktır.

Hipotez 2: Yetişkinlerin kullandığı adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kişilerarası ilişki problemleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olacaktır.

Hipotez 3: Yetişkinlerin kullandığı adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 4: Yetişkinlerin kullandığı adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 5: Yetişkinlerde sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile kişilerarası ilişki problemleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olacaktır.

Hipotez 6: Kişilerarası ilişki problemleri daha fazla olan yetişkinlerin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklıkları, kişilerarası ilişki problemleri daha az olan yetişkinlere göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 7: Kişilerarası ilişki problemleri daha fazla olan yetişkinlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları, kişilerarası ilişki problemleri daha az olan yetişkinlere göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 8: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri kişilerarası ilişki problemleri üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olacaktır.

Hipotez 9: Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları kişilerarası ilişki problemleri üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olacaktır.

### 1.6. Araştırmanın Önemi

Duygular belirli bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepkiler üzerinden kendilerini gösterir ve kişinin yeni bir duruma uyum sağlaması için oldukça önemlidir (Denollet, Nyklícek & Vingerhoets, 2008). Ayrıca duyguların kişinin içsel durumu ve davranışsal niyetleri hakkında başkalarına bilgi vermeyi amaçlayan kişilerarası iletişimi sağlama işlevi vardır (Frijda, 1986). Kişilerarası iletişimi de kapsayan sosyal dünyada duyguların

fiziksel ve zihinsel sağlığı teşvik edici etkisi, bu duyguların adaptif bir şekilde düzenlenebilme becerisine bağlıdır (Denollet ve ark., 2008).

Kişisel olarak tehdit edici kabul edilen bir olay sonucu ortaya çıkan öfke duygusu görece daha yoğun ve kişilerarası ilişkilerde de deneyimlenen bir duygudur (Averill, 1982). Öfke duygusunun en yaygın hedefi genellikle sevilen bir diğeri, arkadaş veya tanıdık gibi kişilerarası etkileşimde bulunulan kişilerdir (Averill, 1982; Feindler, 2006; Smith & Lazarus, 1990) ve kişiyi harekete geçiren bir duygu olduğu için öfkenin kişilerarası ilişki problemleri üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisinin mevcut çalışmada incelenmesinin, kişilerarası ilişki problemlerini anlamak ve azaltmak için yapılacak müdahaleler konusunda bilgi sağlayacağı düşünülmüştür. Daha önce yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, söz konusu değişkenlerin ayrı çalışmalarda incelendiği görülmüş, ancak bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenecek olmasının literatüre orijinal bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca kişilerarası ilişki problemlerinin katılımcıların cinsiyeti ve yaşı gibi demografik değişkenlerle ilişkisinin Türkiye'deki yetişkin örneklemle incelenerek literatüre katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sürekli öfke düzeyi ve öfkenin bastırılması alt boyutları pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Martin & Dahlen, 2005). Kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile yapılan bir çalışmada öfke ile ilgili davranışlardaki artışın olumsuz kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Şahin ve ark., 2011). Ayrıca artan kişilerarası ilişki problemleri, kişilerarası ilişkilerde ve genel olarak yaşamda memnuniyetsizliğin artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu doğrultuda kişilerarası ilişki problemlerini arttırabileceği düşünülen öfke ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünün anlaşılması, ilişkilerde yaşanan problemlerin belirlenmesi, bu kapsamda koruyucu ve önleyici müdahaleler geliştirilmesi açısından önemli görülmüştür.

Kişilerarası ilişkiler ve duygular ayrılmaz bir şekilde iç içe geçmiş süreçlerdir (Guerrero & Andersen, 2000). Bu doğrultuda birini anlamak için diğerini de işin içine katmak ve incelemek gerekmektedir. Öfke duygusu sonucu ortaya çıkan davranışlar kişiye zarar verebilir ve kişilerarası ilişkiler için probleme neden olabilir (Guerrero & Andersen, 2000). Ayrıca kişilerarası ilişkileri düzeltmenin önündeki en önemli engellerden birinin öfke olduğu bilinmektedir (Wiseman ve ark., 2006). Bu nedenle duyguların düzenlenmesi ve kişilerarası ilişki problemleri ile öfke duygusu arasında nasıl bir ilişkinin olduğunun anlaşılması, hem bireysel hem kişilerarası düzlemde önemli gözükmektedir.

# 2. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu araştırmada yetişkinlerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişki problemleri ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi de araştırmanın amaçlarından biridir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemleri üzerindeki yordayıcı etkisi de bu araştırma kapsamında incelenecektir. Bu bölümde, belirlenen bu amaçlara ulaşmak ve araştırma sorularını yanıtlamak için oluşturulan araştırmanın modeli, örneklemi, veri toplama araçları, işlem ve analiz süreci ile ilgili bilgiler yer alacaktır.

## 2.1. Araştırma Modeli

Araştırma modelinde bağımlı değişken olarak kişilerarası ilişki problemleri, bağımsız değişken olarak demografik özellikler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve dokuz alt boyutu ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının üç alt boyutu ele alınacaktır.

## 2.2. Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini 18 yaş ve üzeri yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden ve söz konusu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden yetişkinler uygun örnekleme (convenience sampling) yoluyla çalışmaya dahil edilerek oluşturulmuştur. Katılımcılar arasından ölçek maddelerinin tamamına cevap vermeyen veya tüm maddelere aynı cevabı veren katılımcıların formları analizlere dahil edilmemiştir. Katılımcıların %75.1'ini kadınlar ($n$=408), %24.9'unu erkekler ($n$=135) oluşturmaktadır. 18-62 yaş arasındaki katılımcıların yaş ortalaması 24.59'dur.

Katılımcılar medeni durumlarına göre incelendiğinde, katılımcıların %80.8'i ($n$=408) bekar, 19.2'si ($n$ =104) evli olduğunu belirtmiştir.

Eğitim durumlarına göre incelendiğinde ise katılımcıların %0.4'ü (*n*=2) okur yazar, %0.2'si (*n*=1) ilkokul, %2.8'i (*n*=15) ortaokul, %22.3'ü (*n*=121) lise, %19.3'ü (*n*=105) ön lisans, %46.8'i (*n*=254) lisans ve %8.3'ü (*n*=45) lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu yanıtını vermiştir.

Katılımcılar gelir düzeylerine göre incelendiğinde %16.4'ü (*n*=89) düşük, %23.4'ü (*n*=127) düşük orta, %47.3'ü (*n*=257) orta, %10.9'u (*n*=59) yüksek orta ve %2'si (*n*=11) yüksek düzeyde gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılar çalışma durumlarına göre incelendiğinde %33.5'i (*n*=182) çalıştığını, %66.5'i (*n*=361) ise çalışmadığını belirtmiştir.

Örneklem grubunu oluşturan katılımcılardan Demografik Bilgi Formu aracılığı ile elde edilen tanımlayıcı bilgiler Tablo 2.1'de yer almaktadır.

**Tablo 2.1** *Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

| | | **Cevap sayısı** | ***n*** | ***%*** | ***Ort.*** | ***SS*** | ***Aralık*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cinsiyet | | 543 | | | | | |
| | Kadın | | 408 | 75.1 | | | |
| | Erkek | | 135 | 24.9 | | | |
| Yaş | | 543 | | | 24.59 | 6.63 | 18-62 |
| | 18-24 | | 360 | 66.3 | | | |
| | 25-30 | | 106 | 19.5 | | | |
| | 31-40 | | 57 | 10.5 | | | |
| | 41-50 | | 15 | 2.8 | | | |
| | 51-62 | | 5 | 0.9 | | | |
| Medeni durum | | 543 | | | | | |
| | Bekar | | 439 | 80.8 | | | |
| | Evli | | 104 | 19.2 | | | |
| Eğitim durumu | | 543 | | | | | |
| | Okur yazar | | 2 | 0.4 | | | |
| | İlkokul | | 1 | 0.2 | | | |
| | Ortaokul | | 15 | 2.8 | | | |
| | Lise | | 121 | 22.3 | | | |
| | Ön lisans | | 105 | 19.3 | | | |
| | Lisans | | 254 | 46.8 | | | |
| | Lisansüstü | | 45 | 8.3 | | | |
| Çalışma durumu | | 543 | | | | | |
| | Çalışıyor | | 182 | 33.5 | | | |
| | Çalışmıyor | | 361 | 66.5 | | | |
| Gelir düzeyi | | 543 | | | | | |
| | Düşük | | 89 | 16.4 | | | |
| | Düşük orta | | 127 | 23.4 | | | |
| | Orta | | 257 | 47.3 | | | |
| | Yüksek orta | | 59 | 10.9 | | | |
| | Yüksek | | 11 | 2.0 | | | |

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı demografik bilgileri alabilmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), kişilerarası ilişkilerinde problem yaşama düzeylerini değerlendirmek için Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) ve öfke düzeyleri ile öfke ifade tarzlarını değerlendirmek amacıyla Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği (SÖÖİTÖ) kullanılmıştır. Aşağıda, bahsedilen ölçüm araçlarının özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılara ilişkin sosyodemografik bilgilere ulaşmak amacıyla Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur. Demografik Bilgi Formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve çalışma durumu değişkenleriyle ilgili tanımlayıcı sorular yer almaktadır. Demografik Bilgi Formu Ek-1'de sunulmuştur.

### 2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen BDDÖ, stresli yaşam olayları sonrasında kişilerin düşünce eğilimlerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplam dokuz alt boyuttan oluşan ölçekte her bir alt boyutta dört madde bulunmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir: "kendini suçlama" (self blame), "kabul" (acceptance), "ruminasyon" (rumination), "pozitif yeniden odaklanma" (positive refocus), "plana yeniden odaklanma" (refocus on planning), "pozitif yeniden değerlendirme" (positive reappraisal), "bakış açısına yerleştirme" (putting into perspective), "felaketleştirme" (catastrophizing) ve "diğerlerini suçlama" (blaming others).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutları adaptif, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutları adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri olmak üzere iki gruba ayrılmıştır (Garnefski ve ark., 2001).

Toplam 36 maddeden oluşan ölçek "1=Hiçbir zaman" ve "5=Her zaman" arasında 5'li likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir. Her bir alt ölçeğin puanı 4 ile 20 puan arasında değişmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Buna göre bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçekte belirlenen stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir.

Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, tüm testin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerin güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach α iç tutarlılık katsayısı değeri .68 ile .86 arasında değişmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Test tekrar-test güvenilirliği ise tüm test için .62 olup alt ölçeklerde .41 ile .59 arasında değişmektedir. İlk olarak Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan ölçeğin farklı çalışmalar kapsamında geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Ataman, 2011; Çakmak ve Çevik, 2010; Tuna ve Bozo, 2012). Tuna ve Bozo (2012) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .83 arasında değiştiği bulunmuştur. Test tekrar-test güvenilirliği ise alt ölçekler için .50 ile .70 arasında değişmektedir. Bu çalışma kapsamında Tuna ve Bozo (2012) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek formu kullanılmıştır.

Bu çalışmada BDDÖ toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach α iç tutarlılık analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .89, pozitif yeniden değerlendirme boyutu için .83, plana yeniden odaklanma boyutu için .82, ruminasyon boyutu için .79, pozitif yeniden odaklanma boyutu için .79, bakış açısına yerleştirme boyutu için .79, felaketleştirme boyutu için .76, diğerlerini suçlama boyutu için .72, kabul boyutu için .64 ve kendini suçlama boyutu için .63 bulunmuştur. BDDÖ Ek-2'de yer almaktadır.

### 2.3.3. Kişilerarası Tarz Ölçeği

Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ), bireylerin kişilerarası ilişkilerde nasıl davrandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Şahin ve ark., 2007). "Sizi ne kadar tanımlıyor" sorusuna göre yanıtlanan ölçek, %0=1 puan; %25=2 puan; %50=3 puan; %75=4 puan ve %100=5 puan olmak üzere 5'li Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir. Toplam 60 maddeden oluşan ölçekten 60 ile 300 arasında bir puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin olumsuz

kişilerarası iletişim tarzına sahip olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada kişilerarası ilişki problemlerini belirlemek amacıyla KTÖ kullanılmıştır. Hipotezler doğrultusunda gerekli analizler için KTÖ ölçek kesme puanı katılımcıların ortalamasına göre belirlenmiş, 122 puan üzeri olan katılımcıların, 122 puan ve altında olanlara göre kişilerarası ilişkilerinde daha çok problem yaşadıkları kabul edilmiştir.

Ölçekte "baskın tarz", "kaçınan tarz", "öfkeli tarz", "duygudan kaçınan/duyarsız tarz", "manipülatif tarz" ve "küçümseyici/alaycı tarz" olmak üzere 6 faktör bulunmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre tüm ölçek için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için elde edilen güvenirlik katsayıları baskın tarz alt ölçeği için .88 (madde sayısı 14); kaçıngan tarz alt ölçeği için .79 (madde sayısı 11); öfkeli tarz alt ölçeği için .79 (madde sayısı 9); duygudan kaçınan/duyarsız tarz alt ölçeği için .77 (madde sayısı 11); manipülatif tarz alt ölçeği için .74 (madde sayısı 10) ve küçümseyici/alaycı tarz alt ölçeği için .67 (madde sayısı 5) olarak bulunmuştur (Şahin ve ark., 2007).

Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada KTÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonucu, KTÖ güvenirlik katsayısı hem karşılaştırma grubu hem de depresyon tanısı almış grup için .91 olarak bulunmuştur (Koç, 2008). Bu çalışmada KTÖ'nün toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach α analizinde toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .96, baskın tarz alt ölçeği için .90, kaçıngan tarz alt ölçeği için .86, öfkeli tarz alt ölçeği için .83, manipülatif tarz alt ölçeği için .82, duygudan kaçınan/duyarsız tarz alt ölçeği için .80 ve küçümseyici/alaycı tarz alt ölçeği için .69 bulunmuştur. KTÖ Ek-3'te sunulmuştur.

### 2.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği (SÖÖİTÖ), Spielberger (1988) tarafından geliştirilen The State-Trait Anger Inventory uyarlamasıdır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması öğrenci, hemşire, yönetici gibi farklı örneklemlerle Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek "sürekli öfke" (trait anger), "öfke-dışta" (anger-out), "öfke-içte" (anger-in) ve "öfke-kontrol" (anger-control) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 34 maddeden oluşan ölçek "1=Hiç tanımlamıyor" ve "4=Tümüyle tanımlıyor" arasında 4'lü Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir.

Sürekli öfke alt ölçeği için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .79 (madde sayısı 10), öfke-içte alt ölçeği için .62 (madde sayısı 8), öfke-dışta alt ölçeği için .78 (madde sayısı 8) ve öfke-kontrol alt ölçeği için .84 (madde sayısı 8) bulunmuştur (Özer, 1994).

Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke-kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke-dışta alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin daha çok dışarı ifade edilebildiğini ve öfke-içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar hissedilen öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Özer, 1994). Öfke-içte, öfke-dışta ve öfke-kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek puanlar 8 ile 32 arasında, sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, dört alt ölçeğin maddelerinin toplamı o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır.

Bu çalışmada SÖÖİTÖ'nün alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach α analizinde, sürekli öfke için iç tutarlılık katsayısı .85, öfke-kontrol alt ölçeği için .86, öfke-dışta alt ölçeği için .80 ve öfke-içte alt ölçeği için .73 bulunmuştur. SÖÖİTÖ Ek-4'te sunulmuştur.

### 2.4. İşlem

İlk olarak Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan araştırma kapsamında kullanılacak ölçeklerin uygunluğuna dair gerekli izinler alınmış, ardından veri toplama işlemine başlanmıştır. Araştırma verileri Mayıs 2019'da, internet üzerinden katılımcılara ulaştırılan veri toplama kitapçığı ile toplanmıştır.

Araştırmada gönüllülük ilkesi esas alınarak uygulamadan önce katılımcılardan araştırma ile ilgili bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve onaylamaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu Ek-5'te yer almaktadır. Veri toplama formu internet üzerinde https://docs.google.com/forms/u/0/ sitesi aracılığı ile hazırlanmıştır. Oluşturulan form sosyal medya yolu ile paylaşılmış ve katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların formu doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

## 2.5. Analiz

Yapılan araştırma ile katılımcılara Demografik Bilgi Formu, BDDÖ, KTÖ ve SÖÖİTÖ uygulanarak elde edilen veriler ilgili istatistik teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan form ve ölçeklerin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan ve iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma kapsamındaki hipotezlerin test edilmesi amacıyla çeşitli istatistiksel ölçümler kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Analizi uygulanmıştır. Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-test analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler de dahil diğer tüm değişkenlerin bağımlı değişken olan kişilerarası ilişki problemleri üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 paket programı kullanılmıştır.

# 3. BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmada yer alan BDD, KTÖ, SÖÖİTÖ'nün var olan çalışma verileri kullanılarak hesaplanan betimsel istatistik sonuçları yer almaktadır. Daha sonra çalışmanın hipotezlerine uygun olarak yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

## 3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan BDD, KTÖ, SÖÖİTÖ'nün çalışma verilerine dayanarak, tümü ve alt boyutları için elde edilen puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmış ve Tablo 3.1'de sunulmuştur.

**Tablo 3.1** *Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler*

| Değişkenler | Ort. | SS. | Min. | Maks. |
|---|---|---|---|---|
| Kendini suçlama | 11.34 | 2.78 | 4 | 20 |
| Kabul | 11.89 | 3.10 | 4 | 20 |
| Ruminasyon | 14.59 | 3.54 | 4 | 20 |
| Pozitif yeniden odaklanma | 11.01 | 3.64 | 4 | 20 |
| Plan yapmaya yeniden odaklanma | 14.47 | 3.69 | 4 | 20 |
| Pozitif yeniden değerlendirme | 13.85 | 3.87 | 4 | 20 |
| Bakış açısına yerleştirme | 13.15 | 3.74 | 4 | 20 |
| Felaketleştirme | 9.56 | 3.65 | 4 | 20 |
| Diğerlerini suçlama | 9.76 | 3.05 | 4 | 20 |
| *KTÖ* | 127.41 | 38.81 | 60 | 300 |
| Baskın | 25.26 | 10.14 | 14 | 70 |
| Kaçıngan | 23.67 | 8.87 | 11 | 55 |
| Öfkeli | 22.65 | 7.57 | 9 | 45 |
| Duygudan kaçınan/duyarsız | 21.86 | 7.21 | 11 | 55 |
| Manipülatif | 22.99 | 7.60 | 10 | 50 |
| Küçümseyici/alaycı | 10.95 | 4.21 | 5 | 25 |
| *SÖÖİT* | 22.74 | 6.25 | 10 | 40 |
| Öfke-kontrol | 21.15 | 5.24 | 8 | 32 |
| Öfke-dışta | 17.13 | 4.72 | 8 | 32 |
| Öfke-içte | 19.01 | 4.63 | 8 | 32 |

## 3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamında yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

**Tablo 3.2** *Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. Kabul** | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2. Pozitif Yeniden Odaklanma** | **.26**** | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Plana Yeniden Odaklanma** | **.30**** | **.47**** | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4. Pozitif Yeniden Değerlendirme** | **.27**** | **.59**** | **.76**** | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5. Bakış Açısına Yerleştirme** | **.33**** | **-.55**** | **.56**** | **.69**** | - | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6. Kendini Suçlama** | **.54**** | **.06** | **.25**** | **.14**** | **.22**** | - | | | | | | | | | | | | | | |
| **7. Ruminasyon** | **.47**** | **.14**** | **.51**** | **.37**** | **.33**** | **.48**** | - | | | | | | | | | | | | | |
| **8. Felaketleştirme** | **.18**** | **-.06** | **-.08*** | **-.19**** | **-.08** | **.30**** | **.23**** | - | | | | | | | | | | | | |
| **9. Diğerlerini Suçlama** | **.16**** | **.17**** | **.08** | **.06** | **.13**** | **.13**** | **.23**** | **.48**** | - | | | | | | | | | | | |
| **10. KTÖ Toplam** | **.04** | **.02** | **-.07** | **-.12**** | **-.06** | **.03** | **.06** | **.34**** | **.36**** | - | | | | | | | | | | |
| **11. Baskın** | **-.04** | **.00** | **-.12**** | **-.16**** | **-.11*** | **-.04** | **-.04** | **.31**** | **.35**** | **.90**** | - | | | | | | | | | |
| **12. Kaçıngan** | **.06** | **.05** | **-.04** | **-.07** | **-.02** | **.01** | **.06** | **.24**** | **.29**** | **.87**** | **.69**** | - | | | | | | | | |
| **13. Öfkeli** | **.03** | **-.09*** | **-.03** | **-.12**** | **-.06** | **.07** | **.19**** | **.34**** | **.30**** | **.80**** | **.66**** | **.63**** | - | | | | | | | |
| **14. Duygudan Kaçınan/Duyarsız** | **.03** | **.09*** | **-.11**** | **-.08*** | **-.03** | **.03** | **-.04** | **.29**** | **.28**** | **.81**** | **.71**** | **.69**** | **.51**** | - | | | | | | |
| **15. Manipülatif** | **.09*** | **.04** | **-.02** | **-.08*** | **-.03** | **.08*** | **.11**** | **.26**** | **.32**** | **.87**** | **.72**** | **.77**** | **.62**** | **.67**** | - | | | | | |
| **16. Küçümseyici/Alaycı** | **.04** | **.01** | **.01** | **-.04** | **-.06** | **.06** | **.07** | **.28**** | **.30**** | **.76**** | **.68**** | **.59**** | **.64**** | **.51**** | **.62**** | - | | | | |
| **17. Sürekli Öfke** | **-.03** | **-.06** | **-.09*** | **-.17**** | **-.07** | **.01** | **.12**** | **.33**** | **.23**** | **.57**** | **.48**** | **.45**** | **.70**** | **.36**** | **.44**** | **.48**** | - | | | |
| **18. Öfke-Kontrol** | **.24**** | **.28**** | **.38**** | **.42**** | **.28**** | **.16**** | **.13**** | **-.14**** | **-.02** | **-.13**** | **-.16**** | **-.03** | **-.29**** | **-.04** | **-.02** | **-.10*** | **-.40**** | - | | |
| **19. Öfke-Dışta** | **-.04** | **-.10*** | **-.11**** | **-.18**** | **-.12**** | **-.01** | **.09*** | **.30**** | **.26**** | **.56**** | **.51**** | **.43**** | **.67**** | **.33**** | **.42**** | **.52**** | **.69**** | **-.38**** | - | |
| **20. Öfke-İçte** | **.19**** | **.00** | **.00** | **-.05** | **-.00** | **.21**** | **.20**** | **.28**** | **.27**** | **.48**** | **.37**** | **.45**** | **.39**** | **.36**** | **.50**** | **.39**** | **.42**** | **.12**** | **.39**** | - |

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

Tablo 3.2 incelendiğinde BDDÖ alt boyutu kabul puanının SÖÖİTÖ alt boyutlarından öfke-kontrol ($r$ = .24, $p$ < .01) ve öfke-içte alt boyutu ile pozitif yönde ($r$ = .19, $p$ < .01) anlamlı biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak öfke-dışta ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. BDDÖ kabul puanı ile yalnızca KTÖ alt boyutu manipülatif tarz ($r$ = .09, $p$ < .05) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu, kabul boyutunun KTÖ toplam ve alt boyut puanları ile ilişkili olmadığı görülmüştür. BDDÖ alt boyutu pozitif yeniden odaklanma puanının KTÖ alt boyutu öfkeli tarz ($r$ = -.09, $p$ < .05) ile negatif yönde, duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .09, $p$ < .05) ve SÖÖİT alt boyutu öfke-kontrol ($r$ = .28, $p$ < .01) ile pozitif yönde ve öfke-dışta ($r$ = -.10, $p$ < .05) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak pozitif yeniden odaklanmanın öfke-içte ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. BDDÖ alt boyutu plana yeniden odaklanma puanı ile KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = -.12, $p$ < .01) ve duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = -.11, $p$ < .01) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca plana yeniden odaklanma ile SÖÖİTÖ alt boyutu sürekli öfke ($r$ = -.09, $p$ < .05) ve öfke-dışta ($r$ = -.11, $p$ < .01) arasında negatif yönde; plan yeniden odaklanma ve öfke-kontrol ($r$ = .38, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Plana yeniden odaklanmanın öfke-içte alt boyutu puanı ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

BDDÖ alt boyutu pozitif yeniden değerlendirmenin KTÖ toplam puanı ($r$ = -.12, $p$ < .01), KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = -.16, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = -.12, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = -.08, $p$ < .05) ve manipülatif tarz ($r$ = -.08, $p$ < .05) ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca pozitif yeniden değerlendirme ile SÖÖİTÖ alt boyutu sürekli öfke ($r$ = -.17, $p$ < .01) ve öfke-dışta ($r$ = -.18, $p$ < .01) arasında negatif yönde; SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-kontrol ($r$ = .42, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BDDÖ alt boyutu bakış açısına yerleştirmenin KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = -.11, $p$ < .05) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bakış açısına yerleştirmenin SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-kontrol ($r$ = .28, $p$ < .01) ile pozitif yönde, öfke-dışta ($r$ = -.12, $p$ < .01) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak öfke-içte alt boyutunun pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

KTÖ toplam puanının BDDÖ alt boyutu felaketleştirme ($r$ = .34, $p$ < .01) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .36, $p$ < .01) ile arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KTÖ toplam puanının BDDÖ alt boyutu kendini suçlama ve ruminasyon ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

BDDÖ alt boyutu kendini suçlama puanının KTÖ alt boyutu manipülatif tarz ($r$ = .08, $p$ < .05) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. BDDÖ alt boyutu ruminasyon puanı ile KTÖ alt boyutu öfkeli tarz ($r$ = .19, $p$ < .01) ve manipülatif tarz ($r$ = .11, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KTÖ alt boyutu baskın tarz puanının BDDÖ alt boyutu felaketleştirme ($r$ = .31, $p$ < .01) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .35, $p$ < .01) ile arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. BDDÖ alt boyutu felaketleştirme puanı ile KTÖ alt boyutu kaçıngan tarz ($r$ = .24, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = .34, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .29, $p$ < .01), manipülatif tarz ($r$ = .26, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = .28, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. BDDÖ alt boyutu diğerlerini suçlama ile kaçıngan tarz ($r$ = .29, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = .30, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .28, $p$ < .01), manipülatif tarz ($r$ = .32, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = .30, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SÖÖİTÖ alt boyutu sürekli öfke puanını ile BDDÖ alt boyutu ruminasyon ($r$ = .12, $p$ < .01), felaketleştirme ($r$ = .33, $p$ < .01) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .23, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke puanını ile KTÖ toplam puan ($r$ = .57, $p$ < .01), KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = .48, $p$ < .01), kaçıngan tarz ($r$ = .45, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = .70, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .36, $p$ < .01), manipülatif tarz ($r$ = .44, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = .48, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-kontrol puanı ile BDDÖ alt boyutu kendini suçlama ($r$ = .16, $p$ < .01) ve ruminasyon ($r$ = .13, $p$ < .01) arasında pozitif yönde; felaketleştirme ($r$ = -.14, $p$ < .01) alt boyutu ile negatif yönde anlamlı yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. BDDÖ alt boyutu diğerlerini suçlama ($r$ = -.02, $p$ > .05) ile arasında anlamlı düzeyde bir

ilişki olmadığı saptanmıştır. Öfke-kontrol puanının KTÖ toplam puan ($r$ = -.13, $p$ < .01), KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = -.16, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = -.29, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = -.10, $p$ < .05) ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfke-kontrol puanının KTÖ alt boyutu kaçıngan tarz, duygudan kaçınan/duyarsız tarz ve manipülatif tarz ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-dışta puanının BDDÖ alt boyutu ruminasyon ($r$ = .09, $p$ < .05), felaketleştirme ($r$ = .30, $p$ < .01) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .26, $p$ < .01) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfke-dışta puanının BDDÖ alt boyutu kendini suçlama ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-dışta puanı ile KTÖ toplam puanı ($r$ = .56, $p$ < .01), KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = .51, $p$ < .01), kaçıngan tarz ($r$ = .43, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = .67, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .33, $p$ < .01), manipülatif tarz ($r$ = .42, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = .52, $p$ < .01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SÖÖİTÖ alt boyutu öfke-içte puanının BDDÖ alt boyutu kendini suçlama ($r$ = .21, $p$ < .01), ruminasyon ($r$ = .20, $p$ < .01), felaketleştirme ($r$ = .28, $p$ < .01) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .27, $p$ < .01) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öfke-içte puanı ile KTÖ toplam puan ($r$ = .48, $p$ < .01), KTÖ alt boyutu baskın tarz ($r$ = .37, $p$ < .01), kaçıngan tarz ($r$ = .45, $p$ < .01), öfkeli tarz ($r$ = .39, $p$ < .01), duygudan kaçınan/duyarsız tarz ($r$ = .36, $p$ < .01), manipülatif tarz ($r$ = .50, $p$ < .01) ve küçümseyici/alaycı tarz ($r$ = .39, $p$ < .01) ile arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.3. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerinden olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanları, kişilerarası ilişki problemleri (KİP) değişkenine göre karşılaştırılmıştır. KTÖ'den alınan puanların artması kişilerarası ilişki problemlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda KTÖ için ölçek kesme puanı katılımcıların ortalamasına göre belirlenmiş, 122 puan üzeri olanların 122

puan ve altında olanlara kıyasla kişilerarası ilişkilerinde daha çok problem yaşadıkları kabul edilmiştir. Bunun sonucunda 267 (%49.2) katılımcı düşük KİP grubunda, 276 (%50.8) katılımcı yüksek KİP grubunda yer almıştır. Düşük KİP ve yüksek KİP gruplarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öfke puanları karşılaştırılmıştır.

### 3.3.1. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Karşılaştırılması

KİP düzeyine göre BDDÖ alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.3** *Kişilerarası İlişki Problemleri Düzeyine Göre BDDÖ Alt Boyutlarının Karşılaştırılması*

| | KİP Düzeyi | X̄ | SS | N | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***BDDÖ-kabul*** | *Düşük* | 11.76 | 3.15 | 267 | -1.02 | .308 |
| | *Yüksek* | 12.03 | 3.05 | 276 | | |
| ***BDDÖ-pozitif yeniden odaklanma*** | *Düşük* | 11.08 | 3.62 | 267 | 0.42 | .671 |
| | *Yüksek* | 10.94 | 3.67 | 276 | | |
| ***BDDÖ-plana yeniden odaklanma*** | *Düşük* | 14.67 | 3.86 | 267 | 1.25 | .209 |
| | *Yüksek* | 14.27 | 3.52 | 276 | | |
| ***BDDÖ-pozitif yeniden gözden geçirme*** | *Düşük* | 14.33 | 3.96 | 267 | 2.89 | .004 |
| | *Yüksek* | 13.38 | 3.73 | 276 | | |
| ***BDDÖ-bakış açısına yerleştirme*** | *Düşük* | 13.40 | 3.83 | 267 | 1.53 | .126 |
| | *Yüksek* | 12.90 | 3.64 | 276 | | |
| ***BDDÖ-kendini suçlama*** | *Düşük* | 11.08 | 2.68 | 267 | -2.17 | .030 |
| | *Yüksek* | 11.60 | 2.85 | 276 | | |
| ***BDDÖ-ruminasyon*** | *Düşük* | 14.33 | 3.76 | 267 | -1.67 | .094 |
| | *Yüksek* | 14.84 | 3.31 | 276 | | |
| ***BDDÖ-felaketleştirme*** | *Düşük* | 8.40 | 3.24 | 267 | -7.66 | .000 |
| | *Yüksek* | 10.69 | 3.69 | 276 | | |
| ***BDDÖ-diğerlerini suçlama*** | *Düşük* | 8.73 | 2.55 | 267 | -8.25 | .000 |
| | *Yüksek* | 10.76 | 3.16 | 276 | | |

Tablo 3.3 incelendiğinde KİP değişkenine göre adaptif BDDÖ alt boyutlarından biri olan pozitif yeniden değerlendirme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = 2.89 $p$ < .01). KİP düşük olanların ($\bar{X}$ = 14.33) pozitif

yeniden değerlendirme stratejisini KİP yüksek olanlardan ($\bar{X}$ = 13.38) anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı saptanmıştır.

KİP değişkenine göre adaptif olmayan BDDÖ alt boyutlarından kendini suçlama puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -2.17 $p$ < .05). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$ = 11.60) kendini suçlama stratejisini KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 11.08) anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı saptanmıştır.

KİP değişkenine göre adaptif olmayan BDDÖ alt boyutlarından felaketleştirme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -7.66 $p$ < .001). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$ = 10.69) felaketleştirme stratejisini KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 8.40) anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı saptanmıştır.

KİP değişkenine göre adaptif olmayan BDDÖ alt boyutlarından diğerlerini suçlama puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -8.25 $p$ < .001). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$ = 10.76) diğerlerini suçlama stratejisini KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 8.73) anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı saptanmıştır.

Uygulanan t-testi sonuçlarında KİP değişkenine göre BDDÖ alt boyutlarından kabul, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve ruminasyon stratejilerinin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p$ > .05).

### 3.3.2. Kişilerarası İlişki Problemlerine Göre Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması

KİP düzeyine göre SÖÖİTÖ alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

**Tablo 3.4** *Kişilerarası İlişki Problemleri Düzeyine Göre SÖÖİTÖ Alt Boyutlarının Karşılaştırılması*

| | KİP Düzeyi | X̄ | SS | N | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***SÖÖİTÖ-sürekli öfke*** | *Düşük* | 19.32 | 4.98 | 267 | -14.82 | .000 |
| | *Yüksek* | 26.03 | 5.55 | 276 | | |
| ***SÖÖİTÖ-öfke-kontrol*** | *Düşük* | 22.09 | 5.13 | 267 | 4.17 | .000 |
| | *Yüksek* | 20.24 | 5.20 | 276 | | |
| ***SÖÖİTÖ-öfke-dışta*** | *Düşük* | 14.83 | 3.52 | 267 | -12.78 | .000 |
| | *Yüksek* | 19.36 | 4.67 | 276 | | |
| ***SÖÖİTÖ-öfke-içte*** | *Düşük* | 16.98 | 3.95 | 267 | -11.14 | .000 |
| | *Yüksek* | 20.98 | 4.39 | 276 | | |

Tablo 3.4 incelendiğinde KİP değişkenine göre SÖÖİTÖ alt boyutlarından sürekli öfke puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -14.82 $p$ < .001). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$ = 26.03) sürekli öfke düzeylerinin KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 19.32) anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır.

KİP değişkenine göre SÖÖİTÖ alt boyutlarından öfke-kontrol puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = 4.17 $p$ < .001). KİP düşük olanların ($\bar{X}$ = 22.09) öfkelerini KİP yüksek olanlardan ($\bar{X}$ = 20.24) anlamlı derecede daha fazla kontrol edebildiği saptanmıştır.

KİP değişkenine göre SÖÖİTÖ alt boyutlarından öfke-dışta puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -12.78 $p$ < .001). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$=19.36) öfkelerini KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 14.83) anlamlı derecede daha fazla dışarı yansıttığı saptanmıştır.

KİP değişkenine göre SÖÖİTÖ alt boyutlarından öfke-içte puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t$ = -14.82 $p$ < .001). KİP yüksek olanların ($\bar{X}$ = 20.98) öfkelerini KİP düşük olanlardan ($\bar{X}$ = 16.98) anlamlı derecede daha fazla bastırdığı saptanmıştır.

### 3.4. Kişilerarası İlişki Problemlerini Yordayan Faktörler

Kişilerarası ilişki problemlerini yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla sırasıyla demografik değişkenler (1. aşama: cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu), sürekli öfke ile öfke ifade tarzları değişkenleri (2. aşama: sürekli öfke düzeyi, öfke-kontrol, öfke-dışta, öfke-içte), bilişsel duygu düzenleme stratejileri (3. aşama: kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, kabul, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme) denkleme girilmiştir. Denkleme bağımsız katkısı olan değişkenlerin $t$ ve $\beta$ değerleri ile birlikte her bir aşama için ayrı ayrı hesaplanmış $F$ ve $R^2$ değerleri Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Regresyona birinci aşamada dahil edilen demografik değişkenlerden erkek olmak ($t$ = 2.909, $p$ < .01) ve daha genç yaşta olmak ($t$ = -2.031, $p$ < .05), ikinci aşamada regresyona dahil edilen sürekli öfke ve öfke ifade tarzı değişkenlerinden sürekli öfke düzeyi ($t$ = 6.475, $p$ < .001), öfke-dışta ($t$ = 6.031, $p$ < .001) ve öfke-içte ($t$ = 6.483, $p$ < .001) puanları ve üçüncü aşamada dahil edilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ($t$ = 4.046, $p$ < .001) stratejisi katılımcıların kişilerarası ilişki puanlarını anlamlı biçimde yordamıştır. Değişkenlerin tümü denkleme dahil edildiğinde, kişilerarası ilişki problemleri puanlarındaki varyansın %48'inin açıklandığı görülmüştür.

**Tablo 3.5** *Kişilerarası İlişki Problemlerini Yordayan Değişkenler*

| Değişkenler (denkleme giriş sırasına göre) | ***β*** | ***t*** | ***R²*** | ***Uyarlanmış R²*** | ***F*** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.aşama** demografik değişkenler | | | .038 | .027 | 3.481** |
| *cinsiyet* | .127 | 2.909** | | | |
| *yaş* | -.*116* | -2.031* | | | |
| *medeni durum* | -.031 | -0.598 | | | |
| *eğitim durumu* | -.077 | -1.760 | | | |
| *çalışma durumu* | -.040 | -0.856 | | | |
| *gelir düzeyi* | .058 | 1.320 | | | |
| **2.aşama** sürekli öfke ve öfke ifade tarzları | | | .470 | .460 | 47.170*** |
| *sürekli öfke düzeyi* | .309 | 6.475*** | | | |
| *öfke-kontrol* | .064 | 1.653 | | | |
| *öfke-dışta* | .278 | 6.031*** | | | |
| *öfke-içte* | .251 | 6.483*** | | | |
| **3.aşama** bilişsel duygu düzenleme stratejileri | | | .506 | .488 | 28.243*** |
| *kendini suçlama* | -.047 | -1.139 | | | |
| *ruminasyon* | -.052 | -1.159 | | | |
| *felaketleştirme* | .056 | 1.405 | | | |
| *diğerlerini suçlama* | .152 | 4.046*** | | | |
| *kabul* | .022 | 0.543 | | | |
| *pozitif yeniden odaklanma* | .064 | 1.539 | | | |
| *plana yeniden odaklanma* | .006 | 0.105 | | | |
| *pozitif yeniden değerlendirme* | -.063 | -1.045 | | | |
| *bakış açısına yerleştirme* | -.020 | -0.437 | | | |

*$p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

# 4. BÖLÜM: TARTIŞMA

Kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi, önleyici çalışmaların ve tedavi yöntemlerinin geliştirilebilmesi için önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, sürekli öfke düzeyinin ve öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler, araştırmanın amacı ve kurulan hipotezler doğrultusunda uygun istatistiki yöntemlerle incelenmiş ve bunun sonucunda çeşitli bulgular elde edilmiştir.

Kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla KTÖ için ölçek kesme puanı katılımcılara göre belirlenmiştir. 122 puan üzeri olanların 122 puan ve altında olanlara kıyasla kişilerarası ilişkilerinde daha çok problem yaşadıkları kabul edilmiştir. Kişilerarası ilişki problemleri düşük ve yüksek olan grupların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öfke puanları karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın tartışma bölümünde, yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular uygun literatür bilgileri ışığında tartışılacaktır. Son olarak araştırmanın güçlü yönleri ve sınırlılıklarından bahsedilecek ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

## 4.1. Kişilerarası İlişki Problemleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Çalışma kapsamında yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, çalışma durumu ve gelir durumu ile kişilerarası ilişki problemleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda demografik değişkenlerden yaş ve cinsiyet ile kişilerarası ilişki problemleri arasında ilişki olduğu regresyon analizi sonucunda ortaya konmuştur. Buna göre daha genç olan katılımcıların daha çok kişilerarası ilişki problemleri yaşadıkları tespit

edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla kişilerarası ilişki problemleri düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre kişilerarası ilişki problemlerindeki farklılıklar incelendiğinde daha genç olan katılımcıların daha fazla kişilerarası ilişki problemi yaşadığı tespit edilmiştir. Bireyler hayatları boyunca aile, akraba ve arkadaş gibi pek çok farklı ilişki deneyimlemektedir (Jackson-Dwyer, 2014). Birey bu ilişkileri deneyimlerken bir yandan çevresinin onunla kurduğu ilişkilerden etkilenir, diğer yandan duygu ve düşünceleriyle bu ilişkileri etkiler (Cüceloğlu, 2004). Dolayısıyla farklı ilişki deneyimlerinde bireyin ilişki kurma tarzındaki gelişmelerin yaşamının ileri yıllarında da devam ettiği düşünülebilir. Regresyon analizi sonucu daha genç yaşta olmanın kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili olması, ilişki tarzının yaş ve deneyimle gelişmeye devam ediyor olabileceğine işaret etmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte artan ilişki tecrübesi, bilişsel, sosyal, duygusal olgunluk ve bunun sonucunda kişilerarası ilişkilerin doğasındaki zorlukların kabulü gibi etkenlerin, kişilerarası ilişki problemlerini azaltan etkenler olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmanın bir diğer bulgusu erkeklerin kadınlara kıyasla kişilerarası ilişkilerde daha çok zorluk yaşadığıdır. Kişilerarası ilişki tarzlarının cinsiyete göre karşılaştırıldığı bir çalışmada erkeklerin ketleyici ilişki tarzını, kadınların ise besleyici ilişki tarzını benimsedikleri ortaya konmuştur (Şahin ve ark., 1994). Kişilerarası iletişim sürecinde toplumsal cinsiyet rollerinin kurulan ilişkiler üzerinde etkisi olduğu ile ilgili görüşler göz önünde bulundurulduğunda (Ünlü, 2019) kadın ve erkeklerin kişilerarası ilişkilerde kendilerini farklı tarzda ifade etmeleri olasıdır. Bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre ilişkilerinde daha kendine güvenen, rekabetçi, soğuk ve bağımsız davranışlar sergilediği ortaya konmuştur (akt. İmamoğlu, 2008). İlgili bir başka çalışmanın sonuçları kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kişilerarası bağlılık kurma arzusunda olduklarını göstermiştir (İmamoğlu, 2008). Toplumsal rollerden de kaynaklanan cinsiyetler arası ilişki kurma stillerinde ve beklentilerinde literatürde ortaya konan bu farklılıkların, çalışmanın neticesinde ulaşılan erkek olma ve ilişkilerde daha fazla zorluk yaşama ilişkisinde etkili olabileceği düşünülmüştür.

## 4.2. Kişilerarası İlişki Problemleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Kişilerarası ilişki problemlerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile pozitif yönde ilişkili olacağı hipotezi test edilmiş ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda kişilerarası ilişki problemlerinin sürekli öfke düzeyi, öfkenin bastırılması ve dışa vurumu ile pozitif yönde, öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının nasıl farklılaştığı incelendiğinde, daha fazla kişilerarası ilişki problemi olanların sürekli öfke düzeyi, öfkeyi bastırma ve dışa vurma puanlarının daha az kişilerarası ilişki problemi olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Daha az kişilerarası ilişki problemi olanların ise öfke kontrolünün daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan regresyon analizi neticesinde demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra ikinci aşamada denkleme dahil edilen sürekli öfke düzeyi, öfkeyi bastırma ve dışa vurma puanlarının kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Duygular ve kişilerarası ilişkiler birbirleriyle ilişkili süreçlerdir. Öfke duygusu sosyal etkileşimler dışında da hissedilmekle birlikte çoğunlukla kişilerarası ilişki ve etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır (Guerrero & Andersen, 2000). Sürekli öfke düzeyi, kişinin öfke eşiğinin düşük olduğunu ve kolay öfkelendiğini ifade eden öfke puanıdır (Spielberger ve ark., 1988). Öfkenin dışa vurumu ve bastırılması da uygun olmayan öfke ifade tarzları olarak öne çıkmaktadır (Özmen, 2006; Spielberger ve ark., 1988). Bununla birlikte bireylerin öfkeli olduklarında kendilerini ifade etme ve problemi çözmeye yönelik sosyal becerileri kullanma konusunda zorluk yaşadıkları bilinmektedir (Davila & Beck, 2002). Kolay öfkelenme eğiliminde olanların sosyal ilişkilerini sürdürmede zorlandıklarını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Monnier ve ark., 1988). Öfke ile ilgili saldırgan davranışlardaki artışın olumsuz kişilerarası ilişki tarzı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Şahin ve ark., 2011). İlgili çalışmalar ve mevcut araştırmanın bulguları doğrultusunda yüksek öfke düzeyi ve uygun olmayan öfke ifade tarzlarının kişilerarası ilişki problemlerini artıran faktörler olarak öne çıktığı söylenebilir.

Regresyon analizi neticesinde öfke kontrolü kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili bulunmamakla birlikte yapılan karşılaştırmalı analizde kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre öfke kontrolünün farklılaştığı, daha az kişilerarası ilişki problemi olanların öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri görülmüştür. Öfke kontrolü bireyin öfke duygusunu yaşamakla birlikte bu duyguyu kontrol edebildiğini ve sakinleşme eğiliminde olduğunu gösteren öfke ifade tarzı şeklinde belirtilmiştir (Spielberger ve ark., 1998). Kısa süreli, orta şiddette ve kişiye sorunların çözümü için yardımcı olabilen öfke duygusu, kimi zaman çok şiddetli ve yoğun deneyimlenebilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfkenin bir sorun olup olmaması öfkenin doğası ve sonuçlarına bağlı olarak değişiklik göstermekte ve öfke yoğunluğu arttığında hem kişi hem çevresindekiler için olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Deffenbacher, 2011). İfade edilenler doğrultusunda öfke kontrolü görece yüksek olanların daha az şiddette ve sorunlarının çözümüne engel olmayan bir öfke deneyimledikleri, böylelikle kişilerarası ilişkilerde daha az problem yaşadıkları sonucuna ulaşılabilir.

### 4.3. Kişilerarası İlişki Problemleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu çalışma kapsamında kişilerarası ilişki problemlerinin adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olacağı hipotezleri test edilmiş ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda kişilerarası ilişki problemlerinin adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme ile negatif yönde, kabul stratejisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan kişilerarası ilişki problemlerinin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilerarası ilişki problemleri düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nasıl farklılaştığı incelendiğinde, daha az kişilerarası ilişki problemi olanların adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Daha fazla kişilerarası ilişki problemi olanların adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejisini daha

fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Regresyon analizi neticesinde ilk 2 basamakta demografik değişkenler, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının etkileri kontrol edildikten sonra üçüncü aşamada denkleme dahil edilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlamanın kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Olumsuz olaylardan diğerlerini sorumlu tutma düşüncelerini ifade eden diğerlerini suçlama stratejisinin (Garnefski ve ark., 2001) kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisinin öne çıktığı özellikle regresyon analizi neticesinde ortaya konmuştur. Bilişsel duygu düzenleme, stresli olaylar sonucunda ortaya çıkan duyguların olumsuz sosyal sonuçlarını azaltmak için ileriye yönelik bilişsel değerlendirme sürecidir (Gross, 1988). Olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerinin büyük çoğunluğunun yakın ilişkiler bağlamında ortaya çıktığı görüşü (Guerrero & Anderson, 2000) esas alındığında duygu düzenleme sonucunun da kişilerarası ilişkiler üzerinde etkisi olacağı sonucuna ulaşılabilir. Dolayısıyla duyguların adaptif ya da adaptif olmayan şekilde düzenlenmesinin kişilerarası ilişkiler üzerinde farklı yönde etkileri olacaktır. Diğerlerini suçlama stratejisi, bireyin yaşadığı olaylarla ilgili çevreyi ya da bir başka insanı suçlama düşüncelerini ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Olumsuz yaşam deneyimleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada, sağlık tehdidi yaşayanların kendini suçlama stratejisi puanları, ilişkisel stres deneyimleyen katılımcıların ise diğerlerini suçlama stratejisi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Garnefski ve ark., 2003). Kendini suçlama stratejisi daha çok depresyon, anksiyete gibi psikopatoloji belirtileri ile ilişkili bulunurken (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski ve ark., 2002b; Omran, 2011) diğerlerini suçlama stratejisinin ilişki problemleri ile ilişkili olmasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir. Çünkü diğerlerini suçlama stratejisinde bireyin duygu düzenleme sürecini karşısındakini merkeze alarak gerçekleştirdiği söylenebilir. Mevcut çalışma kapsamında diğerlerini suçlama stratejisinin kişilerarası ilişki problemlerini açıklayan bir faktör olarak öne çıktığı ve literatür bulgularıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda klinik ortamda kişilerarası ilişki problemleri ile çalışırken bireylerin yaşanılan olayların sorumluluğunu kapsamlı bir şekilde değerlendirmelerine ve yalnızca karşısındakini sorumlu olarak görmemelerine destek olmanın, olayların sonuçları ile ilgili başka etkenlerin olabileceğine dair farkındalık kazandırmanın profesyoneller için yarar sağlayacağı ve tedavileri kolaylaştıracağı düşünülmüştür.

Öte yandan korelasyon analizinde adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kabul stratejisinin manipülatif ilişki tarz ile ilişkili olduğu görülmüş ancak aralarındaki ilişkinin zayıf olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bir diğeri olan pozitif yeniden odaklanma stratejisinin duygudan kaçınan/duyarsız tarz ile ilişkili olduğu saptanmış ancak bu ilişkinin de zayıf olduğu görülmüştür.

### 4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu çalışma kapsamında sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olacağı hipotezleri test edilmiş ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda sürekli öfke düzeyi, öfkenin bastırılması ve dışa vurumunun adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öfke kontrolünün adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde, adaptif olmayan felaketleştirme stratejisi ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Yukarıda ifade edildiği gibi adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sürekli öfke, öfkenin bastırılması ve dışa vurumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bir çalışmada adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal problemler ve somatik yakınmalarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Garnefski ve ark., 2017). Adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sürekli öfke düzeyi, öfkenin bastırılması ve dışa vurumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren diğer literatür bulguları ile karşılaştırıldığında (Martin & Dahlen, 2005) bu ilişkilerin literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

Adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sürekli öfke, öfkenin bastırılması ve dışa vurumu ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlgili bir çalışmada adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin sürekli öfke düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Martin & Dahlen, 2005). Aynı çalışmada adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öfke kontrolünün pozitif yönde ilişkili

olduğu gösterilmiştir. Mevcut çalışma kapsamında adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerin literatür bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte adaptif stratejilerden biri olan kabulün öfkenin bastırılması ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yukarıda bahsedilen ilgili çalışmanın sonucuyla uyumla olmakla birlikte (Martin & Dahlen, 2005) mevcut çalışmada iki değişken arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür. Öfkenin bastırılması ya da benliğe doğru yöneltilmesi olarak bilinen öfke ifade tarzı kişinin öfkesini somurtma, küsme gibi daha edilgen bir şekilde yansıtması ile ortaya çıkmaktadır (Spielberger ve ark., 1988). Bu bulgu doğrultusunda kabul stratejisinin kısa vadede adaptif gibi görünmekle birlikte uzun vadede kişiyi harekete geçmekten alıkoyduğu, kişinin öfkelendiğinde öfkesini bastırma yoluyla ifade etmesine neden olduğu düşünülebilir.

### 4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri

Bu çalışma kapsamında kişilerarası ilişki problemleri ile genç yaşta ve erkek olma, diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi, sürekli öfke düzeyi, öfkenin bastırılması ve dışa vurumu arasında ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın güçlü yönlerinden biri daha önce sınırlı sayıda araştırılmış bir konunun incelenmiş olmasıdır. Kişilerarası ilişki problemleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri konu alan uluslararası ve ulusal çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Sürekli öfke düzeyi, öfkenin bastırılması ve dışa vurumunun kişilerarası ilişki problemlerini anlamlı düzeyde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Öfkenin azaltılması ve uygun biçimde ifade edilmesi, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerin azalması bakımından önemli olacaktır. Diğer taraftan adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan diğerlerini suçlamanın kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkisi öne çıkmıştır. Yaşanan olumsuz olaylarda diğerlerini suçlamak yerine olayların sorumluluğuna adil olarak yaklaşmanın, yürütülecek çalışmalarda kişilerarası ilişki problemlerini azaltacağı düşünülebilir. Öfke ve uygun olmayan ifade tarzlarının adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, ilişki problemleri yaşayan kişi ve gruplarla çalışırken özellikle adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım becerilerinin arttırılması ve adaptif bilişsel duygu düzenleme

stratejileri odaklı müdahale planları yapılması önemli görülmüştür. Ayrıca söz edilen bulguların kişilerarası ilişki problemleri kapsamında risk faktörü ya da sürdürücü faktörler olarak kuramsal ve klinik çalışmalarda göz önünde bulundurulmasında yarar olacağı düşünülmüştür.

Özetle bu çalışmanın bulguları, kişilerarası ilişki problemleri yaşayan bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının değerlendirilmesinin ve yapılacak müdahalelerin bu faktörler göz önünde bulundurularak geliştirilmesi ve uygulanmasının faydalı olacağını ortaya koymuştur. Klinik uygulamalarda bu değişkenlerin etkisinin göz önünde bulundurulmasının önemli olabileceği ve bu bilgiler ışığında yapılacak terapi çalışmalarının kişilerarası ilişki problemleri yaşayan vakalarda olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmüştür.

### 4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Araştırmalara Öneriler

Araştırmanın tartışma bölümü ele alınırken birtakım sınırlılıklarının da olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut araştırma kapsamındaki sınırlılıkların, gelecekte yapılacak çalışmalar tasarlanırken dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Söz konusu sınırlılıklar kapsamında örneklem özellikleri, örneklem oluşturma yöntemi ve veri toplama araçlarının özellikleri ele alınacaktır.

Çalışmanın örneklemi, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden katılımcıların uygun örnekleme yoluyla çalışmaya dahil edilmesiyle oluşturulmuştur. Örneklem özelliklerine bakıldığında kadın ve erkek dağılımının dengeli olmadığı görülmektedir. Gelecek çalışmalarda kadın-erkek katılımcı sayısının dengesini sağlamak, cinsiyete göre değişkenlerin daha sağlıklı bir şekilde karşılaştırılmasına yardımcı olabilir ve örneklemin temsil edici gücünün artmasını sağlayabilir. Ayrıca örneklem grubunun büyük çoğunluğunu 18-24 yaş arası katılımcıların oluşturması ve katılımcıların uygun örneklem yöntemi ile çalışmaya dahil edilmesi de elde edilen bulguların temsil edici gücünü azaltan sınırlılıklardan biri olarak ele alınabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarından uygun sayıda katılımcıya ulaşılarak araştırmanın tekrar edilebileceği ve bulguların temsil gücünün arttırılabileceği düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları öz bildirime dayanmaktadır. Bu nedenle katılımcıların veri toplama araçlarına yanlı bir şekilde cevap vermiş olabilecekleri ihtimali bulunmaktadır. Ayrıca ölçek formunun internet üzerinden katılımcılara ulaştırılması sebebiyle ölçeklerin doldurulduğu koşulların herhangi bir şekilde kontrol edilememesi de araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilebilir.

Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama ölçeklerinden biri olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kabul boyutu ve kendini suçlama boyutunun, Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin küçümseyici/alaycı tarz boyutunun mevcut çalışma kapsamında hesaplanan güvenirlik katsayılarının düşük olduğu görülmüştür. Öte yandan çalışmada, Şahin ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ve kişilerarası ilişki problemlerini baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan/duyarsız, manipülatif ve küçümseyici/alaycı olmak üzere olumsuz kişilerarası tarzlar üzerinden değerlendiren Kişilerarası Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Kişilerarası ilişki problemlerini ölçen farklı değerlendirme araçlarından faydalanılması gelecek araştırmalar için önerilebilir.

Araştırma deseninin boylamsal yerine kesitsel olması araştırmanın bir başka sınırlılığı olarak düşünülebilir. Kesitsel desende tasarlandığı için araştırmada bireysel farklılıklar nedeniyle ortaya çıkabilecek faktörler kontrol edilememiş ve araştırma bulguları hakkında nedensel yorumlamalar yapılamamıştır. Gelecekteki çalışmalarda boylamsal araştırma deseni kullanılarak tasarlanmış çalışmaların bu ihtiyaca yanıt verebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişki problemleri ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin geliştirilecek modeller kapsamında incelenerek temel ve aracılık etkilerinin araştırılmasının gelecekteki çalışmalar planlanırken anlamlı olacağı düşünülmüştür.

# EK'LER

## VERİ TOPLAMA KİTAPÇIĞI

### EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu bölümde kimliğinizle ilgili herhangi bir bilgi sorulmamaktadır. Soruların hiçbiri doğru ya da yanlış cevap içermemekte, katılımcılardan kendilerine en uygun gelen cevabı belirtmesi ya da işaretlemesi beklenmektedir.

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Doğum yılınız: ……
3. Medeni durumunuz: ( ) Bekar ( ) Evli
4. Öğrenim durumunuz: ( ) Okur-yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul
   ( ) Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü
5. Mesleğiniz: ……
6. Çalışıyor musunuz?
   ( ) Evet ( ) Hayır
7. Kişisel gelir durumunuzu belirtiniz: ( ) Düşük
   ( ) Düşük orta
   ( ) Orta
   ( ) Yüksek orta
   ( ) Yüksek

## EK-2 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

**Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?** Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

| | **(Neredeyse) Hiçbir zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık sık** | **(Neredeyse) Her zaman** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. "Her şey çok daha kötü olabilirdi" diye düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | (Neredeyse) Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sık sık | (Neredeyse) Her zaman |
|---|---|---|---|---|---|
| 20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür dururum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK-3 KİŞİLERARASI TARZ ÖLÇEĞİ

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığını sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Seçeneklerde "doğru" ya da "yanlış" diye bir değerlendirme yoktur, önemli olan sizin kendinizi nasıl tanımladığınızdır. Lütfen isim yazmayın. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

| | **Sizi ne kadar tanımlıyor?** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **0%** | | **25%** | **50%** | **75%** **100%** |
| 1. İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Karşımdaki insanı yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6. Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8. İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 10. Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11. İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 12. Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13. Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14. Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 15. Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16. Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17. İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18. İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19. İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Arkadaşlarıma kendi taktığım isimlerle seslenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. Dertlerini anlatan arkadaşıma, bunları boş vermesini söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 25. Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 26. İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 27. Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 28. Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 29. Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 30. Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 31. Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 32. İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 33. Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 34. Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 35. Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 36. Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 37. Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 38. Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 39. Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 40. Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 41. İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 42. Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 43. Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 44. İnsanlara nasihat vermeyi severim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 45. İnsanların dış görünüşleri onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 46. İnsanlar istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 47. Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 48. Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 49. Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 50. Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 51. Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 52. Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 53. Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim. | | | | | |
| 54. Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 55. Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 56. Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılabileceklerini bilirler. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 57. İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 58. Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden "umarım fazla uzatmaz" diye geçiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 59. İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 60. Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

## EK-4 SÜREKLİ ÖFKE – ÖFKE İFADE TARZLARI ÖLÇEĞİ

### I. KISIM

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

| | Hiç | | | Tümüyle |
|---|---|---|---|---|
| 1. Çabuk parlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. Kızgın mizaçlıyımdır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |

## II. KISIM

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA…**

| | Hiç | | | Tümüyle |
|---|---|---|---|---|
| 11. Öfkemi kontrol ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. Öfkemi içime atarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. Başkalarına karşı sabırlıyımdır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. Somurtur ya da surat asarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. İnsanlardan uzak dururum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. İçin için köpürürüm ama gösteremem. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 21. Davranışlarımı kontrol ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. Başkalarıyla tartışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29. Kötü şeyler söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32. Sinirlerime hakim olamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |

**EK-5 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan danışmanlığında, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü öğrencisi Merve Sepetçi tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmanın amacı bireylerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzları ile öfke düzeyi ve öfke ifadesi arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır. Araştırma için sizden tahminen 10-15 dakika ayırmanız istenmektedir.

Araştırmaya katılanların kimlik bilgileri hiçbir bölümde istenmemekte olup araştırmada gizlilik esas alınmaktadır. Cevaplar toplu halde değerlendirmeye alınacağı için kimsenin cevabı bir başkası ile paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğundan istediğiniz takdirde çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz.

Çalışma kapsamında yer alan soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen her sayfanın başında yer alan yönergeleri dikkatlice okuyarak size en uygun gelen yanıtları eksiksiz bir şekilde işaretleyiniz. Çalışma kapsamında daha fazla bilgi almak için araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

**Araştırmacının Adı Soyadı ve**
**İletişim Bilgileri**
Psk. Merve Sepetçi
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
E-mail: sepetcimerve@yahoo.com

☐ Yukarda yazılan bilgileri okudum ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

## KAYNAKÇA


Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology, 121*(1), 276-281.

Alkan, H., Gürler, S. A. & Akcanca, N. (2018). Investigation of these different variables and anger levels, anger axpression styles of child development program students. *The Eurasia Proceedings of Educational & Social Sciences, 10,* 23-29.

American Psychiatric Association (2019a). *Emotional health.* 20 Mart 2019, https://www.apa.org/topics/emotion/index.html

American Psychiatric Association (2019b). *Anger.* 26 Mart 2019, https://www.apa.org/topics/anger

Anniko, M. K., Boersma, K. & Tillfors, M. (2017). Investigating the mediating role of cognitive emotion regulation in the development of adolescent emotional problems. *Nordic Psychology, 69,* 1-14.

Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Agression: An Assay on Emotion.* New York: Springer-Verlag.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist, 38,* 1145-1160.

Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Grubundaki Etkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14*(3), 192-202.

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

Bandura, A. (1979). Psychological mechanisms of aggression. M. VonCranach, K. Foppa, W. D. Ploog (Eds.), *Human ethology: Claims and limits of new discipline* içinde (1-40). Cambridge: Cambridge University Press.

Baron, R. A. (1977). *Human Aggression.* New York: Plenum Press.

Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2009). Kişilerarası Tarz, Öfke ve Benlik Algısı: Psikopatolojilerde Ortak Ögeler. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Raporu.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology, 45*, 79-129.

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

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2 Seperation, anxiety and anger.* New York: Basic Books.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*, 759-775.

Buren, A. V. & Nowicvki, S. (1997). Awareness of interpersonal style and self-evaluation. *The Journal of Social Psychology, 137*(4), 429-434.

Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R. & Campos, R. G. (1994). A funcionalist perspective on the nature of emotion. *The Japanese Journal of Research on Emotions, 2*(1), 1-20.

Canary, D. J., Spitzberg, B. H. & Semic, B. A. (1998). The experience and expression of anger in interpersonal settings. P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds). *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts* içinde (189-213). USA: Academic Press.

Cox, D. L., Stabb, S. D. & Hulgus, J. F. (2000). Anger and depression in girls and boys: A study of gender differences. *Psychology of Women Quarterly*, *24*(1), 110-112.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (25. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2004). *Yeniden İnsan İnsana* (22. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

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.

Çelebi, G. Y. ve Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 40*, 89-120.

Davila, J. & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy, 33*, 427-446.

Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice, 18,* 212-221.

Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hogg, J. A. & Brandon, A. D. (1987). Cognitive-Relaxation and Social Skills Interventions in the Treatment of General Anger. *Journal of Counseling Psychology, 34*(2), 171-176.

Demirtaş, Ö., Özdevecioğlu, M. ve Çapar, N. (2015). The relationship between cognitive emotion regulation and job stress: moderating role of social support. *Asian Social Science, 11*(12), 168-173.

Denollet, J., Nyklícek, I. & Vingerhoets, A. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. A. Vingerhoets, I. Nyklícek & J. Denollet, (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues* içinde (3-11). New York: Springer.

Dilekler, İ., Törenli, Z. ve Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: Öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke ve terapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 1(3*), 44-59.

Diong, S. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Tong, E. M. W., Why, Y. P., Ang, J. C. H. & Khader, M. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: Modelling the relationships. *Psychology & Health 20*(4), 467-495.

Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(3), 585-601.

Dwyer, D. (2000). Types of relationships. *Interpersonal Relationships* (1. Edition) içinde (1-14). London: Routledge.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(33), 81-88.

Evans, B. F. (1996). *Harry Stack Sullivan Interpersonal Theory and Psychotherapy.* London: Routledge.

Feindler, E. L. (2006). *Anger Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments.* New York: Springer Publishing Company.

Fitness, J. (2015). Emotions in relationships. *APA Handbook of Personality and Social Psychology* (1. Edition) içinde (297-318). Washington: American Psychological Association.

Floyd, K. (2006). *Communication Affection: Interpersonal Behavior and Social Context.* USA: Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions.* New York: Cambridge University Press.

Garnefski, N., Boon, S. & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(6), 401-408.

Garnefski, N., Hossain, S. & Kraaij, V. (2017). Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh. *Archives of Depression and Anxiety, 3*(2), 23-29.

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five spesific samples. *Personality and Individual Differences, 40,* 1659-1669.

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30,* 1311-1327.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T. & Teerds, J. (2002b). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults.

Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002a). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical sample and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16,* 403-420.

Garnefski, N., van Rood, Y., de Roos, C. & Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 24,* 144-151.

Geçtan, E. (2000). Psikodinamik Psikiyatri. *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (13. baskı) içinde (49-113). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2017). Psikolojik rahatsızlıklar için tedaviler. G. Sart (Çev.) ve A. A. Özüdoğru (Çev. Ed.). içinde Psikoloji ve Yaşam (19. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Greenberg, J. R. & Mitchell, S. A. (2000). *Object Relations in Psychoanalitic Theory* (12. Edition). United States: Harvard University Press.

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

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

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

Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation: Personality Processes. O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3. Edition) içinde (701-724). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation.* (1. Edition) içinde (3-24). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2. Edition) içinde (3-20). New York: Guilford Press.

Guerrero, L. K. & Andersen, P. A. (2000). Emotion in close relationships. C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.). *Close Relationships: A Sourcebook* (171-183). USA: Sage.

Hollenhorst, P. S. (1998). What we know about anger management programs in corrections? *Federal Probation Journal, 62*(2), 52-64.

Holmes, J. (2014). *John Bowlby and Attachment Theory* (2. Edition). New York: Routledge.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rolleri ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 29*(29), 39-64.

Jackson-Dwyer, D. (2014). In the beginning: the roots of relationships. *Interpersonal Relationships* (1. Edition) içinde (1-20). New York: Routledge.

John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Health and unhealthy emotion regulation: Personality process, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1334.

Joormann, J., Yoon, K. L. & Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology* içinde (174-203). New York: The Guilford Press.

Kassinove, H. G. & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. H. Kassinove (Ed.), *Anger Disorders: Definiton, Diagnosis, and Treatment* içinde (1-26). Washington: Taylor & Francis.

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal Circle: A Taxonomy for Complementarity in Human Transactions. *Psychological Review, 90*(3), 185-214.

Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi 3*(4), 160-182.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41.

Köknel, Ö. (1982). Öfke ve saldırganlık. *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (1. baskı) içinde (184-207). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kraaij, V. & Garnefski, N. (2018). The behavioral emotion regulation questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 137,* 56-61.

Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Socian and Clinical Psychology, 23*(4), 512-531.

Lewis, J. M. (1998). For better or worse: Interpersonal relationships and individual outcome. *The American Journal of Psychiatry, 155*(5), 582-589.

Loving, T. J. &. Sbarra, D. A. (2015). Relationships and health. *APA Handbook of Personality and Social Psychology* (1. Edition) içinde (151-176). Washington: American Psychological Association.

Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences, 39,* 1249-1260.

Martin, R., Watson, D. & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior and cognition. *Journal of Personality, 68*(5), 869-897.

Monnier, J., Stone, B. K., Hobfoll, S. E. & Johnson, R. J. (1998). How antisocial and prosocial coping influence the support process among men and women in the U.S. postal service. *Sex Roles, 39,* 1-20.

Nezamipour, E. & Ahadi, H. (2016). The effect of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between personality traits and quality of life in dialysis patients. *Qom University of Medical Sciences Journal, 10*(2), 70-80.

Novaco, R. V. (2007). Anger dysregulation. T. A. Cavell & K. T. Malcolm (Eds.), *Anger, Aggression, and Interventions for Interpersonal Violence* içinde (3-54). London: Lawrence Erlbaum Associates.

Oatley, K. (2004). *Emotions: A Brief History.* UK: Blackwell Publishing.

Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(5), 242-249.

Omran, M. P. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and axiety. *Open Journal of Psychiatry, 1*, 106-109.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31*, 123-143.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 26-35.

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

Pearlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology*, *48*(1), 7-18.

Plutchik, R. (1997). The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality. R. Plutchik & R. H. Conte (Eds.), *Circumplex Models of Personality and Emotion* içinde (17-46). USA: American Psychological Association Press.

Potegal, M. & Novaco, R. W. (2010). A brief history of anger. M. Potegal, G. Stemmler & C. Spielberger (Eds.), *International Handbook of Anger* içinde (9-24). New York: Springer.

Power, M. & Dalgleish, T. (2016). *Cognition and Emotion: From order to disorder* (3. Edition). New York: Psychology Press.

Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research, 10*(1), 53-60.

Rutter, M. (1979). Maternal Deprivation, 1972-1978: New Findings, New Concepts, New Approaches. *Child Development, 50*, 283-305.

Safran, J. D. (1990a). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review, 10*, 87-105.

Safran, J. D. (1990b). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review, 10,* 107-121.

Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* içinde (609-637). New York: Guilford.

Smith, T. W & Cundiff, J. M. (2011). An interpersonal perspective on risk for coronary heart disease. L. M. Horowitz & S. Strack (Eds.), *Handbook of Interpersonal Psychology* içinde (471-489). New Jersey: John Wiley & Sons.

Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M. & Gallo, L. C. (2004). Coronary heart disease: An interpersonal perspectve on personality, emotion, and health. *Journal of Personality, 72*(6), 1217-1270.

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

Spielberger, C. D., Krasner, S. S. & Solomon, E. P. (1988). The Experience, Expression and Control of Anger. M. P. Janisse (Ed.), *Individual Differences, Stress, and Health Psychology* içinde (89-108). New York: Springer-Verlag.

Şahin, N. H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, 6,* 1-22.

Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(1), 17-25.

Şahin, N. H., Çeri, Ö., Düzgün, G., Ergün, H., Karslı, E., Koç, V., Örflü, P. ve Uzun, C. (2007). *Kişilerarası Tarz Ölçeği.* Ankara: Yayımlanmamış Çalışma.

Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Interpersonal style, loneliness and depression. *23rd International Congress of Applied Psychology,* July 17-22, Madrid, Spain.

Takebe, M., Takahashi, F. & Sato, H. (2017). The effects of anger rumination and cognitive reappraisal on anger-in and anger-control. *Cognitive Therapy Research, 41,* 654-661.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi, 13*(1), 11-21.

Tavris, C. (1989). The Anatomy of Anger. *Anger: The Misunderstood Emotion* (2. Edition) içinde (70-100). New York: Simon&Schuster.

Taylor, S. E. (1998). The social being in social psychology. D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.). *The Handbook of Social Psychology* içinde (58-95). Boston: McGraw-Hill.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 269-307.

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59,* 25-52.

Tuna, E. & Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34(*4), 564-570.

Türk Dil Kurumu [TDK], (2019). 19 Şubat 2019 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c6c28f72d68a3.08468775 adresinden erişildi.

Ünlü, D. G. (2019). Kişilerarası iletişim sürecinde toplumsal cinsiyet kimliği kalıpyargılarının belirlenmesi: İletişim kaynağının beden dili üzerinden bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi, 6*(1), 243-262.

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

Westphal, M. & Bonanno, G. A. (2004). Emotion self-regulation. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, Emotion Self-Regulation, and the Brain* içinde (1-34). Philedelphia PA: Benjamins.

Wiseman, H., Metzl, E. & Barber, J. P. (2006). Anger, Guilt and Intergenerational Communication of Trauma in the Interpersonal Narratives of Second Generation Holocaust Survivors. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(2), 176-184.

Zimet, D. M. & Jacob, T. (2001). Influences of marital conflict on child adjusment: Review of theory and research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 4*(4), 319-335.