



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**18-24 YAŞ ARASI BİREYLERDE ALEKSİTİMİ VE
DUYGUSAL ZEKANIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE
İFADE TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEYZA KERMAN

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**18-24 YAŞ ARASI BİREYLERDE ALEKSİTİMİ VE
DUYGUSAL ZEKANIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE
İFADE TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEYZA KERMAN
(180131027)**

**Danışman
(Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN)**

İSTANBUL, 2021

[15/01/2021]

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

[Psikoloji] Dalı'nda [180131027] numaralı [Beyza Kerman'ın] hazırladığı "18-24 Yaş Arası Bireylerde Aleksitimi ve Duygusal Zekanın Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu [Yüksek Lisans] tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, [15/01/2021] [Cuma] günü saat [13:01]'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin [KABULÜNE/REDDİNE] karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı [.../.../20...] tarihinde, saat [...:...] da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının

.....
..... şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) [Prof. Dr. H. Ercan ÖZMEN]	[15/ 01/2021]	[KABUL]
[Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT]	[15/ 01/2021]	[KABUL]
[Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU]	[15/ 01/2021]	[KABUL]

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Beyza KERMAN

18-24 YAŞ ARASI BİREYLERDE ALEKSİTİMİ VE DUYGUSAL ZEKANIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Beyza KERMAN

ÖZET

Bu tez çalışmasının amacı, 18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bununla birlikte duygusal zeka, aleksitimi ve öfke ve ifade tarzları üzerinde anlamlı farklılık oluşturabileceği düşünülen birtakım sosyodemografik değişkenin bu kavramlarla olan ilişkisi de araştırma kapsamındadır. Çalışma 314 kişinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamada katılımcıların kişisel bilgilerini elde edebilmek için demografik bilgi formu, duygusal zeka düzeylerini belirlemek için Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, aleksimik özelliklerin düzeyini belirlemek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerini belirlemek için Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Çalışmada aleksitimi, duygusal zeka ve diğer sosyodemografik değişkenlerin öfke ve ifade tarzları ile ilişkisini incelemek amacı ile Bağımsız Örnek t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Korelasyon ve Regresyon Analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre duygusal zeka, aleksitimi ve öfke ve ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Katılımcıların öfke ve ifade tarzlarının yordanması amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarının içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke düzeyi

üzerinde etkili olduğu; duygusal zekanın ise öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu ve duygusal zeka düzeyi arttıkça öfke kontrolünün arttığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler; duygusal zeka, aleksitimi, sürekli öfke, öfke ifade tarzları

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF ALEXITHYMIA AND EMOTIONAL INTELLIGENCE ON CONSTANT ANGER AND ANGER EXPRESSIONS IN INDIVIDUALS BETWEEN 18-24 YEARS

Beyza KERMAN

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effects of alexithymia and emotional intelligence on constant anger and anger expressions on individuals with the ages between 18-24. In addition, some sociodemographic variable, which are thought to be related with emotional intelligence, alexithymia, anger and expression of anger styles, are also covered of the study. It was carried out with the voluntary participation of 314 people. The demographic information form was used to obtain personal information, along with the Schutte Emotional Intelligence Scale to determine the emotional intelligence levels, the Toronto Alexithymia Scale (TAS) to determine the level of alexithymic characteristics, and the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) to determine the levels of trait anger and anger expression styles are used in practice. In the present study, Independent Sample t Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Correlation and Regression Analyzes were applied to examine the relationship between alexithymia, emotional intelligence, and other sociodemographic variables with anger and expression styles. According to the findings of the study, statistically significant relationships were found between emotional intelligence, alexithymia, and anger and expression styles.

As a result of the multiple linear regression analysis performed to predict the anger and expression styles of the participants, it was found that sub-dimensions of Alexithymia Scale were effective on internalized and externalized anger levels; emotional intelligence was found to be effective on anger control, and as the emotional intelligence level increased anger control also increased. The results obtained were discussed in the light of the information in the literature.

Key Words; emotional intelligence, alexithymia, constant anger, anger expression styles

ÖNSÖZ

Öncelikle tez çalışmamda başından sonuna dek tecrübesi, bilgi birikimi ve geri bildirimleri ile yol gösteren, sabrını ve desteğini esirgemeyen, lisans ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca ufku açan ve öğrenmeme daima katkıda bulunan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Haşim Ercan Özmen'e çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kişisel, mesleki ve akademik gelişimime büyük katkılar sağlayan lisans ve yüksek lisans hocalarıma ve özellikle tezimin analizleri konusunda verdiği fikirler sayesinde kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca beni motive ederek her daim yanımda olan, veri toplama aşamasında kendi teziymiş gibi canla başla çabalayarak gönülden destek olan değerli arkadaşım ve meslektaşım Psk. Betül Soydaner'e ve her umutsuzluğa kapıldığımda, bitiremeyeceğimi düşündüğümde verdikleri motivasyonla inanarak devam etmemi sağlayan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans sürecimde daima yanımda olan, bu sürecin her anını iyisiyle kötüsüyle benimle yaşayan, bana olan inancını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Melih'e, bugüne gelmemde çokça emeği olan babama, hayata her zaman pozitif bakmamı sağlayan ablama, iyi dileklerini ve sevgilerini hayatımın her döneminde en derinden hissettiğim kıymetlilerim anneanneme ve dedeme tez sürecim boyunca yanımda oldukları için teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak bu günlere gelmeme vesile olan, bana olan inancını hiçbir zaman kaybetmeyen, hayatımın her bir anında var olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim, bana güç veren ve destekleyen pek kıymetli anneciğime ve beni anne yapan, neşem, biriciğim, kızım, Reyhan Dila'ya sonsuz teşekkür ederim.

Beyza KERMAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ	ix
TABLO LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI.....	4
1.1.1. Öfke Kavramının Tanımı	4
1.1.2. Öfkenin Nedenleri ve İşlevleri	5
1.1.3. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	8
1.1.3.1. Duyuşsal ve Fizyolojik Kuram.....	9
1.1.3.2. Biyolojik Kuram.....	9
1.1.3.3. Psikanalitik Kuram	11
1.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	12
1.1.3.5. Varoluşçu Kuram	13
1.1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı	13
1.1.3.7. Gestalt Kuramı	14
1.1.4. Öfke Türleri ve İfade Tarzları	14
1.1.5. Öfke ile İlgili Yapılan Çalışmalar	16
1.2. ALEKSİTİMİ.....	21
1.2.1. Aleksitimi Kuramsal Temelleri	24
1.2.1.1. Aleksitimiye Nörofizyolojik Yaklaşım Açısından Bakış	25
1.2.1.2. Aleksitimiye Psikodinamik Yaklaşım Açısından Bakış.....	26
1.2.1.3. Aleksitimiye Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşım Açısından Bakış	27
1.2.1.4. Aleksitimiye Bilişsel Yaklaşım Açısından Bakış.....	27
1.2.1.5. Aleksitimiye Bağlanma Kuramı Açısından Bakış.....	28

1.2.2. Aleksitimi ve Öfke Arasındaki İlişki	29
1.2.3. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	29
1.3. DUYGUSAL ZEKA	31
1.3.1. Duygusal Zeka Modelleri	34
1.3.1.1. John D. Mayer ve Peter Salovey'in Duygusal Zeka Modeli	35
1.3.1.2. Bar-on'un Duygusal Zeka Modeli	36
1.3.1.3. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli	37
1.3.1.4. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	38
1.3.2. Duygusal Zeka ve Öfke Arasındaki İlişki	38
1.3.3. Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişki	39
İKİNCİ BÖLÜM	40
2. YÖNTEM	40
2.1. KATILIMCILAR	40
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	40
2.2.2. Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)	40
2.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	41
2.2.4. Schutte Duygusal Zeka Testi (SDZT-33)	42
2.3. UYGULAMA	42
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	42
2.5. BULGULAR	44
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	75
3. TARTIŞMA	75
SONUÇ VE ÖNERİLER	86
KAYNAKÇA	87
ÖZGEÇMİŞ	106

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı	44
Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri	46
Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri	47
Tablo 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	48
Tablo 5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi	50
Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Algılanan Ekonomik Durum Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi	52
Tablo 7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t Testi ile İncelenmesi	54
Tablo 8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn ile Birlikte Yaşama Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t Testi ile İncelenmesi	55
Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Çocuklukta Anne Tutumunu Değerlendirme Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi	57
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Çocuklukta Baba Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi	61
Tablo 11. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sigara ve Alkol Kullanımı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi	65
Tablo 12. Ölçek Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 13. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Sürekli Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	71

Tablo 14. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının İçselleştirilmiş Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 15. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Dışsallaştırılmış Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 16. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Öfke Kontrol Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	74

GİRİŞ

Çocukluk ile erişkinlik arasında önemli bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, “adolescence” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır (Aydın, 2013). Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel büyüme ve cinsel anlamda gelişmesi ile başlayan, bağımsızlaşarak sosyal üretkenliğini kazanması ile devam eden; çocukluktan yetişkinliğe adım atarak psikososyal olgunluğa erişmesini ifade eden dönemdir. Ergenlikteki bu olgunlaşma dönemi “adolesan dönem” olarak da isimlendirilmektedir (Aydın, 2013; Kınık, 2000).

Ergenlik döneminin başlangıç yaşı bireyler arası farklılık göstermekte, erken ya da geç olabilmektedir. Ön ergenlik 12 ile 15 yaşları arası olarak kabul edilmektedir ve bu dönemde genç cinsel ve fiziksel olarak büyüme göstermektedir. İçinde bulunulan zamana ve akranlara ilgi yoğunudur. Orta ergenlik 15 ile 18 yaşları arası olarak kabul edilmektedir. Bu yaş aralığındaki genç bireyler sosyal iletişim bakımından akranlarıyla yoğun ilişki içindedir ve riskli davranışlar bu dönemde artmaktadır. Geç ergenlik ise 18-21 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönemde ise bireyler gelecek yaşamları, cinsellik, eğitim ve meslek seçimi gibi konulara yoğunlaşmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2002; Aydın, 2013; Yörükoğlu, 1989). Günümüzde ergenlik döneminin başlangıcı 10 yaşa kadar gerilemiş ve bitimi de 24 yaşa kadar ilerlemiştir; buna göre ergenlik dönemi 10-24 yaş arası kabul edilmektedir (Sawyer, Azzopardi, Wickemarathne, Patton, 2018). Dünya Sağlık Örgütü, 10 ile 19 yaş arası bireyleri “adolesan” grup olarak, 15 ile 24 yaş arası bireyler “genç” grup olarak isimlendirmektedir. Adolesan grup ve genç grubun yaş aralığının genişliği sebebi ile 10 ile 24 yaş arasındaki bireyler “genç insanlar” olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2001).

Ergenlik dönemi bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında davranış, duygu, tutumlarında, fiziksel ve bilişsel alanlarında oldukça farklı değişmelerin görüldüğü karmaşık ve çalkantılı bir dönemdir. Ergenlik dönemi başında bireyde değişiklikler her ne kadar fiziksel olarak başlasa da, ergenlik boyunca bireylerin

davranış, duygu ve tutumlarında da oldukça yoğun değişim ve farklılıklar görülmektedir (Dacey ve Kenny, 1994). Bu dönemde birey, istek ve ihtiyaçları olumlu bir şekilde karşılandığında iyi hisseder; karşılanmaz ise kaygılanır ve olumsuz tepkiler gösterebilir. Bu tepkilerden biri de öfkedir (Aydın, 2013). Öfke insanın doğasında bulunan, yaşamın ilk yıllarında gelişen ve hayatında oldukça önemli bir yere sahip olan, bazı durumlarda diğerleri ile iletişimi güçleştirmesi ve zarar verme olasılığından dolayı baş edilmesi gereken, bireyin hayatı boyunca birçok defa yaşadığı bir duygudur (Batıgün, 2004; Özmen, 2006; Soyaldın, 2007). Ergenlik dönemindeki kimlik karmaşası, kimlik arayışı, ergenin duygularını yoğun yaşaması ve bu dönemde duygularının çok değişken olması gibi durumlar ergenlik dönemindeki bireylerin kolay öfkelenmesinin nedenini en iyi şekilde açıklamaktadır (Cüceloğlu, 2009). Her yaşta olduğu gibi ergenlikte de öfkenin ifade ediliş biçimi çok önemlidir.

Öfke, insanların doğuştan getirdiği ve geliştirdiği; beklenmedik, belki de hoş gitmeyecek şekilde sonuçlanan olaylara, durumlara karşı verdiği saldırgan davranışlar içermeyen ve son derece normal, olağan bir tepkidir (Batıgün, 2004). Öfke uygun bir şekilde açığa çıkartılıp olumlu bir biçimde ifade edilmezse, bireyde duygusal, sosyal ve fiziksel alanlarda birçok sorun ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle öfkenin hangi şekilde ifade edildiği ve bu ifadenin ne şekilde sonuçlandığı oldukça önem taşımaktadır. Öfke, bireylerde öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü olarak üç farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir (Özer, 1994). Öfke içe vurumu öfkenin ortaya çıkmasına neden olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimini; öfke dışa vurumu bireyin çevresindeki kişi ya da nesnelere karşı saldırgan nitelikte girişimlerde bulunma eğilimini; öfke kontrolü ise öfke duygusunun birey tarafından kontrolünün sağlanabilmesini yansıtmaktadır (Özer, 1994).

Öfke ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda öfkenin birçok duygusal ve psikolojik süreç ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfkenin depresyon, intihar eğilimi ve saldırganlık ile arasında güçlü ve pozitif bir ilişkisi olduğu (Strayer ve Roberts, 2004); olumlu kendilik imgesi ile negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Okman, 1999). Bununla birlikte öfkenin anksiyete ile pozitif ilişkili olduğu (Özmen, Özmen, Çetinkaya ve Akil, 2016); yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu

(Kaya, Kaya, Atar, Turan, Eskimez, Palloş, Aktaş, 2012) ve aleksitimi ile güçlü ve pozitif ilişkili olduğu (Hemming, Haddock, Shaw ve Pratt, 2019) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öfkesini kontrol altında tutabilen bireylerin problem çözme becerilerinin yüksek olduğu (Danışık, 2005), başka bir çalışmada ise duygusal zeka beceri eğitiminin öfke düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hojjat, Rezaei, Namadian, Hatami, Khalili, 2017).

Günümüzde hem ülkemizde hem de dünyada şiddet içerikli olaylar artmakta ve bu durum oldukça olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Özellikle son zamanlarda ülkemiz üniversitelerindeki öğrencilerin öfkelerini kontrol edememesi sonucu yaşanan şiddet içerikli olayların sayısının artması ve bu olayların ürkütücü ve olumsuz şekillerde sonuçlanması dikkatlerin öfke duygusuna ve doğasına yönelmesine neden olmuştur. Bu üzücü durumun en önemli nedenlerinden biri öfke duygusunun birey tarafından kontrolünün sağlanamaması ve öfkeyi yordayan duygusal süreçlerin yeterince bilinmeyiştir. Bu bölümde öfke, öfke ifade tarzları, aleksitimi ve duygusal zeka kavramları açıklanmış, araştırma soruları ve araştırmanın amacına uygun olarak yürütülen bu çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin öfkeyle olan ilişkisinin incelenmesi üzerinde durulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI

1.1.1. Öfke Kavramının Tanımı

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır ve çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Bireyler günlük hayatında sıradan bir olay yaşadığında ya da karar vermeleri gereken bir durum karşısında bilişsel süreçlerin (düşünme, akıl yürütme, muhakeme) yanı sıra çok kuvvetli duygular tarafından da yönlendirilmektedirler (Ekman, 1994; Lazarus, 1984). Bu duygulardan biri de öfkedir. Öfke kavramı, bireyin engellenme, küçümsenme, kısıtlanma, haksızlığa uğrama, tehdit algılama, eleştirilme gibi durumlarda hissettiği yoğun ve olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Kısaç, 1997). Öfke, birçok insanın hemen her gün yaşadığı normal, evrensel, hayatın sürdürülmesi için gerekli ve iyi yönetilerek kontrol altına alındığı sürece iyi sonuçlar doğuran olumlu bir duygudur. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olması inkar edilmemesine, bastırılıp içe atılmamasına, olumlu bir şekilde kabul edilmesine, kontrollü bir şekilde ifade edilebilmesine ve en önemlisi de sınırlandırılabilir olmasına bağlıdır (Batıgün, 2004; Soykan, 2003). Kontrol altına alınamaması, kötü sonuçlar doğurması ve saldırganlığa yol açması açısından ise öfke oldukça olumsuz bir duygu haline gelmektedir (Lerner, 1999).

Öfke kavramı uzunca bir süre psikoloji ve ilgili alanlardaki araştırmacılar tarafından sorun yaratan bir duygu olarak görülmeyle ihmal edilmiştir (Novaco, 1975). Öfkenin araştırılmasını gerekli kılan gelişmeler, dünyada gündem olan işçi hareketleri, kadınların erkekler ile eş haklar elde etmek için verdikleri mücadeleler ve Amerika Birleşik Devletleri'nde meydana gelen insan hakları hareketi ile birlikte yeni bir boyut kazanarak hızlanmıştır. Bu değişim ve gelişimler sayesinde öfke duygusunun doğasına ve anlaşılmasına gereksinim duyulmuş ve yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmıştır (Lulofs ve Cahn, 2000).

Westmayer (2001), öfke duygusunun doğasını incelemiş ve çalışmaları ile bu duygunun duygusal, bilişsel ve fizyolojik olarak üç boyutu olduğunu ortaya koymuştur. Öfkenin olumlu bir duygu ve normal bir süreç olduğunu savunanların aksine, konu ile ilgili çalışmaları olan bir kısım araştırmacı, öfkenin hoş olmayan ve bazı iç ve dış etmenler sonucunda ortaya çıkan ve bireylerin farkında olmadan yaşadığı ikincil bir duygu olduğunu savunmaktadır (Gazda, 1995; Gentry, 2000).

Öfke ile ilgili çalışma yapan bazı araştırmacılar, öfkenin basit sinirlilik halinden, öfkeden köpürmeye kadar şiddetlenen derecelerde olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu dereceler, ortaya konmayan öfkeden, davranışlarla ortaya konan ve şiddetlenen öfkeye doğru olarak “sinsi öfke, ilgisiz görünmek, suçlayıp karalamak, talepler ve tehditler, küfür edip bağırıp çağırmak, üzerine gitmek ve engellemek, kısmen kontrol edilebilen şiddet ve gözü dönmüş hiddet” şeklindedir (Mckay ve Dinkmeyer, 1998).

Literatürde öfkenin yaygınlığı ile ilgili net bir bilgi bulunmamaktadır. Bunun nedeni, alandaki birçok çalışmanın öfkeden ziyade saldırganlık ve şiddet konularına yönelmesi ve bu alanlarda araştırma yapılmasıdır. Alandaki araştırma sonuçlarına bakıldığında, öfke ve saldırganlığın yaygınlığının yüksek düzeylerde olduğu görülmektedir. Dürtüsellik ile ilgili yapılan bir çalışmada annelerde öfke yaygınlığının %62 olduğu; ebeveynlerde öfke ifadesinin incelendiği bir çalışmada bulgular, popülasyondaki ortalama öfke yaygınlığının %42 olduğunu; kız ve erkek öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada ise araştırmaya katılanların %32 sinin günlük yaşamlarında yüksek düzeyde öfke ifadesi bildirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Shahsavarani ve Noohi, 2014).

1.1.2. Öfkenin Nedenleri ve İşlevleri

Öfke duygusu, engellenme, küçümsenme, eleştirilme ve tehdit edilme gibi durumlara karşı bireylerin fiziksel, davranışsal ve sözel tepkiler vererek yaşamda kalmak ve/veya herhangi bir durumla mücadele etmek için gösterdiği çaba sonucu ortaya çıkmaktadır (Kısaç, 1997; Westermayer, 2001).

Evrimsel psikoloji açısından bakıldığında öfke, bireyde var olan bütün duygular gibi evrenseldir, doğuştan gelir (Cosmides ve Tooby, 2000) ve

organizmanın, yaşam süresince tehlikeli olarak algıladığı bir tehdite karşı verdiği otomatik tepkidir (Ekman, 1973).

Bireylerde öfkenin ortaya çıkışı içsel, dışsal ya da hem içsel hem de dışsal nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Öfke duygusunun ortaya çıkışına, günlük yaşamdaki uyum sorunları, engellenme, haksızlığa uğrama, incinme, iletişim kurma sorunları, stresli durumlarla karşı karşıya kalma, güvende hissedememe, kişisel problemler, meslek hayatında yaşanan problemler, akademik alanda yaşanan problemler, yetersizlik duygusu, yalnızlık, korku, kaygı, aşağılanma, ihmal edilme, sağlık problemleri, saygı görmeme, kendini ifade edememe, kötü muamele görme, hayal kırıklığı yaşama, hayatta yaşanan acı kayıplar, gereksinim ve isteklerin uygun bir biçimde karşılanmaması gibi sayısız birçok içsel ve dışsal durum sebep olabilmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Baltaş ve Baltaş, 2004; Schiraldi ve Kerr, 2002). Tüm bunların dışında, gitgide kalabalıklaşan şehir yaşamı, toplumsallaşma süreci, siyasal ilişkiler, bireylerin gelir düzeyi farklılıkları ve eşit olmayan dağılım, sosyokültürel etmenler, kuşaklar arası anlaşmazlıklar gibi durumlar da öfkenin oluşumundaki oldukça önemli etmenlerdir (Balcıoğlu, 2001).

Öfkenin meydana gelmesine sebep olan durumlar yıllar içinde araştırmacılar tarafından incelenmiş ve öfkenin doğası ve nedenleri ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Deffenbacher (1999), öfkenin ortaya çıkmasına neden olan uyarıcıları üç grupta incelemiştir. Bunlar; bir durum, kişi ya da nesne tarafından etkilenerek ortaya çıkan dış uyarıcılar, bireyin daha önce yaşadığı durumlara özgü çağrışımları ve dış uyarıcıların etkisi ve son olarak bireyde iç uyarıcıların etkisi ile meydana gelen, düşünce ve duygular ile ortaya çıkarılan öfkedir. Gazda (1995), öfkenin ortaya çıkmasına neden olan uyarıcıları dört grupta incelemiştir. Bunlar; bireyin yaşamındaki her türden kayıplar, yaşamına ilişkin tehdit ve korkular, engellenme ve reddedilmedir. Beck (1979) ise öfkeye sebep olabilecek olay ya da durumların doğrudan ve dolaylı etkilerinin öneminden bahsetmiştir. Son olarak Lewis ve Michelson (1983) öfkenin ortaya çıkmasına neden olan dört etken olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

1. Fiziksel olarak bir saldırıya maruz kalma,
2. Alay edilme, küçümsenme vb. gibi sözel bir çatışma durumunu yaşama,
3. Bireyin diğer insanlar tarafından değersiz görüldüğünü düşünmesi, reddedilmiş hissetmesi,
4. Bireyin istemediği bir davranışı yaptırmaya zorlanması ya da emir ve yaptırımlara maruz kalmasıdır.

Üniversiteye devam eden ergenlerde yapılan bir araştırma sonucunda bu yaş grubundaki bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumların ise, öğrencilerin akademisyenler tarafından haksızlığa uğratılması, bireylerin kendini iyi bir biçimde ifade edememesi, akademisyenlerin dersi ilgi çekici ve akıcı bir biçimde anlatamaması, sosyal ortamlarda (örneğin sınıf içinde sunum yaparken) diğerleri tarafından ilgi görmeme ve dinlenilmeme olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Akacan, 2017).

Öfke kavramı genel olarak olumsuz bir duyguyu çağırırsa da, kişilerin yaşama uyum sağlamalarını sağlar ve günlük hayatlarını kolaylaştıracak olumlu birtakım işlevlere sahiptir. Bu olumlu ve olumsuz işlevler şunlardır:

1. Öfke, bireyi enerjik bir hale getirmektedir. Öfke duygusu sonrası ortaya çıkan enerji, kişinin yaşamında hedeflediği amaçları gerçekleştirebilmesi için harekete geçmesine yardımcı olur.
2. Öfke, kişinin duygularını daha da yoğun yaşamasına neden olan, nahoş içtepisel davranışlarını engeller. Bu sayede bireyin davranışları, mantık süzgecinden geçen düşüncelerinden kaynaklanır.
3. Öfke, olumsuz duyguların dışavurumunu daha kolay hale getirir.
4. Öfke, egonun zarar görmesi durumuna karşılık bir savunma sistemi oluşturur. Öfke, bireyin benlik saygısı ve sınırının ihlal edilmemesini engelleyerek benlik bütünlüğünü korur.
5. Öfke, yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.

6. Öfke, bireylerin istediklerine sahip olabilmeleri konusunda onların daha atılgan bir hale gelmesini sağlar.
7. Öfke, kişilerin adalet ve haklılık duygularını korumalarını sağlar.
8. Öfke, sorumluluktan kaçmaya neden olur.
9. Öfke, kişiyi dıştan gelen tehdit ve olumsuz durumlara karşı korur ve kendisini korumasını sağlar.
10. Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklı bir duygudur ve yaşamı boyunca bireyin işine yarar.
11. Öfke, kontrol edilemediği takdirde birey ve çevresi için yıkıcı etkilere yol açabilir.
12. Öfke, zayıf iletişim becerilerine neden olur. (Cüceloğlu, 1992; Korkut, 2002; akt. Schuerger, 1979).

1.1.3. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Geçmişten günümüze duygular ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ilk kapsamlı çalışmanın James ve Lang'ın duygular üzerinde aynı zamanda yaptıkları ve birbirine benzer çalışmaları olduğu kabul edilmektedir.

James-Lang kuramına göre, bireyin çevresinde öfke oluşturacak bir durumun var olması ve bireyin bunu algılaması, kalp atışının hızlanması, gözbebeklerinin büyümesi, soluk alıp verme hızının artması vb. gibi bedensel ve fizyolojik bir tepki oluşturmasına neden olur. Birey bedeninin verdiği bu fizyolojik tepkileri fark ettiğinde ise korku ve öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Groves ve Schlesinger, 1982).

Cannon-Bard kuramına göre, James-Lang kuramının aksine bedensel tepkiler ve duygular, çevreden gelen uyarıcının algılanmasının ardından birbiri ile bağıntılı olarak ortaya çıkarlar. James-Lang ve Cannon-Bard kuramlarının her ikisi de duygu ve davranış bağıntısını irdelemektedir (Groves ve Schlesinger, 1982; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995).

Bu bölümde öfke duygusu, her bir kuram tarafından ele alınarak farklı bakış açıları ile açıklanmıştır.

1.1.3.1. Duyuşsal ve Fizyolojik Kuram

Duyuşsal ve fizyolojik kuramcılar duygunun hissedilmesinin önemli olduğu konusunda hemfikir olup, bunun psikolojik ve/veya fizyolojik olup olmadığı konusunda ise ayrılığa düşmektedirler. Her iki kuram da nedensel açıklamalar gerektirmektedir. Hem duyuşsal hem de fizyolojik kuramcılara göre öfke; basit bir şekilde kızarma, titreme, kas gerginliğinde artma, uyuşma gibi hislerle tanımlanmaktadır (akt. Calhaun ve Salomon, 1984).

Bireylerin öfkeyi ifade ediş tarzını etkileyen üç temel öge olduğu bilinmektedir. Bunlardan ilki, bireyin inanç, beklenti ve öfke ile alakalı şemaları içeren “bilişsel” yapısıdır. İkincisi, düşmanca ve saldırganca davranışları içeren öfke ifade etme biçimini tanımlayan “davranışsal” yapıdır. Son olarak “fizyolojik” yapı ise, öfkelenen bireyin tansiyon, endokrin, limbik sistem ve kardiyovasküler sistemindeki değişimleri içermektedir. Bu üç yapı bireyin öfkeyi ifade etme biçimini temsil etmektedir ve birbiri ile ilişkilidir (Özer, 1994).

1.1.3.2. Biyolojik Kuram

Biyolojik yaklaşımın ana odağı, bireyin duygu ve davranışlarının temelindeki biyolojik süreçlerdir. Biyolojik yaklaşım, ebeveynlerden gelen bireysel miras ve genetik yapının öfke ve saldırganlık üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ve bazı insanların kendisinden sonraki kuşaklara aktarabileceği bir saldırganlık geninin varlığını savunmaktadır.

Merkezi sinir sistemindeki bazı bölümler emosyonel tepkilerden daha fazla sorumludur. Emosyonel tepkilerden sorumlu olan bu bölümler, limbik sistem altında gruplanmaktadır. Limbik sistem, bireyin duygularından sorumlu olan, uzun süreli bellek ve motivasyonla ilişkili beyin bölgelerini içeren bir sistemdir ve bünyesinde birçok yapı bulundurur. Bunlardan biri de öfke ile yakından ilgili olan amigdaladır. Bireyin öfke, saldırganlık, ağlama, gülme, mutluluk, memnuniyet, heyecan ve üzüntü gibi duygu ve davranışlarının oluşmasında amigdalanın oldukça büyük bir rolü olduğu bilinmektedir. Amigdala korku ağının merkezidir. Buna bağlı olarak,

amigdalanın aşırı uyarılması ya da hasara uğraması sonucu bireyde bazı tepkiler görülmektedir. Sempatik sinir sisteminin uyarılması ile ortaya çıkan bu tepkiler; kalp atım hızının artması, kan basıncının yükselmesi, tüylerin dikleşmesi, tükürük salgısı ve vücut ısısının artması, çiğneme, yutkunma hareketleri ve tiklerin görülmesi, öfke ve saldırganlığın ortaya çıkması gibi durumlardır (Dere, 1990; Tonkonogy, 1991). Bunlar tehdit karşısında ortaya çıkan savaş veya kaç tepkilerinin bileşenleridir.

Bozulması veya aşırı uyarılması sonucu saldırganlık ve öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan amigdala, temporal lob ile de ilişkilidir. Buna bağlı olarak, temporal lobun hasar görmesi sonucu da amigdala etkilenmekte ve öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Bu iki yapı birbirine bağlı ve etkileşim halindedir (Doruk ve Uzun, 1997). Yapılan bir araştırmada, çabuk ve yersiz öfkelenme, öfkeyi kontrol etmede zorlanma şikayetleri ile psikiyatri servisine başvuran bir hastada yapılan detaylı incelemeler sonrasında; nörolojik muayenesi normal olarak değerlendirilen hastanın manyetik rezonans görüntüleme ve EEG sonuçları neticesinde frontal lobun prefrontal bölgesinde hasar olduğu görülmüştür (Cansel, Yalçın, Savaş, Özovacı ve Selek, 2008). Serebral korteks içinde bulunan mantık ve yargı ile ilişkili olan frontal lob ve ön yüzeyindeki prefrontal korteks muhakeme, planlama, dürtü kontrolü, davranış ve problem çözme ile ilgili olan beyin bölgesidir. Bunun yanı sıra vücutta bulunan kimyasallar (vücutta doğal olarak oluşan hormonlara benzeyenler ve vücuda dışarıdan sokulan alkol, ilaç ya da kimyasallar), frontal lobun bilişsel işlevlerini baskılayarak bireylerin davranış biçimlerini değiştirebilmekte ve uygunsuz öfke tepkisini tetikleyebilmektedir (Stangor, 2014).

Araştırmalar, prefrontal korteksin daha yüksek derecede aktive edildiğinde agresif impulsların, öfke ve saldırganlığın daha iyi yönetilebileceği bir kontrol merkezi olduğunu göstermektedir. Prefrontal korteks, amigdala üzerinde üstünlük elde ederek öfke tepkilerini düzenler ve çeşitli yöntemlerle (gevşeme teknikleri, bilişsel teknikler) öfkenin kontrol altına alınmasını sağlar (Davidson, Jackson ve Kalin, 2000). Frontal lobun hasar görmesi durumunda, konuşma problemleri, psikotik hastalıklar, kafa travmasına bağlı olarak kişilik değişikliği (Phineas Gage vakası), demans, dürtü kontrolü ile ilgili zorluklar, öfke kontrol problemi ve saldırganlık davranışı görülebilmektedir (Özen ve Rezaki, 2007).

Yapılan alışmalar, serotoninin duygudurum ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Serotonin seviyesinin azlığı öfke kontrolü, Obsesif Kompulsif Bozukluk, intihar ve Major Depresyon ile ilişkili bulunmuştur. (Schweighofer, Bertin, Shishida, Okamoto, Tanaka, Yamawaki ve Doya, 2008).

Beyin bölgelerindeki aktivite, anormallik ve bozuklukların incelenmesi için yıllar içinde geliştirilerek günümüze gelen beyin görüntüleme teknikleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, öfke kontrolü, epilepsi, saldırgan davranışların incelenmesini de içermektedir. Bu görüntüleme teknikler; bilgisayarlı tomografi, elektroensefalografi ve günümüzde yaygın olarak kullanılan gelişmiş fonksiyonel magnetik rezonans görüntüleme teknikleridir (Baburoğlu ve Sencer, 2017; İnan, Bayram, Kurt ve Demiralp, 2017).

1.1.3.3. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın en önemli temsilcilerinden Sigmund Freud, öfkenin içgüdüsel olduğunu, insanların da iki temel içgüdü ile dünyaya geldiğini ve bu içgüdülerin bireylerin davranışlarını şekillendirdiğini ileri sürer. Bunlar yaşam ve ölüm içgüdüsüdür. Psikanalitik kuram, yaşam içgüdüsünün cinsellik, ölüm içgüdüsünün ise saldırganlığın bir türevi olduğunu savunur. Psikanalitik kurama göre öfkenin işlevi, katharsis (boşalma) kavramı bağlamında vurgulanmaktadır; öfke, ifade edilme şansı bulamaz, kişinin içinde birikip bastırılır ve açığa ıkamazsa, bir gün çok daha güçlü bir şekilde patlar ve sonuçları oldukça olumsuz bir şekilde açığa çıkar. Böylelikle fke, insanda biriken enerjinin oluşturduğu gerilimin azalmasını sağlayacaktır (Gençtan, 1990; akt. Gençtan, 2015). Psikanalitik kuramı savunan diğer araştırmacılar, zamanla Freud’un öfke için tanımladığı iki temel içgüdüyü, “cinsel enerji” ve “saldırganlık” olarak yeniden ifade etmişler ve bu iki kavramın yaşamın sürdürülmesi için gereken iki temel enerji olduğunu ileri sürmüşlerdir (Mitscherlich, 2000).

Freud’a göre öfke, kişiliğin oluştuğu yaşamın ilk yıllarında, çocukluk döneminde oluşur ve ilk yıllarda kendini oral dönemdeki çiğneme, ağlama, tükürme gibi saldırganlık belirtileri ile gösterir. Psikanalitik kurama göre bu dönemdeki fiksasyon, sözel saldırganlıktan cinayete kadar uzanan olumsuz davranış

yelpazesinde saldırganlığın ve saldırgan nitelikteki davranışların temeli olarak görülmektedir (Geçtan, 2004; Köknel, 1986). Psikanalitik kuram kişiliğin haz duyarak şekillendiği anal dönem için ise, bağımsızlığın gerçekleştirilmesi ve kişisel gücün kabul edilmesi ile birlikte, öfke ve saldırganlık gibi duyguların da bu dönemde öğrenildiğini savunur (Corey, 2008). Gelişim dönemlerinden bir diğeri olan fallik dönemde ise, çocuğun karşı cinsteki ebeveyne yakınlık ve ilgi duyduğu Odipal kompleks kavramı önemlidir. Bu dönemde çocukta ana babaya karşı duyulan düşmanlık, kıskançlık ve sevgi duyguları çeşitli karmaşalar yaşanmasına neden olarak kaygıyı ortaya çıkarır. Yaşanan kaygı ve karmaşalar ise öfke ve saldırganlık duygularının ortaya çıkmasına neden olur. Bu durumların çözümlenmesi, aynı cinsiyetten olan ebeveyn ile özdeşim kurulması ile sağlanır (Özkalp, 2005).

1.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre öfke duygusu ve öfkeli olma, davranışla açıklanabilmektedir (Calhoun ve Salomon, 1984). Bilişsel davranışçı kurama göre öfke, davranış ve bilişin birbirinden etkilendiği bilişsel temelli duygusal durum olarak ifade edilmektedir. Bu kurama göre öfkenin açığa çıkmasına neden olan şey uyaran değil, bireyin yaşamda karşılaştığı olayları engellenme, küçümsenme, haksızlığa uğrama vb. şeklinde değerlendirerek kendine göre anlamlandırmasıdır (Balkaya, 2001; akt. Özmen, 2006).

Bilişsel kurama göre duygular, düşüncelerin sonucudur. Bireyin hayatında yaşanan öfke duygusu ve saldırgan içerikli davranışların hepsi, uyaranların olumsuz yorumlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu yorumlama tarzları negatif, otomatik ve gerçekçi olmayan düşünce ve inançlardan oluşmaktadır. Örneğin, bireyin başına kötü bir şey geleceğini düşünmesi ve buna inanması, bu düşüncenin sonrasında olumsuz bir duygu yaşamasına neden olur (Karataş, 2009).

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde yapılan danışma seanslarında amaç, yaşadığı bir durum karşısında öfkesini işlevsel olmayan bir biçimde ifade eden bireyin, olaylara bakış açısındaki uygunsuz düşüncelerinin, daha akla uygun hale getirilen düşünceler ile değiştirildiği bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yeniden yapılandırılmasını ve kontrolünü sağlamaktır (Sharkin, 1988; Wilde, 1996).

Bilişsel kuramlar öfkenin doğasına yönelik olarak bireylerin duyguları ve dünyası ile kendisi ve başkaları hakkındaki inanç ve tutumları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu kuramcılar, duyguların belli başlı inanışlara bağlı olduğunu (örneğin; çekememezlik; başka bir kişinin daha iyi şeyler yaptığını düşünmesi) ve bunun da kişilerin hayata karşı olan bakış açısını değiştirebildiğini öne sürer. Bilişsel yaklaşıma göre öfkenin doğası ve nedeni, bireylerin durum ya da olaylarla ilgili sahip olduğu uygunsuz ya da mantık dışı düşüncelerdir (Calhoun ve Salomon, 1984).

1.1.3.5. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram bireyi, kendini geliştirme gayreti içinde olan hür bir varlık olarak görmektedir. Öfkeyi ise ölüme, her bir bireyde var olan fakat harekete geçirilmemiş ya da kullanılmamış olan potansiyele ve yaşamın manasızlığına karşı tepki olarak tanımlar ve insana özgü olduğunu ifade eder (akt. Akdeniz, 2007).

Her bir bireyin doğasında, en iyisi olabilmek için çaba gösterme kavramının karşılığı olan “kendini gerçekleştirme eğilimi” vardır. Varoluşçu kuram, bireylerin öfke duygusunu birbirinden farklı şekillerde yaşadığını ve ifade ettiğini öne sürer. Kişinin kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesi öfke ile yakından ilişkilidir. Ayrıca öfke, olumsuz benlik algısı, kendini kabullenmede güçlük ve düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Buna bağlı olarak kendini gerçekleştirme eğilimindeki doyumsuzluğun sonucunda kaygı, suçluluk ve saldırganlık duyguları ortaya çıkmaktadır (Gençtan, 1990).

Varoluşçu kurama göre potansiyelini tam kullanan ve kendi sorumluluğunu yüklenen bireylerin -ki birey kendi sorumluluğunu yüklenemediği kadar özgürdür- , diğer insanlara kıyasla duygu yoğunluğu hem olumlu hem de olumsuz duygular açısından fazladır. Bu kişiler öfkelerinin varlığını ve nedenini bilinçli olarak bilip kabul eder ve olumlu bir şekilde dışa vurur (Burger, 2006; Gençtan, 1974).

1.1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre davranışın; çevreyi gözlemleme, model alma ve taklit etme süreçleri sonucu oluştuğu düşünülmektedir. Öfke, bu kuramcılara göre

saldırganlık gibi öğrenilmiş bir davranıştır ve ortaya konma biçimi çevresel ve bireysel faktörlerden etkilenmektedir (Bandura, 1977).

Sosyal öğrenme kuramcılarına göre bireyler, öfke ve saldırgan içerikli tepki ve davranışlarını, diğer tüm davranışlarında olduğu gibi öz kontrol becerileri ve benlik algısı dahilinde öğrenilmiş olarak ortaya koyar. Öfke duygusunun bireyde ortaya çıkması ve bunun saldırgan bir şekilde eyleme dökülmesi, yüksek seviyede engellenme ve fiziksel cezanın varlığı ile yakından ilişkili bulunmuştur (Bandura ve Walters, 1963).

1.1.3.7. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramcılarına göre bireyin zaman zaman yaşadığı gücenme, hiddet, yas, endişe, öfke gibi bazı duygular, insan yaşamını oldukça etkiler ve ifade edilemediğinde ya da uygun ifade edilemediğinde kişinin özel hayatını olumsuz etkileyebilir ve çevresiyle olan ilişkisine zarar verebilir. Buna “bitirilmemiş işler” denir. Bu duygular tam manasıyla ve bilinçli bir şekilde yaşanmadığından dolayı gestalt kuramcıları bireylerin bitirilmemiş işlerden ve bunların etkisinden kurtarılabilmesi için, öfkelerini serbest bir biçimde ifade etmesini desteklemektedir (Mermin, 1974; Schuerger, 1979).

1.1.4. Öfke Türleri ve İfade Tarzları

Öfke, hemen her insanda olan ortak bir duygu olmakla birlikte bu duygunun ifade edilme ve ortaya çıkma tarzı açısından bireylere göre farklılaşmaktadır (Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996; Spielberger, 1983).

Öfke ile ilgili çeşitli çalışmalar yapan Spielberger ve arkadaşları öfke duygusuna durumsallık ve süreklilik olmak üzere iki kavram çerçevesinden bakmaktadır. Durumsal öfke, bireyin bir davranışının engellenmesi veya küçümsenmesi, aşağılanması gibi durumlar karşısında hangi ölçüde kızgınlık, gerginlik hissettiğini yansıtan bir duygu durumudur (Özer, 1994). “Durumsal öfke” kavramı, belirli bir zamana, duruma özgüdür; kalıcı olmayan bir olayı belirtir, kişisel hisleri ve fizyolojik davranışları kapsar. Durumsal öfkenin bireyin yaşamında sıklıkla var olması, sürekli öfkeyi ifade etmektedir (akt. Deffenbacher, Oetting, Thwaites, Lynch, Baker, Stark, Eiswerth, 1996). “Sürekli öfke” kavramı ise, durumsal öfkenin

(herhangi bir olay karşısında gösterilen hafif bir sinirlilik durumu, engellenme hissi) hangi sıklıkta deneyimlendiğini ifade eder (Özer, 1994).

Öfkenin durumsallık ve süreklilik boyutlarının yanı sıra hangi şekilde ifade edildiği de oldukça önem taşımaktadır. Öfke, sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edildiği takdirde yapıcı bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Soykan, 2003). Öfkenin ifade edilme biçimi üç ayrı boyutta incelenmiştir: İçselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü (Özer, 1994; Spielberger, 1983). İçselleştirilmiş öfke, yaşanan öfke duygusunun ve düşüncesinin bastırılması ve içte tutulmasını tanımlamaktadır. Dışsallaştırılmış öfke, içselleştirilmiş öfkenin aksine öfkenin çevredeki kişilere veya olaylara karşı olumsuz ve saldırgan yollarla ifade edilerek dışa vurumunu içermektedir. Üçüncü boyut olan öfke kontrolü ise, bireyin diğerleri ile ilişkilerinde yaşadığı öfkeyi ve sakinliğini ne derece kontrol altında tutabildiğini tanımlamaktadır (Bridewell ve Change, 1997; Diril, 2001; Starner ve Peters, 2004).

Öfkenin iyi anlaşılması ve tanınması önemlidir. Öfkesini iyi biçimde ifade edemeyen birey, diğer insanların kendisinden uzaklaşmasına neden olan eylemlerde bulunabilir. Bu durum, öfkelenen kişinin suçluluk duygusu yaşamasına, kişilerarası iletişimde sıkıntılar yaşamasına ve düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olabilir (Özer, 1997).

Yapılan araştırmalarda, öfkenin ifade edilme tarzının bazı etkenler tarafından şekillendiği kanısına varılmıştır. Bu etkenler ailesel, çevresel, kültürel etkenler ve bireyin daha önceki rol modelleri (Firestone, Firestone ve Catlett, 2003). Ergenlerde şiddet davranışının incelendiği bir çalışmada, şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve sürekli öfke düzeylerinin; şiddet davranışında bulunan ergenlerin ailelerinde şiddet davranışında bulunmayan ergenlerin ailelerine göre anlamlı düzeyde fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca şiddet davranışında bulunmayan ergenlerin ailelerinin öfke kontrol düzeylerinin, şiddet davranışında bulunan ergenlerin ailelerinden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Avcı, 2006).

Ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkileri ve ebeveynlerin tutumları yetişkinliğe geçiş aşamasındaki süreç boyunca önem taşımaktadır. Bu dönemde bireyin ebeveynleri ile kurduğu olumlu ilişki, bireyin yaşamış ve yaşamakta olduğu değişimlere uyumuna olumlu etkide bulunurken; anne baba ile kurulan olumsuz ilişki ve katı ebeveyn tutumu, bireylerde öfkeye ve saldırgan davranışlara yönelime neden olabilmektedir (Ateş ve Akbaş, 2012).

1.1.5. Öfke ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Stoner ve Spencer (1987)'in değişik yaş gruplarındaki öfke düzeylerini incelediği araştırmasında, orta yaşlı ve genç bireylerin yaşlı bireylerden daha yüksek öfke düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Özmen, Özmen, Çetinkaya ve Akil (2016)'in ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, erkek ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve dışsallaştırılmış öfke puanlarının kız ergenlere göre daha yüksek olduğu, içselleştirilmiş öfke ve öfke kontrol puanı arasında cinsiyet açısından fark olmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra kardeş sayısının sürekli öfke, dışsallaştırılmış öfke, içselleştirilmiş öfke ve öfke kontrol alt boyutları açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne baba eğitim düzeyinin öfke ile ilişkisinin incelenmesi açısından, yalnızca annenin eğitim düzeyi yükseldikçe öfke kontrol puanının arttığı, baba eğitim düzeyinin ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzını etkilemediği görülmüştür. Ayrıca gelir algısının, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı açısından herhangi bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kısaç (1997) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde sürekli öfke, öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmada, öfke kontrolünün cinsiyet açısından farklılaştığı; erkeklerin, kadınlara göre öfkesini daha fazla kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim alanlarına göre sürekli öfke ve içselleştirilmiş öfke düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre yaşamının büyük bir bölümünü köyde geçiren öğrencilerin sürekli öfke puanlarının diğer kategoridekilere göre daha yüksek olduğu, küçük kentlerde yaşayan öğrencilerin ise içselleştirilmiş

öfke düzeyi açısından en yüksek puanı alanlar olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin ailelerindeki gelir düzeyinin öfkeyi daha fazla yansıtmaya ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Thomas ve Atakan (1993)'ın Türk ve ABD'li kadınlar ile yaptığı, sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin fiziksel sağlık ve stresin ortaya çıkmasına neden olan etmenlerle arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında, stresin fiziksel sağlığı negatif yönde etkilediği görülmüştür. Hem ABD'li hem de Türk kadınlarda sürekli öfke ve dışsallaştırılmış öfke ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Orta yaşlı Türk kadınlarının, ABD'li kadınlar ile karşılaştırıldığında daha yüksek sürekli öfke, stres, depresyon puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Baygöl (1997)'ün ergenlerin öfke tepkilerini incelediği araştırmasında, öfke kontrol puan ortalamasının, içselleştirilmiş öfke ve dışsallaştırılmış öfke puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında öfke puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, aileleri düşük gelir grubuna sahip ergenlerin içselleştirilmiş öfke puanlarının yüksek olduğu, aileleri yüksek gelir grubuna sahip ergenlerin ise dışsallaştırılmış öfke puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca annesi çalışan ergenlerin, dışsallaştırılmış öfke puanının annesi çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okman (1999)'ın ergenlerde kendilik imgesi ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, ergenlerde olumlu kimlik imgesine sahip olanların öfke seviyesinin düşük olduğu ve öfke kontrol becerilerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur.

Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesine yönelik yapılan çalışmada, ebeveyni boşanmış ve boşanmamış öğrencilerin öfke düzeyi ve ifade tarzları arasında cinsiyete, anne baba eğitim düzeyine ve sınıf düzeyine yönelik anlamlı bir farklılık olmadığı; fakat anne baba tutumlarına yönelik farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ebeveyn boşanma durumu ve anne tutumu ortak etkisinin, sürekli öfke ve öfke kontrol tarzı ile; ebeveyn boşanma durumu ve baba

tutumu ortak etkisinin sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrol tarzları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fiyakalı, 2008).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının ebeveyn tutumu ile ilişkisini incelendiği bir araştırmada anne babanın demokratik tutum düzeyi yükseldikçe ergenlerde içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve sürekli öfke düzeyinin azaldığı, öfke kontrolünün arttığı görülmüştür. Buna karşın, anne babaların koruyucu tutum düzeyi yükseldikçe, ergenlerin içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve sürekli öfke düzeyinin arttığı, öfke kontrolünün ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Sağır, 2016). Araştırma bulgularına göre, ailelerin demokratik tutum düzeyi yükseldikçe ergenlerin sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışı yansıtma durumunun azaldığı ve öfke kontrolünün arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne babaların otoriter tutum düzeyi yükseldikçe ergenlerin sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışı yansıtma durumunun arttığı ve öfke kontrolünün azaldığı görülmüştür. Anne babaların koruyucu/istekçi tutum düzeyi yükseldikçe ergenlerin sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışı yansıtma durumunun arttığı ve öfke kontrolünün azaldığı bildirilmektedir.

Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelediği araştırmasında, öfke kontrolü ile problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Danışık, 2005). Öfkenin utanç, suçluluk ve saldırganlıkla arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında, öfkenin her bir duygu ile anlamlı ilişkisi olduğunu bulunmuştur (Tangney, Wagner, Patricia, Fletcher, Carey, Gramzow ve Richard, 1992).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzlarının incelendiği bir araştırmada, öğrencilerin ilişkilerle ilgili olan çarpıtmaları ile sürekli öfke, dışsallaştırılmış öfke ve içselleştirilmiş öfke puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Yüksel ve Yılmaz, 2019).

Lopez ve Thurman (1993)'ın üniversite öğrencilerinin aile ortamları ile sürekli öfke düzeylerinin incelediği araştırmada, fertlerin birbirlerine bağlılığının az olduğu, duyguların daha az ifade edildiği, çatışmaların fazla olduğu ve düzensiz aile ortamına sahip kişilerin sürekli öfke düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ortaokul öğrencilerinin öfke düzeyinin akademik başarı ve psikosomatik yakınmalar ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, öğrencilerin öfke düzeyi arttıkça akademik başarının azaldığını ve psikosomatik şikayetlerin arttığı belirlenmiştir (Campano ve Munakata, 2004).

Güleç, Kılıç, Gül ve Güleç (2009)'in psöriasis hastalarında aleksitimi ve öfkeyi incelediği çalışmada, hem sağlıklı hem de hasta grubunda aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü alt boyutu ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumunun pozitif korelasyon gösterdiği; duyguları söze dökmeye güçlüğü alt boyutu ile sürekli öfke ve öfke içe vurumu arasında pozitif, öfke kontrolü ile negatif korelasyon olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

İnsomnia tanısı olan kişilere yönelik yapılan bir çalışmada, bu tanıyı alan bireylerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve aleksitimi puanlarının sağlıklı bireylerden daha yüksek olduğu; öfke dışa vurumu ve öfke kontrol puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Engin, Keskin, Dulgerler ve Bilge, 2010).

Strayer ve Roberts (2004)'in değişik akran gruplarında, empati ve saldırganlığın öfke ile ilişkisini incelediği araştırmada, empatinin olumlu davranışlarla pozitif yönde, öfke ve saldırganlıkla ise negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu belirlenmiştir.

Ramezani ve Elahi (2006)'nin üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, öfke ifadesi ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, duygusal zeka ile içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve sürekli öfke arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bulut'un (2018) lise öğrencilerinde anne baba tutumlarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile ilişkisinin incelendiği araştırmasında, ailedeki otoriter ve koruyucu tutumların, öğrencilerdeki sürekli öfke puanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Demokratik tutumun ise sürekli öfke ile negatif ilişkili, öfke kontrolü ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Zwemer ve Deffenbacher (1984)'in anksiyetenin öfke ve mantıkdışı inançlarla arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında, suçlama eğilimi, felaket

yaratma, mükemmeliyetçilik ve aşırı kaygının öfkenin yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Gresham, Melvin, Gullone (2016)'ın içselleştirici belirtiler ile doğrudan ve dolaylı saldırganlık ilişkisinde öfkenin rolünü incelediği araştırmada, öfkenin doğrudan ve dolaylı saldırganlık ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Çalışmada depresyonun, öfke ve saldırganlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca içselleştirici semptomlar ile saldırganlık arasında doğrudan bir ilişki bulunamamış olup, içselleştirici semptomlar ile saldırganlığın öfke duygusuna aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Özyurt, Öztürk, Onat, Mutlu ve Akay (2018)'ın ergen depresyonunda bağlanma, duygu düzenleme ve öfkenin incelendiği çalışmada, öfke ifadesi ve duygusal düzenleme zorluklarının depresyon ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin bağlanma ile de ilişkili olduğu sonucu ortaya konmuştur.

Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu (2007)'nin yetiştirme yurtlarındaki ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, ergenlerin saldırganlık alt boyutları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre öfke düzeyi arttıkça, saldırganlık düzeyi de artmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke alt boyutları ile sözel saldırganlık alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin yaşı arttıkça genel saldırganlık, dolaylı, sinirli, atak ve negatif saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tetik, Ökmen ve Bal'ın (2014) meslek yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zeka ve öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke ve dışsallaştırılmış öfke ile duygusal zeka alt boyutları arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu; öfke kontrol alt boyutu ile duygusal zeka boyutları arasında ise anlamlı bir pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güleç, Hocaoğlu, Gökçe ve Sayar (2007)'ın kalple ilişkisi olmayan göğüs ağrısı rahatsızlığı olan kişilere yönelik yaptığı araştırmada, aleksitimik özelliklerin ve öfkenin sağlıklı gruptan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Albayrak ve Kutlu (2009)'nun 16-18 yaş ergenlerle yaptıkları bir çalışmada, anne baba tutumunu baskıcı olarak tanımlayan ergen bireylerin, sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyleri diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu; alkol kullananların kullanmayanlara göre öfke dışı vurum düzeyinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

1.2. ALEKSİTİMİ

Duygu psikolojik ve biyolojik kökeni olan, yaşamda çeşitli olaylar karşısında deneyimlenen olumlu ve olumsuz düşünceleri içeren hislerdir. Duygular, diğer insanlarla sosyal iletişim ve etkileşim kurmak için gereken bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 1996). Duygular, varlığımızın ve toplumda kendimizi ifade edip bir yere sahip olmamızın en önemli temeli olup, belirli işlevlere sahiptir (Dökmen, 2000; Frijda, 1986). Kişilerarası iletişimin temelini oluşturan, günlük yaşamı devam ettirebilmek için gerekli motivasyon kaynağı olan, varoluş düzeyini yükselten, bireyin sosyal oluşumlarda var olmasını sağlayan duygular, diğerlerinin olaylara veya durumlara karşı verdiği tepkilerin irdelenmesini, daha önceden olan olaylara ilişkin çıkarımlar yapılarak yeni olaylara yön verilmesini, duygusal ifadelerin kontrolünü ve bireylerin kendisini toplumda sağlıklı olarak ifade edebilmesini içermektedir (Dökmen 2000; Koçak, 2002; Shaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor, 1987).

Kişinin duygularını anlaması, tanınması, belirli bir durum ya da olay ile karşılaştığında duygularını net bir biçimde ifade edebilmesi topluma ve doğaya uyum ve sağlık açısından oldukça önemlidir (Frijda, 1986). İnsanların duygularını fark edebilmesi ve sonrasında ifade edebilmesi, söze dökebilmesi eskiden beri büyük bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Lesser, 1981). Duygularını fark eden ve iyi bir şekilde ifade edebilen bireyler, toplumsal alanda sağlıklı ilişkiler kurabilmekte, coşkulu, doyurucu, anlamlı ve başarılı bir hayat yaşayabilmekte, kendini daha iyi tanıyabilmekte ve uyum sağlayabilmekteyken; duygularını tanıyamayan, ifade edemeyen, yanlış bir şekilde ifade eden bireyler ise yaşamlarında çeşitli sorunlar yaşamaktadırlar. Diğerleri ile olan iletişimlerinde çeşitli problemler yaşayabilmekte, sosyal izolasyon ve uyum sorunları yaşayabilmektedirler (Koçak, 2002; Lesser, 1981).

Aleksitimi, kelime anlamı olarak Yunanca köklerden türetilmiş olup, a: yokluk, lexis: söz, thymos: duygu kelimelerinin birleşiminden oluşmakta ve duyguların karşılığı olarak sözlerin yokluğu, duygusal anlamda sağırlık, duygu körlüğü, duygusal fonksiyonlardaki kısıtlılık anlamlarına gelmektedir (Dereboy, 1990; Krystal, 1979; Sifneos, 1996).

Aleksitimi kavramı, duygular ifade için gerekli olan söz yokluğu anlamına gelmekte olup, ilk olarak 1948 yılında Ruesch'in analitik terapi esnasında gözlemlendiği psikosomatik hastalarının diğer nevrotiklerden farklı olarak rahatsızlıklarını ya da duygularını sözel bir biçimde ifade edemediklerini bildirmesi ile gündeme gelmiştir (akt. Lesser, 1981). Aleksitimik özellikler, Sifneos'tan önce kavramsallaştırılmış olmamasına rağmen bazı araştırmacılarca psikosomatik bozuklukları olan hastalarla yapılan çalışmalarda incelenmiş ve aleksitimi kavramına ilişkin özelliklerin varlığı bildirilmiştir (Taylor ve ark., 1997). Tarihte aleksitimi kavramı, kavram olarak ilk defa Sifneos tarafından 1972 yılında, bir konferansta dile getirilmiştir.

Aleksitimik özellikler, önceleri psikosomatik bozuklukları olan hastalarda incelenirken, daha sonra depresyon, kaygı bozuklukları, madde kötüye kullanım bozuklukları, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Somatoform Bozukluk gibi birçok farklı patolojik gruplarda da görülmüştür. Alan çalışmaları sonucunda aleksitimik özelliklerin sağlıklı bireylerde ve normal popülasyonda da görüldüğü ortaya çıkmıştır (Blanchard ve ark., 1981; Tolmunen ve ark., 2011).

Aleksitimi kavramı farkındalık (bireyin duygularını tanımlamasında ve başkalarına ifade etmesinde karşılaştığı güçlük) ve işevuruk düşünme (kemikleşmiş ve dış yönelimli düşünmeyi içeren bilişsel tarz) olmak üzere iki taraflı ve iki genel eksiklikten meydana gelmektedir (Bagby ve ark., 2006) ve genel anlamı ile üç temel özellik içermektedir. Bunlar; duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük, hayal kurmada kısıtlılık.

Aleksitimik bireylerin özellikleri literatürde şu şekilde yer almaktadır: Aleksitimik özelliklere sahip bireyler duygularını tam manası ile isimlendiremezler,

duygularını kelimeler ile ifade edemezler. Buna karşın aleksitimik bireylerin hiçbir duyguya sahip olmadıkları da söylenemez (Kooiman, 1998; Sifneos, 1977; Taylor, 1984). Bu bireylerin duygulanımı kısıtlıdır; eylemleri ve motivasyonları ile ilgili yeterli iç görüleri yoktur (Haviland ve Reise, 1996). Kendi iç dünyalarına temas etmek yerine çevredeki olay, durum ve nesnelere karşı fazlasıyla zihinsel bir ilgi sergilemektedirler (Apfel ve Sifneos, 1979).

Aleksitimik bireyler çok ender rüya görürler. Bu rüyaların içeriği günlük yaşama aittir ve basit birkaç cümle ile kısıtlıdır (Lesser, 1981). Bedenleri ve psikolojik fonksiyonlarının yeterliği hakkında kaygılanırlar. Genel olarak anksiyete ve tansiyon yükselmesi gibi bedensel belirtilerden sıkça söz ederler (Haviland ve Reise, 1996). Çok nadir ağlarlar. Fakat bazen öfke ya da üzüntü gibi uygun bir duygu ile alakalı olmadan aşırı ağlama nöbeti de yaşayabilirler (Apfel ve Sifneos, 1979; Sifneos, 1977).

Aleksitimik özelliklere sahip bireyler gündelik yaşamda diğer bireyler ile ilişkiler kurabilen, düşünebilen ve anlatma becerisi olan kişilerdir; fakat özbilinçten yoksundurlar (Sifneos, 1977). Hayal kurmada sıkıntı yaşarlar ve düşlem yaşantıları oldukça kısıtlıdır (Taylor ve ark., 1991), mekanik ve pragmatik bir düşünme tarzına sahiplerdir (Lesser, 1985). Bununla birlikte pasif-bağımlı, pasif, agresif veya narsisistik kişilik özellikleri gösterebilirler (Koçak, 2002). Ayrıca empati kurmada, yani çevresindeki diğer insanların duygularını anlayabilme ve paylaşabilme konusunda çoğunlukla zorluk çekmektedirler (Guttman ve Laporte, 2002).

Haviland ve Reise (1996)'a göre aleksitimik bireyler sözlü olmayan ve eylemsel iletişimin oldukça önemli olduğunu düşünür, yakın ilişkilerden kaçınır ve insanlarla aralarında mesafe bırakmaya, çok yakın olmamaya eğilimlidirler. Bu bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri fazlası ile düşüktür. Bu nedenle çevrelerini anlamakta, problemlerle baş etmekte ve en önemlisi de hayata uyum sağlamada oldukça güçlük çekmektedirler (Greenberg, 2002; Şener, 2018). Büyük bir sıkıntı yaşasalar ve depresyonda olsalar bile bunu inkar etme eğilimindedirler. Depresyonda oldukları kendilerine ifade edildiğinde ise bunu diğer insanlara açıklamakta zorlanırlar ve basit birkaç sözcük ile ifade ederler (Koçak, 2002). Ayrıca yaşadıkları problemin derinine inip, sorunu temelde bulup, kendi iç dünyalarına odaklanarak

çözmeye çalışmak yerine yüzeyselliği tercih ederler ve kısa yoldan çözüm arayışı içindedirler (Lesser, 1985).

Aleksitimik bireylerin özellikleri konu ile ilgili çalışma yapan araştırmacılar tarafından çok farklı şekillerde ifade edilmiştir. Günümüzde, aleksitimi tanısal farklılıkların ortadan kalkması amacı ile dört temel özellik üzerinde fikir birliğine varılarak açıklanmıştır. Bu dört temel özellik şunlardır:

- Bireyin duygularını fark etmede ve ayırt etmede zorluk yaşaması, söze dökmemesi,
- Hayal kurmada sınırlılık ve imgesel süreçlerin kısıtlılığı,
- İşevuruk, işlemsel düşünme tarzı,
- Uyum sağlamaya yönelik dış merkezli bilişsel yapı (Lesser, 1981).

1.2.1. Aleksitimi Kuramsal Temelleri

Aleksitiminin nedenine dair, gelişim dönemi aşamalarından herhangi birinde takılı kalma, bilişsel çarpıtmalar, kültürel ve sosyal etmenler, erken dönemdeki travmatik yaşantılar vb. gibi çeşitli görüşler var olsa da, yapılan araştırmalar ve ilgili çalışmalar neticesinde aleksitiminin kaynağı kesin olarak bilinmemektedir (Joukammaa ve Lepola, 1994).

Aleksitiminin bir hastalık, kişisel bir eğilim, sosyal destek veya beceri eksikliği sonucu meydana gelen bir durum, psikosomatik belirti ve nörolojik bir bozukluk olduğunu ileri süren çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu denli fazla farklı yorum ve görüşün olması nedeni ile bir bireye aleksitimik diyebilmek, tanı koymak oldukça zordur (Paez, 1997).

Freyberger (1977) aleksitimik özelliklerin kalıcı ve geçici (dönemsel) olabileceğinden bahsederek, aleksitimi birincil ve ikincil aleksitimi olarak iki farklı şekilde kavramlaştırmıştır. Freyberger, birincil aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğunu vurgular ve bu kişilik özelliğinin, bireyin duygusal süreçlerini tanımlama ve ifade etme açısından güçlük çektiğini, sınırlı hayal kurabildiğini, dışsal ve bedensel uyarılara odaklandığını vurgular. İkincil aleksitiminin ise psikolojik bir stres karşısında (örneğin; acı verici bir duygulanım) tepki olarak ortaya çıktığından

söz eder. Freyberger, birincil aleksitiminin hayat boyu süren genel bir yatkınlık etmeni olduğunu söylerken; ikincil aleksitiminin ise psikolojik bir stres ya da ciddi bir rahatsızlık sonucu ortaya çıktığını ve bu rahatsızlık ya da stres durumu geçtikten sonra azaldığını ifade etmiştir.

1.2.1.1. Aleksitimiye Nörofizyolojik Yaklaşım Açısından Bakış

Aleksitimiye nörofizyolojik bakış açısı ile inceleyen araştırmacılar, aleksitiminin beyin sağ yarımküresindeki tahribat ve bozulmalarla sonucu meydana geldiğini, limbik sistem ve limbik sistemin neokorteks ile olan bağlantı sorunları ile ilgili olduğunu ve beyin yarım kürelerinin bağlantısızlığının temelinde var olan beyin temelli bir bozukluk olduğunu savunmaktadır (Sifneos, 1996).

Aleksitimiye nörofizyolojik yaklaşım açısından bakıldığında, fizyolojik temelli olabileceğini destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Lane ve arkadaşları (1997) deneysel bir çalışma yapmış ve bu çalışmanın sonucunda beyin ön kısmında yer alan frontal korteksin, duygulara tepki verme, anlamlandırma ve duyguları işleme sürecinde oldukça etkili olduğu görüşüne varmışlardır. Bu çalışma sonucuna göre aleksitiminin, beyin ön kabuğunda oluşan işlev bozukluğundan kaynaklandığı bildirilmiştir. Burges ve Simpson (1988)'un aleksitimi ile ilgili açıklamalarına bakıldığında, mantık, matematik, analitik ve sentez gibi işlemler gerektiren ve bilişsel görevler ile ilgili olan beyin sol yarımküresinin aleksitimik bireylerde fazla geliştiği, bunun sonucunda da aleksitimik özellik taşıyan bireylerin donuk ve sınırlı düşünce yapısına sahip olduğu ifade edilmektedir. Hoppe ve Bogen (1977) serebral korteks loblarını sol ve sağ yarımküreler olarak ikiye bölen korpus kallosumun kesilmesi (kommussürotomi) işlemini geçirmiş epilepsi hastaları ile yapmış oldukları araştırmada, bu hastaların somatik yakınmalar gösterdiklerini bildirmiş, aleksitimiye beyin sağ ve sol yarımküreleri arasındaki bütünleşme ve uyumdaki azalma ile ilişkili bulmuşlardır. Konu ile ilgili nörofizyolojik bakış açısı ile yapılan bir başka açıklamada aleksitiminin limbik sistemden neokortekse ulaşmaya çalışan duyuşsal uyaranların engellenmesi sonucunda, duyuşsal uyaranların bilinçli duyuşsal yaşantılara dönüşmemesi ve tahribat oluşması sonucu meydana geldiği ifade edilmiştir (Nemiah ve Sifneos, 1975).

Sifneos (1996) neokorteks ile limbik sistem arasındaki bağlantının tahribatı sonucu duyguların uygun düşüncelerle ifade edilememesi durumunu duyguların afazisi olarak adlandırmıştır. Moriguchi ve arkadaşları (2006) medial prefrontal kortekste hipoaktivitenin aleksitimi ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bunun sonucunda yüksek bilişsel aktivitelerdeki bozulmanın, zihinselleştirmedeki yetersizlikle ilişkili olduğu ve bu durumun da duyguları düzenlemedeki güçlüğüle ilişkili olduğu saptanmıştır. Taylor (2000)'un kişilerin sembolleştirme yeteneği hakkında bilgi edinilebilen rüyalar ve aleksitimi ile ilgili açıklamaları doğrultusunda, aleksitimik özellikler taşıyan bireylerin rüyalarındaki düşüncelerin de uyanıklıktaki düşüncelerle benzerlik gösterdiği bildirilmiştir

1.2.1.2. Aleksitimiye Psikodinamik Yaklaşım Açısından Bakış

Aleksitimiye psikanalitik bakış açısı ile inceleyen araştırmacılar, bireyin algıladığı bir uyarıyı sözel olarak ifade edebilmesinin, bilinçaltından bilinç düzeyine gelmesi ile gerçekleşebileceğini savunur. Bu uyarıcılar bilinçaltındayken çatışma meydana getirebilmektedir ve bunun sonucu olarak da sözel ifade yerine aleksitimik özellikler taşıyan bireylerde olduğu gibi beden dili gibi somatik kanallar ile ifade bulunmaktadır (Stoudemire, 1991). Aleksitiminin ilkel savunma mekanizmalarından olan bastırma ve inkarın sonucu olarak ortaya çıktığı görüşü psikanalitik yaklaşım içinde yer bulmuştur (Nemiah, 1977).

Psikanalitik yaklaşımın aleksitimiye ilişkin açıklamalarına bakıldığında, üzerinde durulan önemli bir faktörün erken dönem yaşantıları ve bu dönemdeki gelişimsel eksiklikler olduğu görülmektedir (Taylor ve ark., 1997). McDougall (1982)'in çalışmalarında, erken dönemde anne çocuk ilişkisinde yaşanan olumsuz durumların ileride çocukluk döneminde imge oluşturma yeteneği ve içsel temsil oluşturma yeteneğini engellediği ileri sürülmektedir. Wolff (1977)'un çalışmaları da bu açıklamayı destekler niteliktedir. Epözdemir (2012)'in çalışmaları ise erken çocukluk döneminde anne ile çocuğun ilişkisinde yaşanan olumsuzlukların, çocuğun benlik gelişimine olumsuz etki edeceğini ve içsel süreçlerin sözel ifadesinde güçlük yaşanacağını ve bu da ileri gelişim dönemlerinde ve yetişkinlikte aleksitimik özellikler görülmesine neden olacağı kanaatini ortaya koymaktadır.

1.2.1.3. Aleksitimiye Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşım Açısından Bakış

Davranışçı yaklaşım kalıtsal faktörlerin önemini minimuma indirerek, çevresel faktörlerin bireylerin davranışlarını etkilemesinin ve yönlendirmesinin önemini öğrenmeye odaklanarak vurgular (Alıcı, 2010). Davranışçı yaklaşıma göre bireyin doğumundan itibaren sergilediği tüm normal ve anormal davranışların öğrenme yolu ile oluştuğu söylenebilir.

Stoudemire'e göre (1991) bireylerin iletişim kurma konusunda edindiği bilgiler ve kazandığı beceriler, sosyal çevresi ve aile ortamı sayesinde model alma ve öğrenme yolu ile gerçekleşmiştir. Aile ortamında kendini ifade edemeyen, karşılıklı olumlu ilişkilerin sınırlı olduğu, duygularını karşısındaki kişilere aktaramayan çocuklarda, aile ortamının olumlu olduğu ve bu ortamda kendini iyi ifade edebilen çocuklara kıyasla ileriki yıllarda daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler görüldüğü bildirilmiştir (Berenbaum ve James, 1994). Erken çocukluk döneminde, aile içindeki kişileri gözleyerek, model alarak düşünce ve duyguları ifade etmeyi öğrenmek oldukça önem taşımaktadır. Duygularını uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenemeyen çocuklar, duygu ve düşüncelerini bedensel belirtilerle ifade edecek ve buna bağlı olarak da aleksitimik özellikler geliştirme ihtimalleri artacaktır (Stoudemire, 1991).

Aleksitimik özellikler, kültürlerarası farklılıklar taşımaktadır (Lesser, 1985). Bir yanda duyguların sözel olarak ifade edilip açığa çıkarılmasını doğru ve uygun bulan Batı kültürü bulunurken, bir diğer yanda duyguların açıkça ifade edilmesinin hoş karşılanmadığı ve uygun görülmediği bazı doğu kültürleri bulunmaktadır (Pierloot ve Vinck, 1997). Bu bağlamda, aleksitimi kavramı ve aleksitimik kişilik özellikleri gösteren bireyler, içinde bulunduğu ya da yetiştiği kültürden bağımsız olarak ele alınmamalı ve tanı ile ilgili detaylı ve dikkatli bir değerlendirme süreci oluşturulmalıdır.

1.2.1.4. Aleksitimiye Bilişsel Yaklaşım Açısından Bakış

Aleksitimiye bilişsel bakış açısı ile inceleyen araştırmacılar, bireyin yaşadığı problemlerin nedeninin, iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların, hasara uğramış bir bilişsel süreçten dolayı yanlış, gerçeğe aykırı ve mantığa uygun olmayan bir şekilde

algılanarak yorumlanması olduğunu ifade etmişlerdir (Beck, 1995). Birey erken dönem çocukluk yıllarından itibaren çevresini gözlemleyerek birçok şey öğrenir. Bu sayede herhangi bir konu ile ilgili temel düşünceleri, genellemeleri ve çıkarsamaları oluşur. Bunların çocukluktan başlayıp yaşam boyunca tekrarlanması ise şemaları oluşturur. Şemalar, dünyayı algılama biçimimizi temsil eder (Koçak, 2002). Ergenlik ve erken çocukluk döneminde gerçekliğe bağlı temsiller olarak gelişen şemalar, kişilerin çevreyi ve dünyayı algılamasının ve benlik kavramının özünü oluşturur, bu nedenle esnek olmayan ve dirençli bir temele sahiptir (Beck, 1979; Young ve ark., 2003). Dirençli bir yapıya sahip olan şemaların işlevselliği bazı durumlarda bozulur ve bilişsel çarpıtmalar neticesinde tamamen kaybolur (Koçak, 2002).

1.2.1.5. Aleksitimiye Bağlanma Kuramı Açısından Bakış

Bireyin doğumu ile birlikte başlayan ve bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveyni ile kurduğu ilişkinin, yaşamının diğer evrelerinde duygu, davranış ve düşüncelerini etkileyici ve yönlendirici rol oynadığı bilinmektedir (Bowlby, 1982). Güvenli bağlanma çocuğun istek ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde ve zamanda karşılık veren ebeveynine karşı geliştirdiği olumlu bir bağlanma türüdür. Güvensiz bağlanma ise çocuğun istek ve ihtiyaçlarına duyarsız ve ilgisiz olan, istek ve ihtiyaçlarını karşılamayan ya da karşılayamayan ebeveynine karşı geliştirdiği olumsuz bir bağlanma türüdür (Bowlby, 1969). Bireyin duygularını fark edebilmesi, düzenlemesi ve ifade edebilmesinde ebeveyni ile erken çocukluk döneminde kurmuş olduğu bağlanma stilinin ilgisi bulunmaktadır (Laible, 2007). Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma yaşayan çocuklar, ileri dönemlerde duygularını ifade etmeyi ve dengelemeyi uygun bir biçimde gerçekleştirirken, güvensiz bağlanma yaşayan çocuklar duygularını fark edemeyebilmekte, ifade edemeyebilmekte ve aleksitimik özellikler gösterebilmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Aleksitimik özellik taşıyan bireyler zihinsel süreçleri değerlendirme açısından incelendiğinde, bu kişilerde bilişsel değerlendirme en alt düzeyde ve basit bir biçimde gerçekleşmektedir (Martin ve Pihl, 1986). Aleksitimik kişiler yaşadığı olumsuz bir durum ya da stres sonrası meydana gelen bedensel bir rahatsızlığı tam anlamı ile anlayamamakta ve algılayamamakta olup, stres yaratan olumsuz durumdan da kaçınma eğilimindedirler (Ebeling ve ark., 2001; Posse, 2002).

1.2.2. Aleksitimi ve Öfke Arasındaki İlişki

Aleksitimi ve öfke kavramları yurt içinde ve yurt dışında birçok araştırmaya konu olmuş ve birlikte ele alınmış kavramlardır. Yapılan araştırmalarda aleksitimi ile öfke arasında pozitif korelasyon olduğu ve bireylerdeki aleksitimik özelliklerin puanı arttıkça, sürekli öfke puanlarının da arttığı saptanmıştır (Demet, Deveci, Özmen, Şen ve İçelli, 2002; Güleç, Kılıç, Gül ve Güleç, 2009; Oktay ve Batıgün, 2014).

Aleksitimi ile ilgili yapılan bir çalışmada, aleksitimi ve öfkenin yüksek düzeyde ilişki olduğu, aleksitimik özellikler taşıyan bireylerin aleksitimik özellik taşımayan bireylere göre daha fazla öfke yaşadıkları ve duygularını ifade etmede zorlandıkları için sözel olmayan iletişim kanalını daha fazla tercih ettikleri görülmüştür (Berenbaum ve Irvin, 1996). Bu bağlamda aleksitiminin içselleştirilmiş öfke (Sayar, Güleç, Topbaş, 2004), güvensiz bağlanma ve saldırganlık (Fossati, Acquarini, Feeney, Borroni, Grazioli, Giarolli, 2009) ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Yapılan başka bir çalışmada aleksitiminin, depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, somatizasyon gibi birçok psikolojik semptom ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Berenbaum ve Irvin, 1996). Ülkemizde aleksitimi ile ilgili major depresyon tanılı hastalarla yapılan bir çalışmada depresyon tanılı hastaların, depresyon tanısı olmayan hastalara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiği, içselleştirilmiş öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu fakat öfke kontrol puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güleç, Sayar, Özkorumak, 2005).

1.2.3. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, aleksitiminin hem psikiyatrik hem de psikosomatik bozukluklara eşlik ettiği, doktorlara ve ruh sağlığı alanına yönlendirilen bireylerin yanı sıra, klinik olmayan gruptaki birçok kişide de aleksitimik özelliklerin var olduğu saptanmıştır (Türk, 1992). Ülkemizde yapılan yaygınlık araştırmaları incelendiğinde psikosomatik bozukluğa sahip hastaların, psikiyatrik bozukluğu olan hastaların ve normal bireylerin birlikte incelenerek karşılaştırıldığı 234 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada, yaygınlığın %67.9 ile büyük oranda psikiyatrik grupta olduğu ve onu %57.7 ile psikosomatik hastaların olduğu grubun takip ettiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmada klinik

olmayan gruptaki aleksitimi prevalansı %38.5'tir (Gürkan, 1996; Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000).

Aleksitiminin sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde düşük eğitim (Kokkonen ve ark., 2001; Salminen ve ark., 1999) ve düşük gelir grubuna sahip kişilerde (Mattila ve ark., 2008; Salminen ve ark., 1999) aleksitimik özelliklerin daha fazla olduğu, cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin aleksitimiye kadınlardan daha yatkın olduğu (Bağcı, 2008; Lane ve ark., 1997; Mattila ve ark., 2008; Uran, 2016), doğum sırası açısından bakıldığında ortanca çocukların duygularını daha zor ifade ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Değirmencioğlu, 2014).

Loas'ın (1994) üniversite öğrencisi olan ve üniversite öğrencisi olmayan bireylerin aleksitimik düzeylerini incelediği çalışmada öğrenci olmayan grubun öğrenci olan gruba göre daha fazla aleksitimik özelliklerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Oktay ve Batıgün (2014)'ün bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfkenin aleksitimi ile ilişkisini incelediği çalışmada, bağlanma tarzları, benlik algısı ve öfkenin aleksitimiye yordamada önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yağcı (2017)'nin üniversite öğrencilerinde aleksitiminin, bağlanma stilleri ve öfke tarzları ile ilişkisini incelediği çalışmada aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutunun, sürekli öfke, öfke içe ve dışa vurumu ve kontrol altına alınmış öfkeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zimmermann ve arkadaşlarının (2005) Toronto aleksitimi ölçeklerinin iki formunu karşılaştırarak aleksitiminin kişilik yapısı ile ilişkisini incelediği çalışmada, aleksitiminin dürtüsellikle bir ilişkisi olmadığını fakat stresli durumlarla, duygusal dengesizlikle, özsaygı ve güven eksikliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Korkmaz, Telli, Kadioğlu ve Karaca (2020)'nin hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin somatizasyon, öfke ve tükenmişlik ile ilişkisini incelediği çalışmada, yüksek aleksitimi puanına sahip hemşirelerin somatizasyon, öfke ve tükenmişlik puanı, düşük aleksitimi puanına sahip hemşirelerden daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan çalışmada aleksitimi ile öfke arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Berenbaum ve Irvin (1996)'in aleksitimi ve kişilerarası davranışı öfke ile birlikte incelediği çalışmada yüksek aleksitimi puanına sahip bireylerin, düşük aleksitimi puanına sahip bireylere göre daha fazla sözsüz öfke sergilediği ve duygularını ifade etme anlamında daha sınırlı bir iletişim kurduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mayda (2019)'nın depresyonun aleksitimi ile ilişkisini incelediği çalışmasında depresyon hastalarının duyguları tanımada büyük zorluklar yaşaması ve aleksitimi puanlarının sağlıklı bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

1.3. DUYGUSAL ZEKA

Zeka kavramı ve insan zekası (IQ) psikoloji bilminde her dönemde ilgi çekici ve araştırılan bir konu olmuş ve insan zekasını konu alan birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda zeka ile bireylerin hayattaki başarı derecesi vb. gibi kavramlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat günümüzde gelinen noktada, bilişsel zekanın hayattaki başarılar için tek başına yeterli olmadığı, duygusal becerilerin de gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Şahin, 2007).

Duygusal zeka İngilizce'de Emotional Intelligence (EI) veya Emotional Quotient (EQ) olarak tanımlanan, Türkçe'ye ise Duygusal Zeka (DZ) olarak çevirisi yapılmış, hem duygu hem de zekayı kapsayan araştırmalara konu olmuş bir zeka kavramıdır (Doğan ve Şahin, 2007).

Zeka ile ilişkili bir kavramdan söz edebilmek için o kavramın insan beynindeki bir alanın işlevinde etkili olması gerekmektedir. Yapılan birçok çalışma sonucunda amigdala ile duygusal zeka arasında bir ilişki olduğu ortaya konularak, duygusal zekanın bu yapının sorumluluğunda olduğu belirtilmiştir. (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

20. yüzyılda bireylerin zekasını ölçme amacı ile bir dizi ölçüm aracından oluşan zeka testleri sıklıkla kullanılmaktaydı (Akt. Çakar ve Arbak, 2004). Zeka testlerinin birçoğu psikolojik rahatsızlıkları belirleme amacı ile oluşturulduğundan

sağlıklı insanlara yapılması ve sonuçlarının güvenilir olması açısından IQ ölçen testlerle ilgili çeşitli yetersizlik ve eksiklik bulunduğu öne sürülerek eleştiriler yapılmıştır. Bunun yanı sıra zeka testlerinin, bireylerin yaşam performansını belirlemede ve tahmin etmede yetersiz kalması da eleştirilere neden olmuştur. Yıllar boyu yapılan araştırmalar incelendiğinde, IQ değeri yüksek çıkan kimi bireylerin oldukça başarısız, IQ değeri düşük çıkan bireylerin ise oldukça başarılı oldukları görülmüştür (Goleman, 2000; Goleman, 2001). Robert Sternberg'in (1996) "Başarılı Zeka" isimli kitabında, konu ile ilgili yapılmış araştırma sonuçlarına göre, IQ düzeyinin gerçek yaşamdaki başarı ile yalnızca %4 ilişkili olduğu bildirilmiştir.

IQ testlerinin yetersizliği, eksikliği ve genel anlamda aldığı eleştiriler, duygusal zeka kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Duygusal zekanın ortaya çıkmasını sağlayan ve gelişimine katkıda bulunan kuram, duyguların biliş ve motivasyon ile birlikte zihinsel etkinliklerinden biri olduğu düşüncesinden kaynaklanmıştır (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000)

Duyguların zeka literatürüne dahil edilmesi 1920'li yılların başında gerçekleşmiştir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000). Duygusal zeka modelini ortaya çıkaran Salovey ve Mayer'in tanımına göre duygusal zeka, bireyin başkalarının ve kendisinin duygularını izlemesi, bu duygular arasında ayırım yapması, bu süreçten edindiği bilgiyi ve beceriyi, davranışlarında uygulayarak kullanmasıdır ve duygusal zeka, sosyal zekanın alt formudur (Mayer ve Salovey, 1993; Tuğrul, 1999). Daha sonraki yıllarda Goleman "Duygusal Zeka" adlı bir kitap çıkarmış ve bu kitapta insanın iki tür zihni olduğunu ileri sürmüştür: Akılcı zihin ve duygusal zihin. Birbiri ile etkileşim halinde olan ve birbirini tamamlayan fakat birbirinden tamamen farklı olan bu iki zihin türü, bireyin kavrama tarzını ifade etmektedir. Akılcı zihin bireyin çoğunlukla bildiği, farkında olduğu bir kavrama tarzı iken duygusal zihin, bireyin farkında olmadığı fevri, kuvvetli, zaman zaman mantıksız ve akılcı zihine göre bilince daha uzak olan kavrama tarzıdır (Goleman, 1996; Tuğrul, 1999). Konu ile ilgili yapılan nörolojik çalışmalar ve beyin görüntüleme teknikleri duygusal zihnin hangi şekilde çalıştığı ile ilgili alanyazına önemli ölçüde katkı sağlamıştır. Yapılan çalışmalarda limbik sistemin bir parçası olan amigdalanın duygusal zihin açısından

oldukça önemli olduğu ve bu yapının akılcı zihini de kapsayarak beynin büyük bir bölümünü yönlendirdiği ve kontrol ettiği sonucuna ulaşılmıştır (akt. Tuğrul, 1999).

Entelektüel / Bilişsel zeka (IQ) ve duygusal zeka (EQ) her ne kadar birbirine zıt kavramlar olarak görülse de aslında değerlendirmede birlikte ele alındığında birey hakkında daha sağlıklı bilgiler ve sonuçlar elde edilebilecek iki zeka türüdür. Bu açıdan bakıldığında “zeka” tanımlaması içinde hem entelektüel-bilişsel zeka hem de duygusal zeka yer almalıdır (Tuğrul, 1999). Goleman’a (1996) göre duygusal zeka ve entelektüel zeka kavramları birbirine zıt değil, yalnızca birbirinden farklı zeka türleridir. Bu iki zeka türünün birbirinden farklı olduğunu gösteren pek çok çalışma olsa da, duygusal zeka ile entelektüel zeka arasında az da olsa bir bağlantı olduğunu gösteren çalışmalar da vardır.

Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda duygusal zeka çeşitli değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Duygusal zekanın depresyonu öngörmede etkili olduğu (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro, 2006), benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bağıntılı olduğu, sosyal anksiyete, anksiyete ve aleksitimi ile negatif yönde bağıntılı olduğu (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011), mutluluk ile pozitif yönde bağıntılı olduğu (Chamorro-Premuzic, Bennett ve Furnham, 2007), alkol tüketimi ve madde kullanımı ile negatif yönde bağıntılı olduğu ve yaşam doyumu ve sosyal destekle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Austin, Saklofske ve Egan, 2005).

Duygusal zekanın gelişmesini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazıları yaş, cinsiyet ve aile ortamıdır (Tuğrul, 1999).

Yaş: Duygusal zekanın, bebeklikten itibaren gelişmeye başladığı ve duyguları anlayabilme yeteneğinin okul öncesi ve ilkokul yıllarında hızlı bir gelişme gösterdiği yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur (Sayıl, 1996).

Aile Ortamı: Çocuğun yetiştiği aile ortamı ve ailenin tutumu duygusal zekanın gelişimi açısından oldukça önem taşımaktadır (Goleman, 1996). Duygusal zekanın gelişimini olumsuz etkileyen ebeveynlik tarzları duyguların tamamen göz ardı edilmesi (Field, 1993), çocuğu fazlası ile serbest bırakmak (Wolf, 1986), aşırı

katı bir disiplin uygulamak (Goleman, 1996) ve tutarsız davranmak (Wilson ve Gottman, 1994) şeklinde bulunmuştur.

Cinsiyet: Aileler, erkek ve kız çocuklarını farklı duygusal yaklaşımlar ile büyütme ve her iki cinsiyete duygular ile başatme konusunda verilen bilgiler birbirinden farklılık göstermektedir. Bu durum ve çevresel etmenler göz önüne alındığında ve yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, kızların erkeklere göre daha yüksek duygusal zeka puanları olduğu saptanmıştır (Tuğrul, 1999).

1.3.1. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka kavramı, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. Bu tanımlamalar, duygusal zeka kavramının farklı yönlerini ortaya koymaktadır (Doğan ve Şahin, 2007). Duygusal zeka ile ilgili yapılan tanımlamalar ve araştırmalara bakıldığında, duygusal zekanın temelde karakter yapısı mı yoksa yetenek mi olduğu hala daha tartışılmaktadır (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar duygusal zekanın da entelektüel zeka gibi geliştirilebilir olduğu yönündedir (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak ve Hansenne, 2009). Duygusal zeka bireyin bir özelliği olarak duygusal zeka ve bilgi-işlem süreci olarak duygusal zeka olmak üzere iki farklı türü ile ele alınmaktadır. Bireyin bir özelliği olarak duygusal zeka değişik ortamlarda birbiri ile tutarlı olan davranışları (örn; empati, kendine güven, yüksek başarı dürtüsü) temsil ederken, bilgi işlem süreci olarak duygusal zeka bireyin duyguları tanınması, ifade edebilmesi, genelleyebilmesi gibi kabiliyetleri üzerinde durmaktadır (Furnham, 2003).

Duygusal zeka modelleri “yetenek tabanlı model” veya yetenek ve kişisel özelliklerin birleşimi olan “karma model” olma eğilimin gösterir. (Çakar ve Arbak, 2004). Yetenek tabanlı model ve karma modelin temel çıkış noktaları aynı olmakla birlikte, içerdiği kavramlar bakımından birbirinden farklılıkları da vardır. Bunlardan en önemlisi karma modelin yetenek tabanlı modelden farklı olarak kişisel özellikleri içermesidir.

Biri yetenek tabanlı, üçü karma model olmak üzere toplamda dört duygusal zeka modeli bulunmaktadır. Bunlar:

- Mayer ve Salovey,

- Bar-On,
- Cooper ve Sawaf,
- Goleman modelleridir (Doğan ve Şahin, 2007).

1.3.1.1. John D. Mayer ve Peter Salovey'in Duygusal Zeka Modeli

Duygusal zeka kavramı her ikisi de araştırmacı psikolog olan Mayer ve Salovey tarafından ilk defa 1990 yılında kullanılmıştır (Salovey ve Mayer, 1990). Daha sonraları yine psikolog olan Daniel Goleman tarafından yazılan duygusal zekanın bir kişilik özelliği olarak ele alındığı, duyguların ifade edilmesinden etkilenen becerilerin yer aldığı “Emotional Intelligence” isimli kitapla günümüzde de sıkça kullanılan daha popöler bir kavram haline gelmiştir (Newsome, Day ve Catano, 2000). Duygusal zekanın kavramsal temeli Gardner'ın çoklu zeka kuramına ve Thorndike'in sosyal zeka kuramına dayanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

John Mayer ve Peter Salovey duygusal zekanın özünün bireyin duygu durumunu kontrol edebilme yeteneğinin oluşturduğunu öne sürmüş ve bireyin kendisinin ve diğerlerinin sözel, sözel olmayan ve empatik duygularının değerlendirmesini, duyguların düzenlenmesini ve duyguların problem çözümünde kullanılmasını içeren uyum sağlayıcı üç beceri kategorisinden oluştuğunu ifade etmiş (Mayer ve Salovey, 1993; Newsome, Day ve Catano, 2000) ve duygusal zeka tanımını beş başlık altında toplamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990). Bu başlıklar:

Duyguların Farkında Olma: Bireyin içinde bulunduğu durum veya yaşadığı bir olay karşısında hangi duyguyu hissettiğinin farkında olabilmesi, duygusal zeka kavramının temelini oluşturmaktadır. Kişinin kendini daha iyi anlayabilmesi, içinde yaşadığı durumu daha iyi değerlendirebilmesi ve içgörü kazanabilmesi için duygularının farkında olması gerekmektedir. Duygularının farkında olan ve bunu iyi bir şekilde ifade edebilen kişiler daha özerk davranmakta, kendi hayatları hakkında karar vermeleri gereken durumlarda daha sağlıklı kararlar verebilmekte, sınırlarını daha iyi bilmektedirler. Aynı zamanda bu kişiler, hayata daha pozitif bakmaktadırlar.

Duygularla Başa Çıkabilme: Duygusal zekanın temel özelliklerinden bir diğeri duygularla başa çıkabilmektir. Hangi duyguyu hissettiğinin farkında olan

birey, duyguları ile uygun bir biçimde başa çıkabilmekte, yoğun endişe, kötümserlik ve alınganlık gibi durumların olumsuz sonuçlarından kendini koruyabilmekte ve kendini sakinleştirebilmektedir. Duygularının farkında olan ve duyguları ile olumlu bir şekilde başa çıkabilen bireyler genel anlamda yaşamdan zevk alırken; bu yeteneği daha zayıf olan bireyler karşılaştığı olumsuz durumlar sonucunda sürekli huzursuz olmakta, ciddi sorunlar yaşamakta ve yaşadığı sorunların üstesinden çok daha zor gelmektedir.

Kendini Motive Etme: Bireyin kendini motive edebilmesi, duygularının farkında olması ve duyguları üzerinde öz denetiminin olmasına bağlıdır. Kendini motive etme yeteneği iyi olan bireyler, yaşadığı olaylara karşı daha pozitif bir bakış açısı ile bakabilmekte ve yaşamlarında daha üretken olmaktadır.

Başkalarının Duygularını Fark Etme: Duygusal zekanın bir diğer temel özelliği empati kurabilmektir. Empati becerisi yüksek olan bireyler, çevredeki kişilere daha hoşgörülü davranışlarda bulunmakta, insanı daha değerli bir varlık olarak görmekte, eleştiri ve yargılamada bulunmadan insanları olduğu gibi kabul etmektedirler.

İlişkileri Yürütebilme: İlişkileri yürütebilme, duygusal zekanın bir diğer özelliğidir ve kişilerarası etkililik, popüler olma, toplumda belirli bir yere sahip olma açısından oldukça önemlidir.

Mayer ve Salovey ilerleyen yıllarda teorik bakış açılarını gözden geçirerek modeli yeniden tanımlamışlardır. Bu modelde, duygusal zekanın bilişsel öğeleri daha ön planda yer almış, bilişi duygularla ilişkilendiren gücün duygusal zeka olduğu ifade edilmiş ve duygusal zekanın tanımı, duyguları algılayabilme, duyguları düşünceye yardımcı olabilecek bir biçimde üretme ve duyguları, zihinsel olgunlaşmayı olumlu yönde etkileyecek biçimde reflektif olarak düzenleyebilme olarak ifade edilmiştir (Mayer ve Salovey, 1997).

1.3.1.2. Bar-on'un Duygusal Zeka Modeli

Reuven Bar-On duygusal zekayı kişinin çevresinden gelen istek ve baskılara karşı başarılı bir biçimde baş edebilmesinde kişiye yardımcı olabilecek, duygusal, kişisel, sosyal yeterlilik ve becerilerin bütünü şeklinde tanımlamaktadır (Çakar ve

Arbak, 2004). Bar-On'un çalışmaları ve tanımlamalarına bakıldığında, bireyin hayattaki başarısına katkıda bulunan beş etmenden söz ettiği görülmektedir. Bunlar:

- Kişisel İşlev: Bir kişinin kendi duygularının, düşüncelerinin farkında olması ve onları anlama yeteneğidir.
- Kişilerarası Yetenek: Bir kişinin karşısındaki bir diğer kişinin duygularını anlaması ve farkında olması yeteneğidir.
- Uyumluluk: Devamlı değişen koşullara uyum sağlayabilme ve duyguları değiştirebilme yeteneğidir.
- Stres Yönetimi: Bir kişinin karşılaştığı güç bir durum karşısında yaşadığı stresle mücadele edebilmesi ve duygularını kontrol edebilmesi yeteneğidir.
- Genel Ruh Hali: Olumlu duyguları hissedebilme ve iyimser olabilme yeteneğidir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000).

1.3.1.3. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli

Cooper ve Sawaf'ın modeli bireyin kendi değerlerini ortaya çıkarabilmesine, diğerlerinin güçlü yönlerini anlama ve değerlendirebilmesine, farklı bakış açılarından üstün bir güç sağlayabilmesine ve bireyin baskı altında olduğu durumda verimliliğini artırabilmesine dayalıdır. Bu modelde duygusal zeka, dört başlıkta ifade edilmiştir. Bunlar:

- Duygusal okuryazarlık: Bireyin kendi duygularını fark etmesi, anlaması ve diğerlerinin var olan potansiyellerini verimli kullanmalarına yardımcı olmasıdır.
- Duygusal zindelik: Bireyin kendisine ve diğerlerine hata payı tanınması, duygusal anlamda esnek olmasıdır.
- Duygusal derinlik: Bireyin kendinde var olan potansiyeli keşfetmesi ve eylemlerinin sonucunu üstlenmesidir.
- Duygusal simya: Duyguların değişimin kaynağı olarak nitelendirilerek önemsenmesi ve değerli görülmesidir (Aslan, 2013).

1.3.1.4. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman (1996) duygusal zekayı “akademik başarıyı tamamlayıcı farklı yetenekler” şeklinde ifade etmekte ve bireyin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını anlama, tanıma, kendini motive edebilme, kendisi ve başkaları ile ilişkilerinde duyguları yönetme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Goleman, zekanın ve duyguların birlikte çalıştığını ve bir bütün olduğunu savunmaktadır (Schutte, Malouf, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes ve Wendorf, 2001).

Goleman'ın tanımına göre duygusal zeka beş ögeden oluşmaktadır. Bu ögeler:

- Duyguların Farkında Olma: Bireyin duygularının farkında olması ve tanımlayabilmesi yeteneğini ifade etmektedir.
- Duyguları Yönetme: Bireyin farkında olduğu duyguları ve duygudurum değişimlerini yönetebilmesini ifade etmektedir.
- Kendini Motive Etme: Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklara karşı kendini motive ederek güçlüklerle mücadele edebilmesi yeteneğini ifade etmektedir.
- Empati: Bireyin bir başka kişinin yaşadığı durum karşısında kendini onun yerine koyarak, o kişinin içinde bulunduğu durumu, duygularını ve düşüncelerini anlayabilmesi yeteneğini ifade etmektedir.
- Sosyal Beceri: Bireyin sosyal yaşamındaki ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yöneterek sürdürebilmesi yeteneğini ifade etmektedir (akt.Çakar ve Arbak, 2004).

1.3.2. Duygusal Zeka ve Öfke Arasındaki İlişki

Alanyazındaki konu ile ilgili çalışmalara bakıldığında duygusal zeka puanı yüksek bireylerin, öfke kontrolü konusunda başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı ve Demir, 2012; Tetik, Ökmen ve Bal, 2014). Buradan hareketle yüksek duygusal zekanın, öfke kontrol ile pozitif ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Başka bir çalışmada duygusal zeka ile sürekli öfke ve öfke alt boyutlarının negatif ilişkili olduğu (Baltacı ve Demir, 2012) ve duygusal zeka beceri eğitiminin öfkenin azaltılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hojjat, Rezaei, Namadian, Hatami

ve Khalili, 2016). Türkiye’de yapılan bir çalışmada duygusal zeka eğitim programına katılan bireylerin kalıcı öfke düzeylerinin azaldığı saptanmıştır (Yılmaz, 2009)

1.3.3. Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişki

Duygu işleme ve düzenleme ile bağıntılı olan aleksitimi ile duygusal zekanın başka değişkenlerle birlikte yer aldığı çalışmalar incelendiğinde, aleksitimi ve duygusal zekanın birbiri ile büyük ölçüde bağlantılı olduğu (Webb ve McMurrin, 2008), güçlü ve ters ilişki içinde oldukları ve duygusal farkındalık bileşenlerinin öğretilmesi ile aleksitimik özelliklerin azalabildiği ifade edilmiştir (Parker, Taylor ve Bagby, 2001).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın katılımcıları 18-24 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubu, İstanbul, Kocaeli ve Ankara'nın çeşitli ilçelerinde yaşayan 231'i (%73,6) kadın ve 83'ü (%26,4) erkek olmak üzere toplam 314 kişidir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan bu araştırmada katılımcılara cevaplamaları için bilgilendirilmiş onam formu, katılımcıların kişisel bilgilerini elde edebilmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarını değerlendirebilmek için Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), aleksitimik özelliğe sahip olup olmadıklarını değerlendirmek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), duygusal zeka düzeylerini belirleyebilmek için de Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (SDZÖ-33) uygulanmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilere uygulanan demografik bilgi formu, kişinin cinsiyetini, yaşını, eğitim durumunu, ekonomik durumu, anne ve babasının birlikte yaşama durumunu, aile ile birlikte mi ayrı mı yaşadığını, çocukluktaki anne ve baba tutumunun değerlendirilmesini, alkol ve sigara kullanıp kullanmadığını saptamayı amaçlayan sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2. Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), 1983 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği (The State- Trait Anger Scale) nin 1991 yılında revize edilen uyarlamasıdır (akt. Özer, 1994). Özer (1994) tarafından Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan bu ölçek, öfkenin varlığından yola çıkarak öfke duygusunun düzeyini ve ifade etme biçimini değerlendirmek için geliştirilmiştir.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) 34 maddeden oluşan 4'lü likert (1=Hemen hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çoğu zaman, 4= Hemen her zaman) tipi bir

ölçektir ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, Sürekli Öfke düzeyi (ölçeğin ilk on maddesi), İçselleştirilmiş Öfke (madde 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31), Dışsallaştırılmış Öfke (madde 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33) ve Öfke Kontrolü (madde 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34) dür. Ölçeğin ters yönlü maddesi yoktur. Sürekli Öfke alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40 iken, İçselleştirilmiş Öfke, Dışsallaştırılmış Öfke ve Öfke Kontrolü alt boyutlarından alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan yoktur. Sürekli Öfke alt boyutundan alınan puanın yüksekliği, yüksek düzeyde öfkenin varlığını, İçselleştirilmiş Öfke alt boyutundan alınan puanın yüksekliği, bireydeki öfkenin içte tutulduğuna ve bastırıldığını, Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutundan alınan puanın yüksekliği, bireyin öfkesini kolayca ifade edebildiğine ve dışa vurduğunu, Öfke Kontrol alt boyutundan alınan puanın yüksekliği ise öfkenin iyi bir biçimde kontrol edilebildiğini göstermektedir. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin farklı örneklemelerden elde edilen Cronbach Alfa değerleri 0,67 ile 0,92 arasında değişmektedir (Özer, 1994).

2.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), 1994 yılında Bagby, Taylor ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Güleç, Köse ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan bu ölçek, bireylerin aleksitimik özelliklerinin varlığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 20 maddeden oluşan 5'li likert (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4= Sık sık, 5=Her zaman) tipi bir ölçektir ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, Duyguları Tanımada Güçlük (madde 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (madde 2, 4, 11, 12, 17) ve Dışa Vuruk Düşünme (madde 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) dir. Ölçeğin ters yönlü maddeleri 4, 5, 10, 18 ve 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin tümüne ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,78'dir (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009).

2.2.4. Schutte Duygusal Zeka Testi (SDZT-33)

Schutte Duygusal Zeka Testi (SDZT-33), 1990 yılında Schutte, Malouf, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim tarafından geliştirilmiştir. Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan bu ölçek, bireylerin duygusal zeka düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Schutte Duygusal Zeka Testi (SDZT-33) 33 maddeden oluşan 5'li likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Fikrim yok, 4= Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) tipi bir ölçektir ve ölçeğin genelinden elde edilen tek bir toplam puan bulunur, alt boyutu yoktur. Ölçeğin ters yönlü maddeleri 5, 28 ve 33'tür. Ölçekten alınan yüksek puan, duygusal zeka düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

2.3. UYGULAMA

Demografik bilgi formu, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka ölçeğinden oluşan anket katılımcılara ulaştırılmış ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların anketi yanıtlama süresi ortalama 8-10 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci Aralık 2019 tarihinde başlamış ve Şubat 2020 tarihinde sona ermiştir. Bu süreçte toplam 325 kişiye ulaşılmıştır; ancak 18-24 yaş dışında kalan 11 katılımcıdan toplanan veriler geçersiz sayılmış ve analizler 314 kişi dahilinde yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS.20 (Statistical Package for Social Sciences) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenleri ölçmek için kullanılan araçlardan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) için Sürekli Öfke, İçselleştirilmiş Öfke, Dışsallaştırılmış Öfke ve Öfke Kontrol olmak üzere dört alt boyut için dört ayrı toplam puan elde edilmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) için Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ve Dışa Vuruk Düşünme alt boyutları için üç ayrı puan türü oluşturulmuştur. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (SDZÖ) için ise tek bir toplam puan elde edilmiştir. Ölçekler için elde edilen

toplam puanlar, yapılan çalışma boyunca puan olarak ifade edilmiş ve yapılan analizler öncesinde kayıp ve aşırı değerler belirlenerek, ölçek ve alt boyutları toplam puanlarının normal dağılım varsayımı test edilmiş, Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi sonucu ve eğiklik-basıklık değerlerinin standart hatalara bölünmesi sonucunda elde edilen değerler -1,96 ve +1,96 arasında çıkması ile normal dağılımın sağlandığı varsayılmış ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Kullanılan ölçek ve alt boyutların iç tutatlığı Cronbach Alfa katsayısı ile incelenmiştir.

Çalışmadaki kategorik değişkenlerin incelenmesi için frekans analizi, ölçek ve alt boyutlarından elde edilen puanların iki kategorili değişkenlerdeki farklılığını incelemek için Bağımsız Örnek t Testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerdeki farklılığı incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve aleksitimi ile duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarındaki etkisinin incelenmesi amacı ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgular kısmında Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği “SÖÖTÖ”, Toronto Aleksitimi Ölçeği “TAÖ” ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği “SDZÖ” kısaltmaları ile ifade edilmiştir.

2.5. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	231	73,6
	Erkek	83	26,4
Eğitim Durumu	Lise	47	15,0
	Ön lisans	24	7,6
	Lisans	223	71,0
	Lisansüstü	20	6,4
Algılanan Ekonomik Durum	Kötü	12	3,8
	Orta	221	70,4
	İyi	81	25,8
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikteler	296	94,3
	Boşandılar/Ayrılar	18	5,7
Aile ile Beraber Yaşama Durumu	Birlikte	209	66,6
	Ayrı	105	33,4
Çocukluktaki Anne Tutumu	Baskıcı-Otoriter	60	19,1
	Aşırı Hoşgörülü	36	11,5
	Aşırı Koruyucu	61	19,4
	Demokratik	157	50,0
Çocukluktaki Baba Tutumu	Baskıcı-Otoriter	86	27,5
	Aşırı Hoşgörülü	40	12,8
	Aşırı Koruyucu	48	15,3
	Demokratik	139	44,4
Sigara ve Alkol Kullanım Durumu	Kullanmıyor	230	73,2
	Yalnızca sigara	41	13,1
	Yalnızca alkol	22	7,0
	Her ikisi de	21	6,7

Katılımcıların demografik özelliklerinin sayı ve yüzde dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Çalışmaya katılan 314 bireyin %73,6’sı (231 kişi) kadın, %26,4’ü (83 kişi) erkektir. Katılımcıların %15,0’i (47 kişi) lise mezunu, %7,6’sı (24 kişi) ön lisans mezunu, %71,0’i (223 kişi) lisans mezunu ve %6,4’ü (20 kişi) lisansüstü mezundur. Katılımcıların %3,8’inin (12 kişi) ailesinin gelir düzeyi kötü, %70,4’ünün (221 kişi) orta ve %25,8’inin (81 kişi) iyidir.

Katılımcıların %94,3’ünün (296 kişi) ebeveyni birlikte, %5,7’sinin (18 kişi) ebeveyni ise ayrı yaşamaktadır. Katılımcıların %66,6’sı (209 kişi) ailesi ile birlikte, %33,4’ü (104) ailesinden ayrı yaşamaktadır. Katılımcıların %19,1’i (60 kişi) çocuklukta annesinin kendisine olan tutumunu baskıcı-otoriter, %11,5’i (36 kişi) aşırı hoşgörülü, %19,4’ü (61 kişi) aşırı koruyucu, %50,0’si (157 kişi) demokratik olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %27,5’i (86 kişi) çocuklukta babasının kendisine olan tutumunu baskıcı-otoriter, %12,8’i (40 kişi) aşırı hoşgörülü, %15,3’ü (48 kişi) aşırı koruyucu, %44,4’ü (139 kişi) demokratik olarak değerlendirmiştir.

Katılımcıların %73,2’si (230 kişi) sigara ve alkol kullanmadığını, %13,1’i (41 kişi) yalnızca sigara kullandığını, %7,0’si (22 kişi) yalnızca alkol kullandığını ve %6,7’si (21 kişi) hem alkol hem de sigara kullandığını belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri

Değişken	k	Cronbach Alfa
SDZÖ Duygusal Zeka Puanı	33	0,885
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	7	0,866
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	5	0,734
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	8	0,690
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	10	0,825
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	8	0,758
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	8	0,779
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	8	0,866

Katılımcıların ölçeklerinden elde edilen puan ve alt boyut puanlarına ait Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2 'de sunulmuştur.

Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda SDZÖ için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,885 olarak, TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,866 olarak, TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,734 olarak, TAÖ Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,690 olarak, SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,825 olarak, SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,758 olarak, SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,779 olarak SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,866 olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişken	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	\bar{x}	s	Eğiklik Değeri	Basıklık Değeri
Duygusal Zeka Puanı	314	56	159	127,21	14,07	-0,60	1,89
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	314	6	35	16,59	6,06	0,59	-0,21
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	314	5	25	13,07	3,91	0,25	-0,41
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	314	11	34	21,16	3,84	0,27	0,31
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	314	11	38	20,67	4,98	0,70	0,50
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	314	9	31	18,92	4,21	0,42	-0,36
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	314	8	30	16,24	3,88	0,75	0,72
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	314	8	32	20,11	4,62	-0,07	-0,54

Katılımcıların ölçeklerden elde edilen puan ve alt boyut puanlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimleyici istatistiklere göre, Duygusal Zeka alt boyutu 56-159 puan aralığında, ortalaması 127,21, standart sapması 14,7, eğiklik değeri -0,60 ve basıklık değeri 1,89 olarak hesaplanmıştır. Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu 6-35 puan aralığında, ortalaması 16,59, standart sapması 6,06, eğiklik değeri 0,59 ve basıklık değeri -0,21 olarak, Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu 5-25 puan aralığında, ortalaması 13,07, standart sapması 3,91 eğiklik değeri 0,25 ve basıklık değeri -0,41 olarak, Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu 11-34 puan aralığında, ortalaması 21,16, standart sapması 3,84, eğiklik değeri 0,27 ve basıklık değeri 0,31 olarak hesaplanmıştır. Sürekli Öfke alt boyutu 11-38 puan aralığında, ortalaması 20,67, standart sapması 4,98, eğiklik değeri 0,70 ve basıklık değeri 0,50 olarak, İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu 9-31 puan aralığında, ortalaması 18,92, standart sapması 4,21 eğiklik değeri -0,42 ve basıklık değeri -0,36 olarak, Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu 8-30 puan aralığında, ortalaması 16,24, standart sapması 3,88,

eğiklik değeri 0,75 ve basıklık değeri 0,72 olarak, Öfke Kontrolü alt boyutu 8-32 puan aralığında, ortalaması 20,11, standart sapması 4,62, eğiklik değeri -0,07 ve basıklık değeri -0,54 olarak hesaplanmıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t Testi ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	s.d	p
Duygusal Zeka Puanı	Kadın	231	129,33	12,50	4,056*	117,995	0,000
	Erkek	83	121,30	16,40			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	Kadın	231	16,30	6,04	-1,383	312	0,168
	Erkek	83	17,37	6,07			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Kadın	231	12,89	4,06	1,476*	171,225	0,142
	Erkek	83	13,57	3,41			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Kadın	231	20,76	3,78	-3,098	312	0,002
	Erkek	83	22,26	3,83			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Kadın	231	20,68	5,02	0,064	312	0,949
	Erkek	83	20,64	4,90			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Kadın	231	19,02	4,35	0,779*	163,609	0,437
	Erkek	83	18,63	3,82			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Kadın	231	16,19	3,85	-0,368	312	0,713
	Erkek	83	16,37	4,00			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Kadın	231	19,82	4,60	-1,844	312	0,066
	Erkek	83	20,90	4,59			

* Varyansların eşit olmaması durumunda kullanılan t değeri

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t Testi ile incelenmiş, varyansların eşit olmaması durumunda kullanılan t değeri “*” ile belirtilmiş ve sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Kadın katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =129,33) ile erkek katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =121,30) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık gözlenmiştir; $t_{(312)}=4,056$; $p<0,001$. Bu sonuca göre kadın katılımcıların duygusal zeka düzeyleri erkekler katılımcılardan daha yüksektir.

Kadın katılımcıların Dışa Vuruk Düşünme puan ortalaması ($\bar{x}=20,76$) ile erkek katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=22,26$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t_{(312)}=-3,098$; $p<0,01$. Bu sonuca göre erkek katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeyleri kadınlardan daha yüksektir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları cinsiyet kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Katılımcıların Duyguları Tanımada Güçlük ($t_{(312)}=-1,383$; $p>0,05$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($t_{(171,225)}=-1,476$ $p>0,05$), Sürekli Öfke ($t_{(312)}=0,064$; $p>0,05$), İçselleştirilmiş Öfke ($t_{(163,609)}=0,779$; $p>0,05$), Dışsallaştırılmış Öfke ($t_{(312)}=-0,368$; $p>0,05$) ve Öfke Kontrol ($t_{(312)}=-1,844$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile cinsiyet kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	s	F	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Lise	47	128,74	16,42	0,289	3/310	0,833
	Ön lisans	24	127,46	16,43			
	Lisans	223	126,77	13,58			
	Lisansüstü	20	128,15	10,81			
TAÖ Duyguları Tanımda Güçlük Puanı	Lise	47	17,62	6,55	2,074	3/310	0,104
	Ön lisans	24	16,04	4,93			
	Lisans	223	16,68	6,10			
	Lisansüstü	20	13,70	4,86			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Lise	47	12,81	4,51	0,562	3/310	0,640
	Ön lisans	24	13,21	3,45			
	Lisans	223	13,19	3,85			
	Lisansüstü	20	12,10	3,58			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Lise	47	22,38	4,09	2,780	3/310	0,041
	Ön lisans	24	22,00	4,28			
	Lisans	223	20,90	3,73			
	Lisansüstü	20	20,20	3,38			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Lise	47	22,40	4,60	2,396	3/310	0,068
	Ön lisans	24	20,96	4,63			
	Lisans	223	20,30	5,07			
	Lisansüstü	20	20,30	4,61			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Lise	47	19,49	4,28	0,862	3/310	0,461
	Ön lisans	24	18,04	4,11			
	Lisans	223	18,96	4,21			
	Lisansüstü	20	18,15	4,23			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Lise	47	18,13	4,05	5,076	3/310	0,002
	Ön lisans	24	15,75	3,72			
	Lisans	223	15,83	3,81			
	Lisansüstü	20	16,95	3,28			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Lise	47	18,89	4,75	3,206	3/310	0,023
	Ön lisans	24	18,37	3,83			
	Lisans	223	20,60	4,58			
	Lisansüstü	20	19,55	4,76			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumu kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Katılımcılardan lise mezunu olanların Dışa Vuruk Düşünme puan ortalaması ($\bar{x}=22,38$) ile ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=22,00$), lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,90$) ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,20$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=2,780$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre lise mezunu katılımcıların toplam puan ortalamasının lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan lise mezunu olanların Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=18,13$) ile ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,75$), lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,83$) ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=16,95$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=5,076$; $p<0,01$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre lise mezunu katılımcıların puan ortalamasının ön lisans ve lisans mezunu katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan lise mezunu olanların Öfke Kontrol puan ortalaması ($\bar{x}=18,89$) ile ön lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=18,37$), lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,60$) ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,55$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=3,206$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre lisans mezunu katılımcıların puan ortalamasının lise ve ön lisans mezunu katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları eğitim durumu kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Duygusal Zeka ($F_{(3,310)}=0,289$; $p>0,05$), Duyguları Tanımada Güçlük ($F_{(3,310)}=2,074$; $p>0,05$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük

($F_{(3,310)}=0,562$; $p>0,05$), Sürekli Öfke ($F_{(3,310)}=2,396$; $p>0,05$), İçselleştirilmiş Öfke ($F_{(3,310)}=0,862$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile eğitim durumu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Algılanan Ekonomik Durum Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Algılanan Ekonomik Durum	n	\bar{x}	s	F	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Kötü	12	132,67	17,49	2,465	2/311	0,087
	Orta	221	126,14	14,12			
	İyi	81	129,31	13,10			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	Kötü	12	15,50	6,46	0,200	2/311	0,819
	Orta	221	16,62	6,01			
	İyi	81	16,64	6,18			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Kötü	12	12,33	4,29	0,229	2/311	0,796
	Orta	221	13,08	3,83			
	İyi	81	13,15	4,10			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Kötü	12	19,25	3,31	2,256	2/311	0,106
	Orta	221	21,08	3,82			
	İyi	81	21,67	3,91			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Kötü	12	20,00	4,00	0,620	2/311	0,539
	Orta	221	20,52	4,93			
	İyi	81	21,17	5,25			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Kötü	12	19,08	4,28	0,025	2/311	0,975
	Orta	221	18,94	4,11			
	İyi	81	18,92	4,21			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Kötü	12	16,42	4,76	0,629	2/311	0,534
	Orta	221	16,08	3,78			
	İyi	81	16,64	4,04			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Kötü	12	20,25	3,47	0,072	2/311	0,930
	Orta	221	20,04	4,76			
	İyi	81	20,26	4,40			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının algılanan ekonomik durum kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları algılanan ekonomik durum kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Duygusal Zeka ($F_{(2,311)}=2,465$; $p>0,05$), Duyguları Tanımada Güçlük ($F_{(2,311)}=0,200$; $p>0,05$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($F_{(2,311)}=0,229$; $p>0,05$), Dışa Vuruk Düşünme ($F_{(2,311)}=2,256$; $p>0,05$), Sürekli Öfke ($F_{(2,311)}=0,620$; $p>0,05$), İçselleştirilmiş Öfke ($F_{(2,311)}=0,025$; $p>0,05$), Dışsallaştırılmış Öfke ($F_{(2,311)}=0,629$; $p>0,05$), Öfke Kontrol ($F_{(2,311)}=0,072$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile algılanan ekonomik durum kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t Testi ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Ebeveyn Birliktelik Durumu	n	\bar{x}	s	t	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Birlikte	296	127,36	14,20	0,806	312	0,421
	Ayrı	18	124,61	11,80			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	Birlikte	296	16,49	6,01	-1,141	312	0,255
	Ayrı	18	18,17	6,74			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Birlikte	296	13,03	3,90	-0,732	312	0,464
	Ayrı	18	13,72	4,06			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Birlikte	296	21,10	3,86	-1,083	312	0,280
	Ayrı	18	22,11	3,51			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Birlikte	296	20,70	4,97	0,440	312	0,660
	Ayrı	18	20,17	5,29			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Birlikte	296	18,89	4,19	-0,489	312	0,625
	Ayrı	18	19,39	4,67			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Birlikte	296	16,22	3,88	-0,294	312	0,769
	Ayrı	18	16,50	4,00			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Birlikte	296	20,11	4,65	0,152	312	0,879
	Ayrı	18	19,94	4,12			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının ebeveyn birliktelik durumu kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t Testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları ebeveyn birliktelik durumu kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Duygusal zeka ($t_{(312)}=0,806$; $p>0,05$), Duyguları Tanımada Güçlük ($t_{(312)}=-1,141$; $p>0,05$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($t_{(312)}=-0,732$; $p>0,05$), Dışa Vuruk Düşünme ($t_{(312)}=-1,083$; $p>0,05$), Sürekli Öfke ($t_{(312)}=0,440$; $p>0,05$), İçselleştirilmiş Öfke ($t_{(312)}=-0,489$; $p>0,05$), Dışsallaştırılmış Öfke ($t_{(312)}=-0,294$; $p>0,05$), Öfke Kontrol ($t_{(312)}=0,152$;

$p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile ebeveyn birliktelik durumu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 7).

Tablo 8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn ile Birlikte Yaşama Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t Testi ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Ebeveynle Birlikte Yaşama Durumu	n	\bar{x}	s	t	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Birlikte	209	128,22	14,30	1,815	312	0,070
	Ayrı	105	125,18	13,42			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	Birlikte	209	16,60	6,18	0,050	312	0,960
	Ayrı	105	16,56	5,84			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Birlikte	209	13,02	3,91	-0,274	312	0,784
	Ayrı	105	13,15	3,91			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Birlikte	209	21,43	3,98	1,803	312	0,072
	Ayrı	105	20,61	3,50			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Birlikte	209	20,85	5,07	0,894	312	0,372
	Ayrı	105	20,31	4,79			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Birlikte	209	18,93	4,14	0,065	312	0,948
	Ayrı	105	18,89	4,37			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Birlikte	209	16,61	3,85	2,425	312	0,016
	Ayrı	105	15,49	3,86			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Birlikte	209	19,79	4,72	-1,688	312	0,092
	Ayrı	105	20,72	4,36			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının ebeveynle birlikte yaşama durumu kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t Testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Ebeveyni ile birlikte yaşayan katılımcıların Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=16,61$) ile ebeveynlerinden ayrı yaşayan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,49$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t_{(312)}=2,425$;

$p < 0,05$. Bu sonuca göre ebeveyni ile birlikte yaşayan katılımcıların Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması, ebeveynlerinden ayrı yaşayan bireylerden daha yüksektir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları ebeveyn ile birlikte yaşama durumu kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Duygusal Zeka ($t_{(312)}=1,815$; $p > 0,05$), Duyguları Tanımada Güçlük ($t_{(312)}=0,050$; $p > 0,05$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($t_{(312)}=-0,274$; $p > 0,05$), Dışa Vuruk Düşünme ($t_{(312)}=1,803$; $p > 0,05$), Sürekli Öfke ($t_{(312)}=0,894$; $p > 0,05$), İçselleştirilmiş Öfke ($t_{(312)}=0,065$; $p > 0,05$), Öfke Kontrol ($t_{(312)}=-1,688$; $p > 0,05$) toplam puan ortalamaları ile ebeveynle birlikte yaşama durumu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 8).

Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Çocuklukta Anne Tutumunu Değerlendirme Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Çocuklukta Anne Tutumu	n	\bar{x}	s	F	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	124,80	12,34	3,392	3/310	0,018
	Aşırı hoşgörülü	36	128,37	14,01			
	Aşırı koruyucu	61	123,90	14,84			
	Demokratik	157	131,75	14,30			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	19,03	6,27	11,590 ^a	109,085	0,000
	Aşırı hoşgörülü	36	13,44	4,58			
	Aşırı koruyucu	61	18,70	6,88			
	Demokratik	157	15,55	5,32			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	14,11	4,19	4,724	3/310	0,003
	Aşırı hoşgörülü	36	11,36	3,50			
	Aşırı koruyucu	61	13,70	4,03			
	Demokratik	157	12,80	3,69			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	21,05	3,81	0,380	3/310	0,767
	Aşırı hoşgörülü	36	20,67	3,74			
	Aşırı koruyucu	61	21,51	4,50			
	Demokratik	157	21,18	3,61			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	23,30	5,52	8,588	3/310	0,000
	Aşırı hoşgörülü	36	19,44	4,72			
	Aşırı koruyucu	61	21,03	4,97			
	Demokratik	157	19,80	4,46			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	20,48	4,32	6,223	3/310	0,000
	Aşırı hoşgörülü	36	17,19	3,53			
	Aşırı koruyucu	61	19,59	4,25			
	Demokratik	157	18,45	4,10			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	17,88	3,95	4,955	3/310	0,002
	Aşırı hoşgörülü	36	15,97	4,52			
	Aşırı koruyucu	61	16,24	3,58			
	Demokratik	157	15,67	3,66			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Baskıcı/Otoriter	60	18,73	4,89	2,960	3/310	0,033
	Aşırı hoşgörülü	36	20,89	5,36			
	Aşırı koruyucu	61	19,69	4,41			
	Demokratik	157	20,61	4,31			

^a Welch istatistik değeri

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının çocuklukta anne tutumunu değerlendirme kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve kategorilere ait varyansların homojen olmaması durumunda Welch Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =124,80) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =128,37), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =123,90) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =131,75) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=3,392$; $p<0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre, annesinin çocukluğundaki tutumunu demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puanının, baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu ve aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annelerinin kendilerine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük puan ortalaması (\bar{x} =19,03) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =13,44), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =18,70) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =15,55) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $W_{(3,310)}=11,590$; $p<0,001$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, annesinin çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük puan ortalaması (\bar{x} =14,13) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =11,36), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =13,70) ve demokratik olarak değerlendiren

katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=12,80$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=4,724$; $p<0,01$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, aşırı koruyucu, aşırı hoşgörülü ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin TAÖ Dışa Vuruk Düşünme puan ortalaması ($\bar{x}=21,05$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,67$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=21,51$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=21,18$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F_{(3,310)}=0,380$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin SÖÖTÖ Sürekli Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=23,30$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,44$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=21,03$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,80$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=8,588$; $p<0,001$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, annesinin çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin İçselleştirilmiş Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=20,48$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=17,19$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,59$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=18,45$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir;

$F_{(3,310)}=6,223$; $p<0,001$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, annesinin çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=17,88$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,97$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=16,24$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,67$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=4,955$; $p<0,01$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, annesinin çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan annesinin kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin Öfke Kontrol puan ortalaması ($\bar{x}=18,73$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,89$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,69$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,61$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=2,960$; $p<0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre annesinin çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puanının, annesinin çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 9).

Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Çocukluktaki Baba Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Çocukluktaki Baba Tutumu	n	\bar{x}	s	F	s.d.	p
Duygusal Zeka Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	124,86	14,30	2,528	3/309	0,057
	Aşırı hoşgörülü	40	129,42	13,81			
	Aşırı koruyucu	48	124,46	16,51			
	Demokratik	139	129,01	12,86			
TAÖ Duyguları Tanımda Güçlük Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	18,39	6,31	4,817	3/309	0,003
	Aşırı hoşgörülü	40	16,70	6,25			
	Aşırı koruyucu	48	16,79	6,39			
	Demokratik	139	15,31	5,44			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	14,07	4,24	3,485	3/309	0,016
	Aşırı hoşgörülü	40	13,05	3,73			
	Aşırı koruyucu	48	13,19	3,81			
	Demokratik	139	12,37	3,64			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	21,85	4,31	1,318 ^a	109,662	0,340
	Aşırı hoşgörülü	40	20,70	4,06			
	Aşırı koruyucu	48	21,04	4,19			
	Demokratik	139	20,91	3,31			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	22,21	5,73	4,511 ^a	116,465	0,011
	Aşırı hoşgörülü	40	21,10	4,28			
	Aşırı koruyucu	48	20,06	4,79			
	Demokratik	139	19,84	4,52			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	19,22	3,90	2,238	3/309	0,084
	Aşırı hoşgörülü	40	20,17	3,90			
	Aşırı koruyucu	48	19,00	4,37			
	Demokratik	139	18,34	4,38			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	17,14	4,15	3,608	3/309	0,014
	Aşırı hoşgörülü	40	17,02	3,62			
	Aşırı koruyucu	48	15,83	3,96			
	Demokratik	139	15,60	3,65			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	Baskıcı/Otoriter	86	18,88	4,82	4,150	3/309	0,007
	Aşırı hoşgörülü	40	19,20	4,39			
	Aşırı koruyucu	48	20,85	4,60			
	Demokratik	139	20,80	4,37			

^a Welch istatistik değeri

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının çocuklukta baba tutumunu değerlendirme kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve kategorilere ait varyansların homojen olmaması durumunda Welch Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Katılımcılardan babasının kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük puan ortalaması ($\bar{x}=18,39$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=16,70$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=16,79$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,31$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,309)=4,817$; $p<0,01$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre babasının çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, babasının çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan babasının kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük puan ortalaması ($\bar{x}=14,07$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=13,05$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=13,19$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=12,37$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,309)=3,485$; $p<0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre babasının çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, babasının çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan babasının kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin SÖÖTÖ Sürekli Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=22,21$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=21,10$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan

ortalaması ($\bar{x}=20,06$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,84$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $W(3,309)=4,511$; $p<0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre babasının çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, babasının çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan babasının kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması ($\bar{x}=17,14$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=17,02$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,83$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=15,60$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,309)=3,608$; $p<0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre babasının çocukluğundaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren katılımcıların puanının, babasının çocukluğundaki tutumunu aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan babasının kendisine karşı olan çocukluk yıllarındaki tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin SÖÖTÖ Öfke Kontrol puan ortalaması ($\bar{x}=18,89$) ile aşırı hoşgörülü olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=19,20$), aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,85$) ve demokratik olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=20,80$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,309)=4,150$; $p<0,01$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan LSD (Post Hoc) karşılaştırma sonucuna göre babasının çocukluğundaki tutumunu aşırı koruyucu olarak değerlendiren katılımcıların puanının, babasının çocukluğundaki tutumunu baskıcı otoriter, aşırı hoşgörülü ve demokratik olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları çocukluktaki baba tutumu kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. Duygusal Zeka ($F_{(3,309)}=2,528$; $p>0,05$), TAÖ Dışa Vuruk Düşünme ($W_{(109,662)}=1,318$; $p>0,05$), SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke ($F_{(3,309)}=2,238$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile çocukluktaki baba tutumu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 10).

Tablo 11. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sigara ve Alkol Kullanımı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyut	Sigara-Alkol Kullanım Durumu	n	\bar{x}	s	F	s.d.	p
Duyusal Zeka Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	127,09	13,24	2,886	3/310	0,036
	Yalnızca sigara	41	124,68	17,79			
	Yalnızca alkol	22	125,50	12,85			
	İkisini de kullanıyor	21	135,24	14,08			
TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	16,16	5,58	3,262 ^a	45,815	0,086
	Yalnızca sigara	41	18,56	7,07			
	Yalnızca alkol	22	15,23	6,46			
	İkisini de kullanıyor	21	18,86	7,50			
TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	12,96	3,84	1,445	3/310	0,230
	Yalnızca sigara	41	14,02	4,05			
	Yalnızca alkol	22	12,04	3,99			
	İkisini de kullanıyor	21	13,43	4,14			
TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	21,25	3,80	0,335	3/310	0,800
	Yalnızca sigara	41	21,12	3,61			
	Yalnızca alkol	22	20,41	4,32			
	İkisini de kullanıyor	21	21,00	4,40			
SÖÖTÖ Sürekli Öfke Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	20,04	4,39	6,935 ^a	45,637	0,006
	Yalnızca sigara	41	23,07	6,47			
	Yalnızca alkol	22	20,18	5,08			
	İkisini de kullanıyor	21	23,38	5,66			
SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	18,57	4,08	4,125	3/310	0,007
	Yalnızca sigara	41	20,15	4,24			
	Yalnızca alkol	22	18,09	4,07			
	İkisini de kullanıyor	21	21,19	4,80			
SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	15,78	3,48	4,422 ^a	45,210	0,028
	Yalnızca sigara	41	17,24	4,70			
	Yalnızca alkol	22	16,95	4,74			
	İkisini de kullanıyor	21	17,90	4,57			
SÖÖTÖ Öfke Kontrol Puanı	İkisini de kullanmıyor	230	20,07	4,56	1,124	3/310	0,340
	Yalnızca sigara	41	19,27	4,85			
	Yalnızca alkol	22	21,23	4,46			
	İkisini de kullanıyor	21	20,95	4,89			

^a Welch istatistik değeri

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının sigara ve alkol kullanım kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve kategorilere ait varyansların homojen olmaması durumunda Welch Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Katılımcılardan hem sigara hem alkol kullananların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =135,024) ile yalnızca sigara kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =124,68), yalnızca alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =125,50) ve sigara ve alkol kullanmayan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =127,09) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=2,886$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalamasının, yalnızca sigara, yalnızca alkol kullanan ve her ikisini de kullanmayan katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan sigara ve alkol kullanmayanların SÖÖTÖ Sürekli Öfke toplam puan ortalaması (\bar{x} =20,04) ile yalnızca sigara kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =23,07), yalnızca alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =20,18) ve hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =23,38) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $W_{(3,310)}=6,935$; $p<0,01$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre hem alkol hem sigara kullanan katılımcıların SÖÖTÖ Sürekli Öfke puan ortalamasının, yalnızca sigara, yalnızca alkol ve hem sigara hem alkol kullanmayan katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan sigara ve alkol kullanmayanların SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke toplam puan ortalaması (\bar{x} =18,57) ile yalnızca sigara kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =20,15), yalnızca alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =18,09) ve hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması (\bar{x} =21,19) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F_{(3,310)}=4,125$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre hem alkol hem sigara kullanan katılımcıların

SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke puan ortalamasının, yalnızca sigara, yalnızca alkol ve hem sigara hem alkol kullanmayan katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan sigara ve alkol kullanmayanların SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke toplam puan ortalaması ($\bar{x}=15,78$) ile yalnızca sigara kullanan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=17,24$), yalnızca alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=16,95$) ve hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=17,90$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $W_{(3,310)}=1,124$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke puan ortalaması, yalnızca sigara, yalnızca alkol ve hem sigara hem alkol kullanmayan katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamaları sigara ve alkol kullanım kategorileri açısından karşılaştırılmıştır. TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük boyutu ($W_{(45,815)}=3,262$; $p>0,05$), TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($F_{(3,310)}=1,445$; $p>0,05$), TAÖ Dışa Vuruk Düşünme ($F_{(3,310)}=0,335$; $p>0,05$), SÖÖTÖ Öfke Kontrol ($F_{(3,310)}=1,124$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları ile sigara ve alkol kullanım kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 11).

Tablo 12. Ölçek Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1.Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-						
2. TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Alt Boyutu	,422***	-					
3. TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük Alt Boyutu	,441***	,724***	-				
4. TAÖ Dışa Vuruk Düşünme Alt Boyutu	,318***	,240***	,249***	-			
5.SÖÖTÖ Sürekli Öfke Alt Boyutu	-,165**	,330***	,183**	,099	-		
6. SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke Alt Boyutu	-,137*	,418***	,375***	,049	,423***	-	
7. SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke Alt Boyutu	-,062	,187**	,067	,024	,672***	,216***	-
8. SÖÖTÖ Öfke Kontrol Alt Boyutu	,263***	,180**	-,125*	-,110	-,564***	-,002	-,537***

* p< 0,05; ** p<0,01; *** p< 0,001

Ölçek ve alt boyutları için korelasyon analizi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur

Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, orta şiddetli bir ilişki ($r=0,422$; $p< 0,001$), Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile TAÖ Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r=-0,441$; $p<0,001$), Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile TAÖ Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=-0,318$; $p<0,001$) vardır. Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu puanı ilişkisiz ($r=-0,165$), Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile SÖÖTÖ İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu puanı ilişkisiz ($r=-0,137$), SDZÖ toplam puanı ile SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu puanı ilişkisiz ($r=-0,062$), Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ile SÖÖTÖ Öfke Kontrol alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,263$) bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, yüksek şiddetli bir ilişki ($r=0,724$), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,240$), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Sürekli Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,330$), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r=0,418$) bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,187$) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutu ilişkisiz ($r=-0,180$) bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,249$) bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği Sürekli Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,183$) bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,375$) bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,067$), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutu ilişkisiz ($r=-0,125$) bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği Sürekli Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,099$), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu ile Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği İçselleştirilmiş Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,049$), Toronto Aleksitimi

Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu ilişkisiz ($r=0,024$) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Dışa Vuruk Düşünme alt boyutu ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutu ilişkisiz ($r=-0,110$) bulunmuştur.

SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ İçselleştirilmış Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddetli bir ilişki ($r=0,423$), SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, yüksek şiddetli bir ilişki ($r=0,672$) ve SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ Öfke Kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı, orta şiddetli bir ilişki ($r=0,564$) bulunmuştur.

SÖÖTÖ İçselleştirilmış Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r=0,216$) bulunmuştur. SÖÖTÖ İçselleştirilmış Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ Öfke Kontrol alt boyutu ilişkisiz ($r=-0,002$) bulunmuştur.

SÖÖTÖ Dışsallaştırılmış Öfke alt boyutu ile SÖÖTÖ Öfke Kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı, orta şiddetli bir ilişki ($r=0,537$) bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 13. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Sürekli Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	F	R ²
Sabit (a)	16,945	0,738		22,955***	21,772***	0,07
Duyguları Tanımada Güçlük	0,199	0,043	0,261	4,666***		

*** p<0,001

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği alt boyut toplam puanlarının yordayıcılarını bulmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizlerine Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanları atanmış ve “stepwise” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modelleri tahmin edilmiş ve sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Sürekli Öfke alt boyut yordayıcıları için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ($t_{(299)}=22,955$; $p<0,001$); Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundan elde edilen toplam puan eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(299)}=4,666$; $p<0,001$). F testi sonucuna göre model genel olarak anlamlı görülmüştür ($F_{(1/298)}=21,772$; $p<0,001$). Ayrıca modelin belirlilik katsayısı 0,07’dir. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük Alt Boyut puanı, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Sürekli Öfke alt boyut puanının %7’sini açıklamaktadır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük Alt Boyutundaki 1 birimlik artış sürekli öfke puanını 0,199 arttıracaktır (Tablo 13).

Tablo 14. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının İçselleştirilmiş Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	F	R ²
Sabit (a)	13,198	0,789		16,736***	31,185***	0,17
Duyguları Tanımada Güçlük	0,211	0,055	0,293	3,845***		
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,167	0,084	0,152	1,991*		

* p<0,05; *** p<0,001

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği alt boyut toplam puanlarının yordayıcılarını bulmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizlerine Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanları atanmış ve “stepwise” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modelleri tahmin edilmiş ve sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

İçselleştirilmiş Öfke alt boyut yordayıcıları için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ($t_{(299)}=16,736$; $p<0,001$); Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundan elde edilen toplam puan eğim parametresinin ($t_{(299)}=3,845$; $p<0,001$) ve Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundan elde edilen toplam eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(299)}=1,991$; $p<0,05$). F testi sonucuna göre model genel olarak anlamlı görülmüştür ($F_{(2/297)}=31,185$; $p<0,001$). Ayrıca modelin belirlilik katsayısı 0,17’dir. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük ve Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyut puanları, içselleştirilmiş öfke alt boyut puanının %17’sini açıklamaktadır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış içselleştirilmiş öfke puanını 0,211 ve Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış İçselleştirilmiş Öfke puanını 0,167 arttıracaktır.

Tablo 15. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Dışsallaştırılmış Öfke Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	F	R ²
<i>Sabit (a)</i>	15,754	0,701		22,481***	5,517**	0,04
Duyguları Tanımada Güçlük	0,161	0,049	0,272	3,306**		
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0,195	0,075	-0,215	-2,609*		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği alt boyut toplam puanlarının yordayıcılarını bulmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizlerine Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanları atanmış ve “stepwise” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modelleri tahmin edilmiş ve sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Dışsallaştırılmış Öfke alt boyut yordayıcıları için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ($t_{(299)}=22,481$; $p<0,001$); Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundan elde edilen toplam puan eğim parametresinin ($t_{(299)}=3,306$; $p<0,01$) ve Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundan elde edilen toplam eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(299)}=-2,609$; $p<0,05$). F testi sonucuna göre model genel olarak anlamlı görülmüştür ($F_{(2/297)}=5,517$; $p<0,01$). Ayrıca modelin belirlilik katsayısı 0,04’tür. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük ve Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyut puanları, Dışsallaştırılmış Öfke alt boyut puanının %4’ünü açıklamaktadır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış dışsallaştırılmış öfke puanını 0,161 artıracak ve Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış dışsallaştırılmış öfke puanını 0,167 azaltacaktır.

Tablo 16. Aleksitimi ve Duygusal Zeka Puanlarının Öfke Kontrol Düzeyi Puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	F	R ²
Sabit (a)	11,041	2,523		4,377***	13,836***	0,04
Duygusal Zeka	0,073	0,020	0,211	3,720***		

*** p<0,001

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği alt boyut toplam puanlarının yordayıcılarını bulmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizlerine Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanları atanmış ve “stepwise” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modelleri tahmin edilmiş ve sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Öfke Kontrol alt boyut yordayıcıları için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ($t_{(299)}=4,377$; $p<0,001$); Duygusal Zeka ölçeğinden elde edilen toplam puan eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(299)}=3,720$; $p<0,001$). Varyans analizi sonucuna göre model genel olarak anlamlı görülmüştür ($F_{(1/298)}=13,836$; $p<0,001$). Ayrıca modelin belirlilik katsayısı 0,04’tür. Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Öfke Kontrol alt boyut puanının %4’ünü açıklamaktadır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, diğer değişkenler sabit tutulduğunda; duygusal zeka puanındaki 1 birimlik artış öfke kontrol puanını 0,073 arttıracaktır (Tablo 16).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Son zamanlarda ülkemizde ve dünyada şiddet içerikli olaylar hızla artmakta ve bu durum olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Yazılı, görsel iletişim araçları ve özellikle sosyal medya aracılığı ile her gün birçok haber programına konu olarak karşımıza çıkan şiddet ve öfke temelli bu davranışlar toplumsal bir problem haline gelmiştir. Özellikle son yıllarda ülkemizde üniversitelerde öğretim görevlilerine karşı olan saldırganca ve şiddet içerikli davranışlar, bu yaş grubunda öfke duygusuna neden olan ve öfkenin doğasına yönelik araştırmalar yapılması açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada 18-24 yaş arasındaki bireylerin, aleksitimi ve duygusal zeka düzeylerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bir diğer amacı aleksitimi, duygusal zeka ve sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bölümde yapılan çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, konu ile ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Ölçekler arası korelasyon çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, aleksitimi ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının diğer değişkenler ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre aleksitiminin, öfke düzeyi ve ifade tarzları ile, öfke kontrol alt boyutu dışında pozitif ilişki olduğu; duygusal zekanın ise yalnızca öfke kontrol ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitiminin, sürekli öfke, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke ile (Kahramanol, 2016; Yağcı, 2017); duygusal zekanın ise öfke kontrol ile pozitif ilişkili olduğu (Baltacı ve Demir, 2012; Noguera ve Diez, 2006) bulgusu diğer çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Buna göre aleksitimi düzeyi arttıkça, sürekli öfke ve içselleştirilmiş öfke düzeyi artmakta, duygusal zeka düzeyi arttıkça ise öfke kontrol düzeyi artmaktadır.

Öncelikle duygusal zeka, aleksitimi ve öfke çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından ele alınmıştır. Başlangıçta cinsiyet değişkeni ile bu üç değişken üzerinde çalışılmış olup, çalışma sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların duygusal zeka puanının, erkek katılımcıların duygusal zeka puanından yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar yaşamın ilk yıllarından itibaren kız çocuklarının dil gelişiminin erkek çocuklara göre daha erken olduğu yönündedir. Kadınların kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi tanımlayıp, ifade edebilmesinin bunun bir sonucu olduğu düşünülmektedir (akt. Tuğrul, 1999). Bu bulgular duygusal zekanın cinsiyet açısından değerlendirildiği başka çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Köksal ve Gazioğlu, 2007; Yıldız, 2016).

Aleksitimik özelliklerden biri olan dışa vuruk düşünme bireyin iç dünyası hakkında duygusal öğelerden bahsetmemesi ve dış dünya gerçekliği ile ilgilenmesini ifade etmektedir. Dışa vuruk düşünme yapısına sahip kişiler duygularını gizlemekte ve diğerlerinden gelen tepkilere göre şekil almaktadırlar (Krystal, 1979). Bu kişiler genel anlamda hayatını mekanik bir şekilde devam ettiren robotlara benzetilmiştir (McDougall, 1982). Yapılan çalışma sonucuna göre kadın ve erkek katılımcıların aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların dışa vuruk düşünme puanının kadın katılımcıların dışa vuruk düşünme puanından anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu diğer çalışmaların bulguları ile tutarlıdır (Blanchard ve ark., 1981; Kokkonen ve ark. , 2001). Bununla beraber kadınların erkeklerden daha aleksitimik olduğu sonucuna ulaşılan (Yemez, 1991) ve cinsiyette anlamlı farklılık olmadığı gösterilen çalışmalar da mevcuttur (Batıgün ve Büyüksahin, 2018; Candansayar, 1993; Demet ve ark., 2002; Oktay ve Batıgün, 2014; Şahin, 1991). Ülkemizin doğu kültürü etkileri barındırdığı, kadın ve erkekler arasında cinsiyet rolü farkının daha fazla görüldüğü düşünüldüğünde, erkeklerin kadınlardan daha aleksitimik özelliklere sahip olması olasıdır.

Çalışmanın cinsiyet açısından bir diğer sonucu, kadın ve erkek katılımcıların sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığıdır. Bu sonuç, alanyazındaki bazı çalışmaların

sonuçları ile tutarlılık gösterirken (Baygöl, 1997; Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2016), bazıları ile de tutarlılık göstermemektedir. Kısaç (1997)'in çalışmasına göre erkeklerin öfke kontrol puanı kadınların öfke kontrol puanından yüksektir. Yağcı (2017)'nin çalışmasında kadınların sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke puanı erkeklerden yüksek ve erkeklerin öfke kontrol puanı kadınların öfke kontrol puanından yüksek bulunmuştur. McKinnie ve Burney (2006)'in çalışmasında kız öğrenciler öfke kontrolünde erkeklerden daha yüksek puanlar alırken, Annak (2002)'in çalışmasında erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre öfke kontrolünde daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada öfke içe vurum puanı kızlarda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Kılıçarslan, 2000). Yurtdışında yapılan araştırmalar öfke yaşama sıklığı ve öfkenin ifade edilmesi durumunun, cinsiyet açısından bir farklılık oluşturduğu konusunda bir görüş birliği olmadığını göstermektedir (Sharkin, 1993). Çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyet açısından farklılaşmamasının bir nedeni yıllardır süregelen ve öfkenin temelde erkeksi bir duygu olarak ele alınması algısının (Sharkin, 1993) değişmesi olabilir. Yıllar boyu kadınların çocuk bakımı vb. konularla ilgilenmesi, buna teşvik edilmesi ve bunun bir sonucu olarak da iş hayatı ve toplumsal hayattan soyutlanmasına karşın, günümüzde gittikçe artan feminizm hareketi, kadınların zaman içinde hak arayan ve yarışmacı pozisyona gelmesi ve kadının toplumsal alanda güçlenerek daha fazla söz sahibi olması da bunun bir sonucu olabilir.

Katılımcıların dışa vuruk düşünme puanları, eğitim durumu kategorileri açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Lise mezunu katılımcıların dışa vuruk düşünme puanlarının, lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarından yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç, Oktay ve Batıgün (2014)'ün sonucu ile tutarlıdır. Bu çalışma ile kıyaslandığında mevcut çalışmada eğitim kategorileri arasından lisenin en düşük eğitim düzeyi olduğu görülmektedir. Buna göre eğitim düzeyi düşüklüğü yüksek aleksitimi puanı ile ilişkilidir.

Yapılan çalışma sonucuna göre, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrol puanları eğitim durumu kategorileri açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Lise mezunu katılımcıların dışsallaştırılmış öfke puanlarının, önlisans ve lisans mezunlarının dışsallaştırılmış öfke puanlarından yüksek olduğu söylenebilir. Lisans mezunu

katılımcıların öfke kontrol puanları, lise ve önlisans mezunu katılımcıların öfke kontrol puanından yüksektir.

Çalışmadaki bir diğer demografik değişken olan algılanan ekonomik durum incelendiğinde duygusal zeka, aleksitimi, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının, algılanan ekonomik durum kategorileri açısından anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermekle birlikte (Bilge, 1997; Kuruoğlu, 2009; Özmen, Özmen, Çetinkaya ve Akil, 2016), bazı çalışmaların sonuçları ile de çelişmektedir. Baygöl (1997)'ün çalışmasında ailesi düşük gelir grubuna sahip bireylerin içselleştirilmiş öfke düzeyi, ailesi yüksek gelir grubuna sahip bireylerin ise dışsallaştırılmış öfke düzeyi yüksek bulunmuştur. Başka çalışmalarda düşük gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla aleksitimik özellikler geliştirdiği belirtilmektedir (Kokkonen ve ark, 2001; Türk, 1992). Literatürde düşük gelir algısı tanımı bireyin sahip olduğu birçok olanağın, yaşamını devam ettirmesine yettiği halde, toplumdaki genel seviyenin altında kalma durumunu ifade etmesidir (Özmen, Özmen, Dünder, Çetinkaya ve Taşkın, 2008). Yapılan çalışmada değişkenlerin ekonomik durum kategorisinde farklılaşmamasının nedeni, katılımcılardan yalnızca 12'sinin algılanan ekonomik durumunun "kötü" olarak belirtilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bireylerin duygusal zeka, aleksitimi, öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları, ebeveynlerinin birlikte ve ayrı yaşama durumları açısından değerlendirilmiştir. Boşanma olgusu birçok çalışmada farklı değişkenler açısından incelenmiş bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Anne babası boşanmış ve birlikte olan ergenlerle yapılan çalışmalar boşanmış ebeveyni olan ergenlerin sürekli öfke düzeyinin, ailesiyle birlikte olan ergenlere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Fiyakalı, 2008). Bununla birlikte, öfke dışı vurumu ile ilişkilendirilen saldırganlık düzeyi, ebeveyni boşanmış bireylerde daha yüksek bulunmuştur (Karahan, Özcan ve Ağlamaz, 2009). Yapılan bu çalışmada ebeveyni birlikte ve ayrı (boşanmış) olan bireylerin duygusal zeka, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ve aleksitimi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailesi birlikte ve ayrı yaşayan bireylerin duygusal zeka düzeylerini karşılaştırabilecek bir başka çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Çalışma sonuçları aleksitimi düzeyi

açısından incelendiğinde, Kırdök (2017)'ün ebeveynleri boşanmış olan bireylerin dışa vuruk düşünme puanının, ebeveynleri birlikte olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu ile tutarlılık göstermediği görülmüştür. Boşanmış ebeveyne sahip çocukların ve ergenlerin, yaşamın ileriki dönemlerinde de yüksek düzeyde düşmanlık, saldırganlık ve öfke patlamaları yaşadığı görüşü literatürde yer almaktadır (akt. Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009). Kırdök (2017)'ün 20-30 yaş arası, ebeveyni boşanmış ve boşanmamış olan bireylerle yaptığı çalışma sonucunda, ebeveyni birlikte olan bireylerin öfke kontrol puanları, ebeveyni boşanmış olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Kırdök (2017) ve Fiyakalı (2008)'nin çalışmalarında ebeveyni boşanmış olan bireylerin içselleştirilmiş öfke puanları, ailesi birlikte yaşayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analizler sonucu, ebeveynleri boşanmış olan ve birlikte yaşayan bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutları puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmanın bulgusu, Güleç (2002), Deniz ve ark. (2006) ve Erdoğan (2020)'in çalışma sonuçları ile tutarlıdır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının ebeveyni boşanmış ve birlikte olan bireyler açısından farklılaşmamasının bir nedeni, boşanmış ebeveyne sahip olan kişilerin, içinde bulunduğu aile ortamında duygusal anlamda birlik ve beraberliğin yoğun olarak yaşanmaya devam etmesi olabilir. Aile ortamını, birlik ve bütünlüğün iyi bir biçimde yaşandığı bir yer olarak algılayan ergenlerin daha az öfkeye kapıldıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (Olmuş, 2001). Bununla birlikte ebeveynin birlikte yaşadığı durumlarda ciddi ilişki sorunları ve çatışmalar da olabilir. Her birliktelik uyumlu olmayabilir

Ailesi ile birlikte ve ayrı yaşayan bireylerin duygusal zeka ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türk'ün 1992 yılında yaptığı çalışmada ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanları, ailesi ile birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın yapıldığı tarih ile günümüz kıyaslandığında, günümüzde öğrencilerin ailelerinden ayrı yaşamasına rağmen teknolojik imkanlar sayesinde neredeyse her gün iletişimde olması, anne ile çocukluk döneminde geliştirilen güvenli ilişkinin aileden ayrı yaşansa da devam etmesi, olumlu özerklik kazanılmış olması, her iki grubun aleksitimik özellikler açısından

farklılaşmamasının bir sonucu olabilir. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından bakıldığında ebeveynleri ile birlikte yaşayan bireylerin dışsallaştırılmış öfke puanının, ebeveynlerinden ayrı yaşayan bireylerin puanından yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmanın katılımcılarının 18-24 yaş arası bireylerden oluştuğu göz önüne alındığında, fırtınalı ve stresli geçen ergenliğin hala devam ettiği bu dönemde, aile ile birlikte yaşamının bir sonucu olarak fiziksel ve duygusal anlamda bağımsızlaşarak özerkleşememe, dışsallaştırılmış öfke puanının yüksek çıkmasının nedeni olabilir.

Doğumdan itibaren başlayan ve yaşam boyu devam eden öğrenme, gelişme, sosyal deneyimler edinme gibi kavramları içeren aile ortamı ve çocuğun bu ortamda yaşadığı anne ve babası ile olan ilişki, önemli görülerek uzun yıllardan beri birçok araştırmaya konu olmuştur. Çocuğun, yaşamın ilk yıllarından itibaren yetiştiği aile ortamı içindeki tutum, yetişkinlik yıllarındaki bireysel tercih ve davranışlarının meydana gelmesi ve sürdürülmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır (Yavuzer, 1986). Çalışmada incelenen bir diğer sosyodemografik değişken çocuklukta anne ve çocuklukta baba tutumudur. Sonuçlara bakıldığında annesinin çocuklukta tutumunu demokratik olarak tanımlayan bireylerin duygusal zeka puanı, annesinin çocuklukta tutumunu otoriter, aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu olarak tanımlayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, demokratik anne baba tutumu ile duygusal zekanın ilişkili bulunduğu (Şimşek, 2006) alanyazındaki diğer çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Çocuklukta anne tutumunu demokratik olarak değerlendiren bireylerin duygusal zeka puanının yüksek olmasının nedeni, demokratik tutum benimseyen annelerin, çocukları ile erken dönemden itibaren kurdukları iyi iletişim ve etkileşim, çocuğa karşı olan davranışları temelindeki sevgi ve bağımsızlık, çocukların görüş, düşünce ve duygularına karşı gösterdikleri saygı ve hassasiyet olabilir. Çocuklukta anne ve çocuklukta baba tutumunun, bireylerin aleksitimi puanları ile olan ilişkisine bakıldığında, hem çocuklukta anne tutumunu hem de çocuklukta baba tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren bireylerin duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük puanlarının, çocuklukta anne ve baba tutumunu aşırı koruyucu, aşırı hoşgörülü ve demokratik olarak değerlendiren bireylere kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir.

Bu sonuç, alanyazın ve ilgili araştırmalar ile aynı yöndedir. Baskıcı-otoriter tutuma sahip ebeveynler, çocukları ile çok az görüş alış verişinde bulunmakta, çocuklarının ilgi ve isteklerine duyarlı davranmamaktadır. Ayrıca bu tutumu benimseyen bireyler, çocuklarına karşı çok fazla duygusal destek ve sevgi göstermemektedir (Kaya, 2003). Halberstad (1986) duyguların açıkça ifade edilemediği, paylaşılmadığı ve değer görmediği aile ortamında yetişip büyüyen kişilerin, yaşamın ilerleyen yıllarında duygularını ifade etmekte, söze dökmede zorlandığı ve başarısız olduğunu ifade etmiştir. Dunn ve Brown (1994) yetişkinlik yıllarında duyguları tanımada ve anlam vermede güçlük çeken kişilerin, çocukluk döneminde olumsuz duygu ve tutumun ön planda olduğu aile ortamında yetiştiklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, Lumley, Mader, Gramzow ve Papineu (1996)'nun üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada aleksitimi ile olumsuz aile örüntüleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Tüm bu bilgiler ışığında aile içi dinamiklerin, aleksitimik özelliklerin gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Çocukluktaki anne ve baba tutumu sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, çocukluktaki anne tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren kişilerin sürekli, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke puanları; çocukluktaki baba tutumunu baskıcı-otoriter olarak değerlendiren kişilerin ise sürekli öfke ve dışsallaştırılmış öfke puanları, çocukluktaki anne ve baba tutumunu aşırı hoşgörölü, aşırı koruyucu ve demokratik olarak tanımlayan kişilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, alanyazındaki çalışma sonuçları ile (Albayrak ve Kutlu, 2009; Elkin ve Karadağlı, 2016) tutarlıdır. Baskıcı-otoriter tutum ve cezanın hakim olduğu aile ortamında yetişme durumunun, -bireyde- dışsallaştırılmış öfke ile ilişkilendirilen saldırgan tavırlar ve saldırgan kişilik özelliği yarattığı belirtilmektedir (akt. Şimşek, 2006). Tüm bunlar bir arada ele alındığında, baskıcı-otoriter tutumun ön planda olduğu aile ortamında yetişen çocukların, kendini yeterince iyi ifade edemediği, duygusal destek ve sevgiden yoksun kalabildikleri, katı kurallarla yetiştirildikleri düşünöldüğünde öfke puanlarının yüksek çıkması oldukça anlamlıdır. Öfke kontrolünün anne ve baba tutumu ile ilişkisi incelendiğinde, çocukluktaki anne tutumunu aşırı hoşgörölü olarak tanımlayan bireylerin öfke kontrol puanı diğer anne

tutumu kategorilerinden anlamlı derecede yüksek bulunurken; çocuklukta baba tutumunu aşırı koruyucu olarak tanımlayan bireylerin öfke kontrol puanı, diğer baba tutumu kategorilerinin öfke kontrol puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Çalışmada incelenen bir diğer değişken sigara ve alkol kullanma durumudur. Hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların duygusal zeka puanı, yalnızca sigara, yalnızca alkol kullanan ve ikisini de kullanmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksektir. Alanyazında alkol ve sigara kullanımının duygusal zeka ile ilişkisinin incelendiği çalışmaya çok nadir rastlanmıştır ve bu durum çalışmanın sonuçlarını karşılaştırma açısından güçlük oluşturmuştur. Trinidad ve Johnson (2002)'in ergenlerde duygusal zekanın alkol ve sigara kullanımı ile ilişkisini incelediği çalışmada, duygusal zeka ile sigara ve alkol kullanımı arasında yüksek negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, yapılan çalışmanın sonucu ile tutarlılık göstermemektedir. Bir başka çalışmada ise sigara ve alkol kullanan ve kullanmayan kişilerin duygusal zeka puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Coşkun, 2019). Duygusal zekanın bir bileşeni olan duyguları yönetme yeteneği ve duygularla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ile sigara ve alkol kullanımı azaltılabilir ya da önüne geçilebilir (Trinidad ve Johnson, 2002). Psikiyatrik sorunların sıklığı ile sigara alkol kullanımının ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların varlığı (Yazıcı, Reisoğlu ve Kahveci, 2009) ve duygusal zeka düzeyi düşük olan erkeklerin madde kullanımı ve aşırı alkol kullanımı gibi zararlı davranışlarda bulunmaya meyilli oldukları (Brackett, Mayer, Warner, 2004) düşünüldüğünde, duyguları yönetme yeteneğini geliştirmeye yönelik yapılan programların sigara ve alkol kullanımının önüne geçilerek psikiyatrik sorunları da azaltılabileceği düşünülmektedir.

Aleksitiminin alt boyutlarından olan duyguları tanıma güçlüğü ve dışa vuruk düşünmenin alkol kullanan kişilerde daha yüksek olduğu (Taylor ve ark, 1984; Türk, 1992), sigara kullanan kişilerin kullanmayan kişilere göre daha yüksek düzeyde aleksitimik özelliklere sahip olduğunu (Lumley ve ark, 1996) gösteren çalışmalar olmakla birlikte yapılan bu çalışmada sigara ve alkol kullanan ve kullanmayan kişilerin aleksitimi puanları arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır.

Bunun nedeni, çalışmaya katılan bireylerin aleksitimik özellik puanlarının düşük düzeyde olması olabilir.

Sigara ve alkol kullanımı sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmiştir. Hem sigara hem alkol kullanan katılımcıların sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke ve dışsallaştırılmış öfke puanları, yalnızca sigara, yalnızca alkol kullanan ve her ikisini de kullanmayan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Albayrak ve Kutlu (2009)'nun çalışmasında alkol kullananların dışsallaştırılmış öfke düzeyi; Aygen ve Açık (2014)'in çalışmasında ise sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke ve dışsallaştırılmış öfke düzeyi alkol kullanmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sigara ve alkol kullanımının psikiyatrik sorunların sıklığı ile bağıntılı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Yazıcı, Reisoğlu ve Kahveci, 2009). Bu bağlamda, çalışmanın sonuçları alanyazındaki diğer çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı aleksitimi ve duygusal zeka düzeyinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordama güçlerini incelemektir. Bu doğrultuda yapılan regresyon analizinin bulgularından biri, duyguları tanımada güçlük boyutunun sürekli öfkeyi %7 oranında yordamasıdır. Bir diğer bulgu, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük boyutları içselleştirilmiş öfkenin toplam varyansını %17 oranında açıklarken; dışsallaştırılmış öfkenin toplam varyansını %4 oranında açıklamaktadır. Aleksitimi ve öfkenin birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, sonuçların alanyazındaki sonuçlar ile tutarlı olduğu görülmektedir (Güleç, Kılıç, Gül, Güleç, 2009; Oktay ve Batıgün, 2004; Yağcı, 2017).

İnsan, doğası gereği psikososyal bir varlık olması nedeni ile diğerleri ile uyumlu ilişkiler kurmaya, toplum içinde bir yer edinmeye ve bireylerle iletişim halinde olmaya gereksinim duyar. Bu açıdan bakıldığında kurulan ilişkilerin bozulması veya sekteye uğraması, kişi açısından tehdit oluşturabilir. Kişinin duygularını fark edebilmesi ve beraberinde sözel açıdan uygun bir biçimde ifade edebilmesi, uyumlu ilişkilerin ve iletişimin devamı için büyük önem taşır (Koçak, 2002). Aleksitimik özelliklere sahip kişiler duygularını iyi derecede anlamlandıramaması ve söze dökmede güçlük yaşamaları nedeni ile saldırgan davranışlarda bulunma eğilimi gösterebilmektedir. Bununla birlikte, uzun zamandan

beri yapılan araştırmalar, öfke ile saldırganlığın ilişkili olduğunu göstermektedir (akt. Erdoğan, 2020). Alanyazın incelendiğinde, aleksitimik özellik taşıyan bireylerin, taşımayan bireylere göre daha sık öfke duygusu yaşamakta olduğu (Berenbaum ve Irvin, 1996) ve aleksitiminin içselleştirilmiş öfke (Erdoğan, 2020; Sayar, Güleç ve Topbaş, 2004; Yağcı, 2017), dışsallaştırılmış öfke (Erdoğan, 2020; Güleç, Kılıç, Gül, Güleç, 2009; Yağcı, 2017) ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Aleksitiminin bir diğer boyutu olan dışa vuruk düşünme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarından hiçbirini yordamamıştır. Erdoğan (2020)'ın üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve ifade tarzları ve iletişim becerilerinin incelendiği çalışmasında dışa vuruk düşünme ile öfke ve ifade tarzı alt boyutları arasında çok zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güleç, Kılıç, Gül ve Güleç (2009)'in psöriasis hastalarında aleksitimi ve öfke ilişkisini incelediği çalışmanın bulguları bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Öfke zarar verme potansiyeli ve kişilerarası ilişkileri zorlaştırması sebebi ile kontrolünü sağlanması gereken önemli bir duygudur. Öfkenin kontrolünün sağlanması ve ifade edilmesi, kişinin beklentilerine, anne baba tutumuna, kültürel özelliklere, eğitim durumuna ve duygusal zeka düzeyine göre farklılaşmaktadır (akt. Tetik, Ökmen ve Bal, 2014). Çalışmadaki bir diğer regresyon analizi sonucu, duygusal zekanın, öfke kontrolünü %4 oranında yordadığını göstermektedir. Duygusal zekanın bir bileşeni olan duygusal farkındalık, bireyin duygularını tanımasını ve diğer bir bileşeni olan duygularla başa çıkma ise bireyin duygularını kontrol etmesini ifade etmektedir (Goleman, 2000). Temel duygularımızdan biri olan öfke de, ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları bakımından kontrolünün sağlanması gereken bir duygudur. Çünkü öfke, kontrol altına alınabildiği sürece olumlu işlemlere sahiptir (Novaco, 1975).

Tetik, Ökmen ve Bal (2014)'ın yaptığı çalışma sonuçlarına göre, duygusal zeka boyutları ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, duygusal zeka düzeyi arttıka öfke kontrolü de artmaktadır. Erişen (2019)'ın çalışma sonuçlarına göre, duygusal zeka öfke kontrolünün %4'lük kısmını açıklamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, duygusal zeka ile öfke ve ifade tarzları arasında yapılan çok fazla çalışma olmadığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalara

bakıldığında, duygusal zekanın öfke kontrolü ile ilişkili olduğu fakat öfke kontrolünü düşük ölçüde yordadığı görülmektedir. Buna göre daha önce yapılmış çalışmaların sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları örtüşmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucu elde edilen bulgular bazı demografik değişkenlerin, katılımcıların duygusal zeka düzeyi, aleksitimi düzeyi ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puan ortalamalarında etkili olduğunu göstermektedir. Regresyon analizi sonuçları aleksitimi düzeyinin sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke ve dışsallaştırılmış öfke düzeyini; duygusal zeka düzeyinin ise öfke kontrolünü açıkladığını göstermektedir. Buna göre, duygusal zekanın bir bileşeni olan duygusal farkındalığı artırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların, öfke kontrolünü artırma konusunda başarılı olacağı düşünülmektedir. Katılımcıların 18-24 yaş aralığında olması, çalışma sonuçlarının hem ergenlik hem de yetişkinlik dönemi açısından değerlendirilebilmesine olanak tanımaktadır. Aleksitimi ile öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma olmasına karşın, duygusal zeka ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bu araştırma sonuçlarının yapılacak yeni araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırma grubu, İstanbul, Kocaeli, ve Ankara'nın çeşitli ilçelerinde yaşayan 231 kadın, 83 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Cinsiyet açısından dengeli bir dağılım olmaması, katılımcıların bu üç ilden olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu çalışma, 18-24 yaş örneklem grubunun seçilmesinde ve temsil edici örnekleme ulaşılması açısından araştırmanın bir diğer sınırlılığdır. Ayrıca çalışma, kullanılan ölçeklerin (Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği) ölçtüğü niteliklerle sınırlı kalmıştır.

Bu araştırma konusu ile yapılacak yeni çalışmaların katılımcı sayısı artırılarak yapıldığı takdirde daha kapsamlı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir. Çalışmadaki bağımlı değişken olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının, aleksitimi ve duygusal zeka ile birlikte başka değişkenler dahil edilerek incelenmesinin alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akacan, B.** (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke yaşantıları ve tepkilerine ilişkin görüşlerin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 12(25), 1-16.
- Akdeniz, M.** (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerinin etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Albayrak, B., & Kutlu, Y.** (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2, 57-69.
- Alıcı, T.** (2010). *Öğrenmenin Bilimsel Temelleri* (1.Baskı). İstanbul: Palma Yayıncılık.
- American Psychological Association.** (2002). *Developing Adolescents: A reference for Professionals*. Washington DC: American Psychological Association.
- Apfel, R. J., & Sifneos, P. E.** (1979). Alexithymia: concept and measurement. *Psychotherapy Psychosomatic*, 32, 180-190.
- Aslan, Ş.** (2013). *Duygusal Zeka Dönüştürücü ve Etkileşimli Liderlik*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Ateş, F.B., & Akbaş, T.** (2012). Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337-352.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V.** (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Avcı, R.** (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Avşaroğlu, S. & Üre, Ö.** (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Aydın, B.** (2013). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (4. basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Aygen, M., & Açık, Y.** (2014). Elazığ ilinde gençlerde Őiddete baŐvurma ya da maruz kalma sıklığı, etkileyen faktörler ve öfke ile ilişkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 3, 8-17.
- Baburoğlu, M. & Sencer, N.S.** (2017). Nörogörüntüleme. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 10(1), 45-48.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Ryan, G. P.** (1986). The Measurement of Alexithymia: Psychometric Properties of Schalling- Sifnoes Personality Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 287-294.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A., & Dickens, S. E.** (2006). The development of the toronto structured interview for alexithymia: item selection, factor structure, reliability and concurrent validity. *Psychotherapy Psychosomatic*, 75, 25–39.
- Bağcı, T.** (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Balcıoğlu, İ.** (2001). *Şiddet ve Toplum*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Balkaya, F.** (2001). Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Baltacı, H. Ő., & Demir, K.** (2012). Pre-service classroom teachers' emotional intelligence and anger expression styles. *Journal of Theory and Practice*, 12(4), 2422-2428.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z.** (2004). *Stres ve Başa ıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A.** (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A., & Walters, R. H.** (1963). *Social Learning and Personality Development*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Batığün, A. D.** (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırıcılık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2), 49-61.
- Batığün, A. D., & Büyükşahin, A.** (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.

- Baygöl, E.** (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beck, A. T.** (1979a). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders* (5 ed.). London: Penguin.
- Beck, A. T.** (1979b). *Cognitive Therapy of Depression: A Treatment Manual*. New York, Guilford Press.
- Berenbaum, H., & Irvin, S.** (1996). Alexithymia, anger, and interpersonal behavior. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 203-208.
- Berenbaum, H., & James, T.** (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 56(4), 353-359.
- Bilge, F.** (1997). Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 75-80.
- Blanchard, B.E., Arena, J.G., & Pallmayer, J.P.** (1981). Psychosomatic properties of a scale to measure alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 35, 67-71.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. & Özen A.** (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18..
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Orthopsychiatric Association*, 52 (4), 664-678.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M.** (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402.
- Bulut, S.** (2018). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarına göre öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burgess, C., & Simpson, G.B.** (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in the retrieval of ambiguous word meanings. *Brain and Language*, 33, 86-103.

- Çakar, U., & Arbak, Y.** (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Calhoun, C., & Solomon, R.C.** (1984). *What is Emotion?*. New York: Oxford University Press.
- Campano, J.P. & Munakata, T.** (2004). Anger and aggression among filipino students. *Adolescence*, 39, 156-164.
- Cansel, N., Yalçın, F., Savaş, H.A., Özovacı, A. & Selek, S.** (2008). Büyüsel düşüncenin eşlik ettiği frontal lob sendromu: Olgu sunumu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 18, 309-312.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A.** (2007). The happy personality: mediational role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633-1639.
- Çivitçi A., Çivitçi N, & Fiyakalı C.** (2009). Anne babası boşanmış boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Theory and Practice*. 9(2), 493-525.
- Corey, G.** (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Metis Yayıncılık.
- Coşkun, E.** (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cosmides, L., & Tooby, J.** (2000). Evolutionary Psychology and The Emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Cüceloğlu, D.** (1992). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dacey, J. S. & Kenny, M.** (1994). *Adolescent Development*. USA: Brown and Benchmark Publishers.
- Danışık, N. D.** (2005). *Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade ediş tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H.** (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126(6), 890–909.
- Deffenbacher, J. L.** (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S. & Eiswerth-Cox, L.** (1996). State–trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148.
- Değirmenciöglü, G.** (2014). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin aleksitimi, bağlanma, psikolojik belirtiler ve doğum sırası üzerindeki etkisinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demet, M. M., Devenci, A., Özmen, E., Şen, F. S., & İçelli, İ.** (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39, 67-74.
- Dere, F.** (1990). *Nöroanotomi ve Fonksiyonel Nöroloji*. Adana: Nobel Tıp Kitabevi.
- Dereboy, I. F.** (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diril, A.** (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, S., & Şahin, F.** (2007). Duygusal zeka: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-257.
- Dökmen, Ü.** (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Doruk, A. & Uzun, Ö.** (1997). Limbik sistem. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 6, 1-4.

- Dunn, J., Brown, J.** (1994). Affect expression in the family, children's understanding of emotions their interactions with others. *Merril-Palmer Quarterly*, 40, 120-137.
- Ebeling, H., Moulanen, I., Linna, S. L., & Rasanen, E.** (2001). Somaticly expressed psychological distress and alexithymia in adolescence-reflecting unbearable emotions?. *Noordic Journal of Psychiatry*, 55, 387-393.
- Ekman, P.** (1973). *Darwin and Facial Expression; A Century of Research in Review*. New York: Academic Press.
- Ekman, P.** (1994). All Emotions are Basic. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.
- Elkin, N., & Karadağlı, F.** (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği Dergisi*, 21(1), 64-71.
- Engin, E., Keskin, G., Dulgerler, S. & Bilge, A.** (2010). Anger and alexithymic characteristics of the patients diagnosed with Insomnia: A control group study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(8), 692-699.
- Epözdemir, H.** (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Erdoğan, E.** (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro D.** (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16-27.
- Field, L.** (1993). *Creating Self-Esteem*, Dorset: Element Books Limited.
- Firestone, R.W., Firestone, L.A., & Catlett, J.** (2003). *Creating a life of meaning and compassion: The wisdom of psychotherapy*. Washington: APA PsycBooks.
- Fiyakalı, N. C.** (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından*

karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

- Fossati, A., Acquarini, E., Feeney, J. A., Borroni, S., Grazioli, F., Giarolli, L. E., Gianluca, F., & Maffei, C.** (2009). Alexithymia and attachment insecurities in impulsive aggression. *Journal of Attachment and Human Development*, 11, 165-182.
- Freyberger, H.** (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1), 337-342.
- Frijda, N. H.** (1986). *The Emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Furnham, A., & Petrides, K.** (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31, 815-823.
- Gazda, G. M.** (1995). *Human Relations Development*. Boston: Simon and Schuster Company.
- Geçtan, E.** (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13-17.
- Geçtan, E.** (2004). *İnsan Olmak*. (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E.** (1990). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E.** (2015). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gentry, W. D.** (2000). *Anger free, ten basic steps to managing your anger*. New York: Harper Collins Publisher.
- Goleman, D.** (1996). *Duygusal Zeka*. (B. S. Yüksel, Çev., 2. basım). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D.** (2000). *İş Başında Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D.** (2001). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberg, L. S.** (2002). Integrating an emotions focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189.
- Gresham, D., Melvin, G.A. & Gullone, E.** (2016). The role of anger in the relationship between internalising symptoms and aggression in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2674-2682.

- Groves, P. M. & Schlesinger, K.** (1982). *Introduction to Biological Psychology*. ABD: Wm. C. Brown Publisher Company.
- Güleç Y.** (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. & Sayar, K.** (2009). Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H., Sayar, K., & Özkorumak, E.** (2005). Depresyonda bedensel belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 90-96.
- Güleç, M. Y., Hocaoglu, Ç., Gökçe, M. & Sayar, K.** (2007). Kalple ilişkili olmayan göğüs ağrısında aleksitimi, öfke ve bedensel duyuları büyütme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 14-21.
- Güleç, M., Kılıç, A., Gül, Ü., & Güleç, H.** (2009). Psoriasis hastalarında aleksitimi ve öfke. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 46(4), 169-174.
- Gürkan, S. B.** (1996). Aleksitimi. *Çukurova Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 99-103.
- Guttman, H., & Laporte, L.** (2002). Alexithymia, empathy and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Halberstadt, A. G.** (1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 827-836.
- Haviland, M. G., & Reise, S. P.** (1996). A California Q-set alexithymia prototype and its relationship to ego-control and ego-resiliency. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 597-607.
- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D.** (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature. *Front. Psychiatry*, 10, 203.
- Hojjat S.K., Rezaei, M., Namadian G., Hatami, S.E. & Khalili, M.N.** (2017). Effectiveness of emotional intelligence group training on anger in adolescents

- with substance abuse. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 26(1), 24-29.
- Hoppe, K. D., & Bogen, J. E.** (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1), 148-155.
- İnan, N.G., Bayram, A., Kurt, E. & Demiralp, T.** (2017). Fonksiyonel görüntüleme. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 10(1), 54-59.
- İşmen, A. E.** (2001). Duygusal zeka ve problem çözüme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Joukammaa, M., & Lepola, U.** (1994). Alexithymic features in patients with panic disorder. *Journal of Nordic Psychiatry*, 48, 33-36.
- Kahramanol, B.** (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karahan, T. F., Özcan, K. & Ağlamaz, T.** (2009). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin anne babanın birliktelik durumu, öz üvey oluşu ve yaşamda öncelikli en önemli değer algısı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 211-229.
- Karataş, Z.** (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D.G.** (1995). *Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues*. H. Kassinove Anger Disorders: Definition Disgnosis and Treatment. Washington: Taylor and Francis.
- Kaya, İ.** (2003). *Evlilik uyumu ile çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkide çocuk yetiştirme tutumlarının rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. & Aktaş, A.** (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.

- Kesen, N. F., Deniz, M.E. & Durmuşoğlu, N.** (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 353-364.
- Kınık E.** (2000). Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. *Katki Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı*, 21(6), 720-740.
- Kırdök, F.** (2017). *Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip bireylerin depresyon, aleksitimi ve öfke düzeylerinin ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kısaç, İ.** (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Koçak, R.** (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Kokkonen, P., Karvonen J.T., Veijola, J., Lasky, K. & Jokelainen, J.** (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471-476.
- Köknel, Ö.** (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, A., & Gaziöglü, İ. E.** (2007). ergenlerde duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 133-146.
- Kooiman, C. G.** (1998). The status of alexithymia as a risk factor in medically unexplained physical symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 39(3), 152-159.
- Korkmaz, E. K., Telli, S., Kadioğlu, & H., Karaca, S.** (2020). Hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin tükenmişlik, öfke ve somatizasyon ile ilişkisi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(2).
- Korkut, F.** (2002). *Kızgınlık ve Kızgınlıkla Başa çıkabilme*. Çankaya RAM Dergisi, 9-16.
- Krystal, H.** (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.

- Kuruoğlu, D. S.** (2009). *Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Laible, D.** (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43 (5), 1185-1197.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E., & Kaszniak, A. W.** (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Journal of Biological Psychiatry*, 42, 834–844.
- Lazarus, R.** (1984). On the primacy of cognition. *Journal of American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lerner, H.** (1999). *Öfke Dansı*. (S. Gül, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lesser, I. M.** (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, 44, 82-88.
- Lesser, I. R.** (1981). A review of the alexithymia concept. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531- 543.
- Loas, G.** (1994). Prevalance of alexithymia in a general population. *Annual Medicine Psychool*, 153(5), 355-357.
- Lopez, F.G. & Thurman, C.W.** (1993). High-trait and low-trait angry college students: A comparison of family environments. *Journal of Counseling & Development*, 71(5), 524-527.
- Lulofs, R. S. & Cahn, D. D.** (2000). *Conflict from Theory to Action*. USA: Aperson Education Company.
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineu, K.** (1996). Family factors related to alexithymic characteristics. *Psychosomatic Medicine*. 58, 211 216.
- Martin, B. J., & Pihl, O. R.** (1986). Influence of alexithymia characteristics on psychological and subjective stress responses in normal individuals. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, 45, 66-77.
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A. M., Mielonen, R. L. & Joukamaa, M.** (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 716-722.

- Mayda, C.** (2019). *Depresyonun, çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mayer, D., & Salovey, P.** (1993). "The intelligence of emotional intelligence" *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, D., & Salovey, P.** (1997). "What is Emotional Intelligence?" in Peter Salovey, Daniel Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. USA: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., & Salovey, P.** (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- McDougall, J.** (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Journal of psychotherapy psychosomatics*, 38, 81-90.
- Mckay, G. D., & Dinkmeyer, D.** (1998). *Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı*. (A. Güran, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Mermin, D.** (1974). Gestalt theory of emotion. *Sage Journals*, 4(4), 15-20.
- Mitscherlich, A.** (2000). *Bariş Düşüncesi ve Saldırganlık*. (H. Portakal, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi. (Özgün kitabın basım tarihi, 1969)
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H., & Komaki, G.** (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: An fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Journal of NeuroImage*, 32, 1472–1482.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M.** (2009). Increasing emotional intelligence: (How) Is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41.
- Nemiah, J. C.** (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1), 199-206.
- Nemiah, J. C., & Sifnoes, P. E.** (1975). Psychosomatic Illness: A problem in communication. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, 18, 150-160.
- Newsome, S., Day, L. A., & Catano, M. V.** (2000). "Assessing the predictive validity of emotional intelligence". *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016.
- Novaco, R. W.** (1975). *Anger Control*. Canada: D.C: Health and Company.

- Okman, S.** (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oktay, B. & Batıgün, A.D.** (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Özen, N, & Rezaki, M.** (2007). Prefrontal korteks: Bellek işlevi ve bunama ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 262-269.
- Özer, A. K.** (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkalp, E.** (2005). *Sosyolojiye Giriş ve Yöntem*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Özmen, A.** (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. & Akil, İ. Ö.** (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73.
- Özmen, E., Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., & Taşkın, E. O.** (2008). Yoksulluğun ergenlerin ruh sağlığına etkileri. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*, 10, 39-46.
- Özyurt, G., Öztürk, Y., Onat, M., Mutlu, C. & Akay, A.** (2018). Attachment, emotion regulation and anger expression in adolescent depression: Did comorbid anxiety disorder not have a role?. *Current Psychology*, 1-10.
- Paez, D., Basebe, N., & Voldoseda, M.** (1977). Confrontation: Inhibition, alexithymia and health (In James W. Pennebaker Ed.). *Emotion, Disclosure and Health*, Washington DC: American Psychological Association.
- Parker, J.D., Taylor, G., & Bagby, R. M.** (2001). the relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30 (1), 107-115.
- Pierloot, R. & Vinck, J.** (1977). A pragmatic approach to the concept of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 156-166.
- Posse, M.** (2002). *Alexithymia: Background and consequences*. Unpublished Doctorial Thesis, Sweden Karolinska Institutet, Sweden.

- Sağır, D.** (2016). *Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T. & Kauhanen, J.** (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82.
- Salovey, P., & Mayer, J. D.** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C.** (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
- Sayar, K., Güleç, H., & Topbas, M.** (2004). Alexithymia and anger in patients with fibromyalgia. *Journal of Clinical Rheumatology*, 23, 441- 448.
- Sayıl, M.** (1996). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma ve çizme becerileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 61-69
- Schiraldi, G.R., & Kerr, H.M.** (2002). *The Anger Management Sourcebook*. USA: McGraw Hill Companies.
- Schuerger, J.M.** (1979). *Understanding and Controlling Anger, Helping Clients with Special Concerns*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Schutte, N., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G.** (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schweighofer, N., Bertin, M., Shishida, K., Okamoto, Y., Tanaka, S.C., Yamawaki, S. & Doya, K.** (2008). Low-serotonin levels increase delayed reward discounting in humans. *Journal of Neuroscience*, 28(17), 4528-4532.
- Şener, Ö.** (2018). *Duygu ahrazlığı (aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Shahsavarani, A. M., & Noohi, S.** (2014). Explaining the bases and fundamentals of anger: A literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 1(4), 143-149.

- Sharkin, B. S.** (1993) Anger and gender: Theory, research and implications. *Journal of Counselling & Development*, 71 (4), 386-389.
- Sharkin, B.S.** (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66, 361-365.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & Connor, O.** (1987). "Emotion knowledge: Further exploration of prototype approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086.
- Sifneos, P. E.** (1977). The phenomem of alexithymia. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 47-54.
- Sifneos, P. E.** (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142.
- Şimşek, A.** (2006) *Duygusal zekanın, anne baba tutumunun ve doğum sırasının tercih edilen liderlik tarzlarına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B.** (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3 (4), 235-241.
- Soyaldın, S. Z.** (2007). *Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İçel.
- Soykan, Ç.** (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11, 19-27.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Lushene, R. E.** (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*. Hillsdale: N. J. Erlbaum.
- Starner, T. M., & Peters, R. M.** (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Sternberg, R.** (1996). *Successful Intelligence*. New York: Simon & Schuster.
- Stoner, S.B. & Spencer, W.B.** (1987). Age and gender differences with the anger expression scale. *Sage Journals*, 47(2), 487-492.
- Stoudemire, A.** (1991). Somatothymia, part 1 and 2. *Journal of Psychosomatics*, 32(4), 365-381.

- Strayer, J. & Roberts, W.** (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year-olds. *Social Development*, 13(1), 113.
- Tangney J.P., Wagner, P., Fletcher, C. & Gramzow, R.** (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669-675.
- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu G.** (2011). Gzden geirilmif schutte duygusal zeka leğinin trke'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taylor, G. J. & Bagby, R. M.** (2004). New trends in alexithymia research. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Taylor, G. J. & Bagby, R. M.** (2013). Psychoanalysis and empirical research the example of alexithymia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 61(1), 99-133.
- Taylor, G. J.** (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G. J.** (2000). Recent development in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 134-142.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. A.** (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Journal of Psychosomatics*, 32(2), 153- 164.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D.** (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. UK: Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A., Bagby, R. M. & Bourke, M. P.** (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561-568.
- Tetik, S., kmen, M., & Bal, V.** (2014). Meslek yksekokulu ğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile fke düzeyleri ve fke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 2(1), 17-29.

- Thomas, P. S. & Atakan, S.** (1993). Trait anger, anger expression, stress and health status of American and Turkish mid-life women. *Health Care of Women International*, 14(2), 129-143.
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S.M., Hintikka, J., Honkalampi, K., & Kauhanen, J.** (2011). Stability of alexithymia in the general population: An 11-year follow-up. *Journal of Comprehensive Psychiatry*, 52, 536-541.
- Tonkogy, J.** (1991). Violence and temporal lobe lesion: Head CT and MRI data. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 3, 189-196.
- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A.** (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105.
- Tuğrul, C.** (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12-20.
- Türk, M.** (1992). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Uran, B.** (2016). *Aleksitimik skoru yüksek olanlarda benlik algısı, benlik saygısı ve değişik demografik özelliklerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Webb, D. & McMurrin, M.** (2008). Emotional intelligence, alexithymia and borderline personality disorder traits in young adults. *Journal of Personality and Mental Health*, 2(4), 265-273.
- Wilde, J.** (1996). *Treating Anger, Anxiety and Depression in Children Adolescents: A Cognitive-Behavioral Perspective*. ABD: Tylor and Francis.
- Wilson, B., & Gottman, J.** (1994). Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families. *Handbook of Parenting, MH Bornstein* (Ed 4). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wolf, S.** (1986). *Problem Çocuklar ve Tedavi*. İstanbul: Say Kitap Pazarlama.
- Wolff, H. H.** (1977). The contribution of interview situation to the restriction of fantasy life and emotional expression in psychosomatic patients. *Journal of Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 5867.

- World Health Organisation** (2001). Promoting the health of young people in Custody p.7. [<http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf>] > erişim tarihi 30.12.2019
- Yağcı, İ.** (2017). *üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, H., Reisoğlu, S., & Kahveci, H.** (2009) Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sigara içme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 10(1), 25-34.
- Yemez, B.** (1991). *Psikosomatik, somatoform ve diğer bozukluklarda aleksitimi üzerine kontrollü bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, M.** (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11).
- Yılmaz, M.** (2009). The effects of an emotional intelligence skills program on the consistent anger levels of Turkish student. *Social Behavior and Personality*, 37(4), 565-576.
- Yörükoğlu, A.** (1989). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E.** (2003). *Şema Terapi* (3. Basım, T. V. Soylu; Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yüksel, A. & Yılmaz, E. B.** (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları. *Çukurova Medical Journal* , 44(2), 542-548.
- Zimmermann, G., Rossier, J., De Stadelhofen, F. M., & Gaillard, F.** (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *Journal of Psychology Assessment*, 21, 23-33.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L.** (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 381-393.

- Url-1 Stangor, C. (2014).** The Biological and Emotional Causes of Aggression.
<<http://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/the-biological-and-emotional-causes-of-aggression/>>, erişim tarihi 27.03.2020.
- Url-2 Cüceloğlu, D. (2009).** Ergenlik ve Öfke Sorusu.<<http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/520/ergenlik-ve-ofke-sorusu/>>, erişim tarihi 12.12.2019.