

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

Zeynep KURT

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ALGILANAN
EBEVEYN KABUL-REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ARACI
ROLÜ**

DANIŞMAN

Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA

İSTANBUL, Ağustos 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Zeynep KURT
(23PSKO5034)**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ALGILANAN
EBEVEYN KABUL-REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ARACI
ROLÜ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA**

İSTANBUL, Ağustos 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Zeynep KURT
(23PSKO5034)**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ALGILANAN
EBEVEYN KABUL-REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ARACI
ROLÜ**

Tezin Savunulduğu Tarih: 04.08.2025

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Berna AKÇINAR /Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Buket ÜNVER /Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Figen EROĞLU ADA /Mimar Sinan Üniversitesi

İSTANBUL, Ağustos 2025

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ALGILANAN EBEVEYN KABUL-REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ARACI ROLÜ

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik döneminde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolünü incelemektir. Çalışma, ebeveyn kabul-red algısı, zihinselleştirme kapasitesi ve öfke ifade tarzlarının birbiriyle ilişkisini anlamaya ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaya yöneliktir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini 18-29 yaş arası 550 kişi oluşturmuştur. Katılımcılardan çevrim içi olarak veri toplanmıştır. Veri toplama araçları arasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Zihinselleştirme Ölçeği (ZÖ) yer almaktadır. Verilerin analizinde korelasyon analizleri, hiyerarşik regresyon ve PROCESS makro (Model 4) kullanılarak aracı etki analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonuçları, algılanan anne ve baba reddinin öfke ifade tarzları ve zihinselleştirme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Algılanan anne reddi, zihinselleştirme alt boyutları ve dışa dönük öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. PROCESS analizi, algılanan ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin bazı alt boyutlarının anlamlı bir aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, zihinselleştirme düzeyi ve öfke ifade tarzlarının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuç: Çalışmada beliren yetişkinlik döneminde ebeveyn kabul-red algısı, zihinselleştirme ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler kapsamlı biçimde incelenmiş; zihinselleştirmenin bu ilişkide önemli bir aracı mekanizma olabileceği ortaya konulmuştur. Bulgular, alanyazındaki önceki çalışmalarla karşılaştırılarak tartişılmış; araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte yapılacak alışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddi, Zihinselleştirme, fke İfade Tarzları, Beliren Yetişkinlik Dönemi, Duygu Düzenleme

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF MENTALIZATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION AND ANGER EXPRESSION STYLES DURING EMERGING ADULTHOOD

Objective: The primary aim of this study is to examine the mediating role of mentalization in the relationship between perceived parental acceptance-rejection and anger expression styles during emerging adulthood. The study seeks to understand the interrelations among perceived parental acceptance-rejection, mentalization capacity, and anger expression styles, as well as to investigate whether these variables differ across certain socio-demographic characteristics.

Method: The sample consisted of 550 participants aged between 18 and 29. Data were collected online. The data collection tools included the Socio-Demographic Information Form, Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Adult Short Form, State-Trait Anger Expression Inventory, and Mentalization Questionnaire (MQ). Data analysis was conducted using correlation analyses, hierarchical regression, and mediation analyses through PROCESS macro (Model 4).

Results: The results indicated that perceived maternal and paternal rejection were significantly associated with anger expression styles and mentalization. A significant negative relationship was found between perceived maternal rejection, mentalization sub-dimensions, and externalized anger. The mediation analysis revealed that certain sub-dimensions of mentalization played a significant mediating role in the relationship between perceived parental rejection and anger expression styles. Moreover, mentalization levels

and anger expression styles differed significantly across some socio-demographic variables.

Conclusion: The study comprehensively examined the relationships between perceived parental acceptance-rejection, mentalization, and anger expression styles during emerging adulthood, revealing that mentalization may serve as a critical mediating mechanism in these associations. The findings were discussed in light of existing literature, and limitations of the study as well as suggestions for future research were presented.

Keywords: Perceived Parental Acceptance-Rejection, Mentalization, Anger Expression Styles, Emerging Adulthood, Emotion Regulation

TEŞEKKÜR

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programındaki tüm hocalarıma, süreç içerisinde bana katkılarından dolayı teşekkür ederim. Tez sürecimde bilgi ve deneyimini benimle paylaşan, yönlendirmeleri ve sabırla bana yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Berna Akçınar'a teşekkür ederim. Yüksek lisans süresince bilgileri ışığında klinik alanda yol aldığım ve alacağım, sesi hep kulağımda olan kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Buket Ünver'e jürimde olmayı kabul ettiği için ve süreç içerisindeki destekleri için teşekkür ederim. Dr. Öğretim Üyesi Figen Eroğlu Ada'ya jürimde olarak bana destek olduğu ve bir alan yarattığı için minnettarım. Hayatım boyunca yanımda olan, sevgileri ve destekleriyle bana güç veren aileme; canım anneme, babama ve kardeşlerime minnettarım. Onların varlığı, her zaman en büyük motivasyon kaynağım oldu. Bu süreçte desteğini esirgemeyen ve hissettiren, güvenerek tezim için bana alan tanıyan ve birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum Esin Ergin, Hayri Tuzla, Ece Çağlak, Ekin Alankuş, Gülçin Yılmaz ve Goncagül Karabulut başta olmak üzere Korto Danışmanlık ekibine teşekkür ederim. Yanımda olup beni motive eden, bana inanışları ile yolumu sürekli güçlendiren ve süreci kolaylaştıran sevgili arkadaşlarım Berfin Kurt, Zeynep Topçuoğlu, Pınar Mert, Ceyda Uzun, Gülay Türkoğlu, Buse Oldaç, Hasan Ayhan ve Önder Ömer Demir'e teşekkür ederim. Hepinize, bu sürecin bir parçası olduğunuz için minnettarım.

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xvii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2	5
2. LİTERATÜR	5
2.1 ALGILANAN EBEVEYN KABUL REDDİ	5
2.1.1 Ebeveyn Kabul Red Kuramı (EKAR)	6
2.1.2 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	7
2.1.3 EKAR Kuramının Alt Alanları	10
2.1.3.1 Kişilik Alt Kuramı	10
2.1.3.2 Bağımlılık ve Savunucu Bağımsızlık	11
2.1.3.3 Düşmanlık ve Saldırganlık	13
2.1.3.4 Duygusal Tepkisizlik	13
2.1.3.5 Duygusal Dengesizlik.....	14
2.1.3.6 Olumsuz Öz-Saygı.....	14
2.1.3.7 Olumsuz Öz Yeterlik.....	14
2.1.3.8 Olumsuz Dünya Görüşü	15
2.1.4 Başa Çıkma Alt Kuramı	15
2.1.5 Sosyokültürel Sistemler Alt Kuramı	16
2.1.6 Zihinselleştirme ve Ebeveyn Kabul-Reddi	17

2.2 ÖFKE	18
2.2.1 Öfkenin Nedenleri	19
2.2.2 Öfke İfade Tarzları	20
2.2.2.1 İçer Dönük Öfke	20
2.2.2.2 Dışa Dönük Öfke	21
2.2.2.3 Kontrollü Öfke.....	22
2.3 ALGILANAN EBEVEYN KABUL REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI	23
2.4 ZİHİNSELLEŞTİRME	24
2.4.1 Zihinselleştirmenin Gelişimi	26
2.4.2 Zihinselleştirme Türleri ve Alt Boyutları.....	27
2.5 ZİHİNSELLEŞTİRME VE ÖFKE İFADE TARZI	28
2.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	30
2.7 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	31
BÖLÜM 3	33
3. YÖNTEM	33
3.1 ÖRNEKLEM	33
3.1.1 Çalışmanın İşleme Kriterleri.....	33
3.1.2 Çalışmanın Dışlama Kriterleri.....	33
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	35
3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	36
3.2.2 Kişisel Bilgi Formu	36
3.2.3 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu.....	36
3.2.4 Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği	37
3.2.5 Zihinselleştirme Ölçeği (ZÖ)	38
3.2.6 İşlem Yolu	39
3.2.7 Analiz Planı	40

3.2.8 Araştırma Deseni	41
BÖLÜM 4.....	42
4. BULGULAR.....	42
4.1 ÖLÇEKLERİN PSİKOMETRİK ANALİZLERİ	42
4.1.1 Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri.....	42
4.1.2 Ölçeklerin Betimsel Analizleri.....	43
4.2 DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ.....	44
4.3 ÖFKE İFADE TARZININ SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ	48
4.3.1 Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	48
4.3.1.1 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi	48
4.3.1.2 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	48
4.3.1.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	49
4.3.2 Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	49
4.3.3 Öfke İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	50
4.3.3.1 Dışa Dönük İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi .	50
4.3.3.2 İçe Dönük İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi ...	51
4.3.3.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	51
4.3.4 Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	51
4.3.4.1 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	51
4.3.4.2 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	52
4.3.4.3 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	53
4.3.5 Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi	54
4.3.5.1 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik İlaç Tedavisi alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	54

4.3.5.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	54
4.3.5.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	55
4.3.6 Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi	56
4.4.6.1 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikte/ Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi.....	56
4.3.6.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynin Birlikte/ Ayrı olma Durumuna Göre İncelenmesi.....	56
4.3.6.3 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi.....	57
4.3.7 Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi	58
4.4.7.1 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi.....	58
4.3.7.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi.....	58
4.3.7.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi.....	59
4.4 ZİHİNSELLEŞTİRMENİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ	60
4.4.1 Zihinselleştirme Değişkeninin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	60
4.4.2 Zihinselleştirmenin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	60
4.4.3 Zihinselleştirmenin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	61
4.4.4 Zihinselleştirmenin Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi	62
4.4.5 Zihinselleştirmenin Ebeveynlerin Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi	62
4.4.6 Zihinselleştirmenin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi	63
4.4.7 Zihinselleştirmenin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	63
4.5 EBEVEYN REDDİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	64
4.5.1 Ebeveyn Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	64
4.5.1.1 Anne Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	64

4.5.1.2 Baba Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	65
4.5.2 Ebeveyn Reddinin Yaşa Göre İncelenmesi	65
4.5.3 Ebeveyn Reddinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	66
4.5.3.1 Anne Reddinin Eğitim Düzeyine Göre Değerlendirilmesi	66
4.5.3.2 Baba Reddinin Eğitim Düzeyine Göre Değerlendirilmesi	66
4.5.4 Ebeveyn Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi	66
4.5.4.1 Anne Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi	66
4.5.4.2 Baba Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi	67
4.5.5 Ebeveyn Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi	67
4.5.5.1 Anne Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi	67
4.5.5.2 Baba Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi	68
4.5.6 Ebeveyn Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi...69	69
4.5.6.1 Anne Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi	69
4.5.6.2 Baba Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi.....	69
4.5.7 Algılanan Ebeveyn Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi	70
4.5.7.1 Anne Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi	70
4.5.7.2 Baba Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi	70
4.6 HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ.....	71
4.6.1 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları.....	72
4.6.2 İçer Dönük Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları	73
4.6.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları.....	74
4.7 PROCESS İLE ARACI ETKİ ANALİZİ	75
4.7.1 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	76
4.7.2 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	79
4.7.3 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	82

4.7.4 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	85
4.7.5 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	88
4.7.6 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	91
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	94
KAYNAKLAR	123
EKLER.....	135
ÖZGEÇMİŞ.....	145

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	10
Şekil 2.2 Ebeveyn Kabul-Reddi ve Bağımlılık/Savunucu Bağımsızlık Arasındaki İlişki	12
Şekil 4.1 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	78
Şekil 4.2 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	81
Şekil 4.3 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	84
Şekil 4.4 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	87
Şekil 4.5 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	90
Şekil 4.6 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler.....	93

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı	34
Tablo 3.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi	41
Tablo 4.1 Ölçeklerin Güvenirlik Analizlerine İlişkin Değerler	42
Tablo 4.2 Ölçeklerin Betimsel Analizlerine İlişkin Değerler	43
Tablo 4.3 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi	47
Tablo 4.4 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi	48
Tablo 4.5 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi	49
Tablo 4.6 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi	49
Tablo 4.7 Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	50
Tablo 4.8 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	52
Tablo 4.9 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	53
Tablo 4.10 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	53
Tablo 4.11 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	54
Tablo 4.12 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	55
Tablo 4.13 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	55
Tablo 4.14 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi	56
Tablo 4.15 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi	57
Tablo 4.16 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi	57
Tablo 4.17 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi	58
Tablo 4.18 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi	59

Tablo 4.19 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi.....	59
Tablo 4.20 Zihinselleştirmenin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi	60
Tablo 4.21 Zihinselleştirmenin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	61
Tablo 4.22 Zihinselleştirmenin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	61
Tablo 4.23 Zihinselleştirmenin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	62
Tablo 4.24 Zihinselleştirmenin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi	63
Tablo 4.25 Zihinselleştirmenin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi ...	63
Tablo 4.26 Algılanan Anne Reddinin Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi	64
Tablo 4.27 Algılanan Baba Reddinin Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi	65
Tablo 4.28 Algılanan Ebeveyn Reddinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi	65
Tablo 4.29 Anne Reddinin Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	67
Tablo 4.30 Baba Reddinin Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi	67
Tablo 4.31 Algılanan Anne Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	68
Tablo 4.32 Algılanan Baba Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	68
Tablo 4.33 Algılanan Anne Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi.....	69
Tablo 4.34 Algılanan Baba Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi.....	70
Tablo 4.35 Algılanan Anne Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi.....	70
Tablo 4.36 Algılanan Baba Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi.....	71
Tablo 4.37 Öfke-Dışta Yordayıcıları.....	72
Tablo 4.37 Öfke-Dışta Yordayıcıları.....	73
Tablo 4.38 Öfke-İçte Yordayıcıları	73
Tablo 4.39 Öfke-Kontrol Yordayıcıları.....	75
Tablo 4.40 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	78

Tablo 4.41 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	81
Tablo 4.42 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	84
Tablo 4.43 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	87
Tablo 4.44 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	90
Tablo 4.45 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri.....	93

KISALTMALAR

- EKAR:** Ebeveyn Kabul-Red Kuramı
- EKRÖ/K-Anne:** Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Anne Formu
- EKRÖ/K-Baba:** Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Baba Formu
- SL-ÖFKE:** Sürekli Öfke
- GZ:** GÜdülenmiş Zihinselleştirme
- ÖZ:** Öteki Temelli Zihinselleştirme
- KZ:** Kendilik Temelli Zihinselleştirme
- MentS:** Zihinselleştirme Ölçeği
- IBM SPSS:** Uluslararası İşletme Makineleri- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı
- PROCESS (Model 4):** SPSS için aracılık/düzenleyicilik makrosu
- Korelasyon (r):** Pearson korelasyon katsayısı
- Hiyerarşik Regresyon:** Adımlı regresyon yaklaşımı
- T-testi:** Bağımsız örneklem için t testi
- ANOVA:** Varyans analizi
- Bootstrap:** Yeniden örnekleme yöntemi
- CI/GA:** Güven aralığı
- LLCI / ULCI:** Alt/üst güven sınırı
- B:** Ham katsayı, **β :** Standardize katsayı, **SE:** Standart hata
- Likert:** Likert tipi derecelendirme
- APA:** Amerikan Psikiyatri Birliği (APA 7)

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Aile, çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişiminde temel bir yapı taşıdır ve toplumsallaşmanın ilk basamağını oluşturur. Çocukların yetiştirilmesinde, doğum öncesinden itibaren başlayan aile desteği, bireyin hem kişisel hem de toplumsal hayata adaptasyonunda belirleyici bir role sahiptir. Diğer bir yandan çocukluk dönemi, insan yaşamının psikolojik, sosyal ve biyolojik gelişim süreçleri açısından en kritik dönemlerinden biri olarak kabul edilir (Yaşar, 2009). Birçok psikoloji kuramı, bireyin erken dönemde yaşadığı deneyimlerin, gelecekteki kişilik özelliklerini, ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini nasıl şekillendirdiğini vurgulamıştır (Freud, 1949; Watson, 1928; Bowlby 1951; Erikson, 1963). Çocukluk döneminde ebeveyn ile olan ilişki bireyin hayatında kişilerarası ilişkileri, sosyal uyum, öğrenme ve eğitim becerileri gibi birçok alanda zemin oluşturmaktadır (Siegel ve Hartzell; 2003). Çocukluk döneminde yapılan bu zemin, yetişkinlikte bir iskelet görevine sahiptir: bireyi geliştirip destekleyebilir veya önemli derecede engel oluşturabilir. Çocukluk döneminde bu iskelet görevi, ilerleyen dönemde bireyin yaşam süresince karşılaştığı durumlara karşı bakış açısını da şekillendirir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi birçok farklı kuram incelemiştir. Rohner (1975) tarafından geliştirilmiş olan Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı (EKAR) çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyi inceleyen, kişilerin hayat boyu sosyalizasyon süreçlerinde kabul ve reddin etkilerini açıklamayı amaçlayan, kanıta dayalı bir gelişim teorisidir. Bu kuram ebeveynlerden algılanan kabul veya red ile bireyin kişiliğini yapılandıran duygusal, bilişsel, davranışsal etkileri içermektedir (Rohner, 2021). Ebeveyn kabulü, çocuğa yönelen sıcaklığı; şefkat, ilgi, destek, sevgi ile yaklaşımı içerirken ebeveyn reddi, çocuğa karşı kayıtsız kalmayı, ihmal etmeyi, fiziksel ve psikolojik destekleme aşamasında bulunmazlığı içermektedir (Rohner, 2021). Bu kuramın temel

varsayımına göre, her birey kendisi için değerli olan kişilerden sıcaklık almaya ihtiyaç duyar. Rising ve Rohner (2020)'e göre, ebeveyn reddi, duygusal istismarla benzerdir bir çocuğun kendisini değersiz, yetersiz ya da sevilmeyen biri olarak algılamasına yol açabilir ve bu da kişinin, öz güvenini indirgeyebilirken agresif veya çekingen davranışlarını da arttırabilir. Çocuk, kendisine karşı duyulan ilgisizlik ve sevgisizlik hissini içselleştirerek, reddedilmeye yönelik bir duygu ve düşünsel yapı geliştirebilir. Çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından reddedilen bireyler, reddedilmeye karşı hassasiyet geliştirir ve tüm sosyal ilişkilerine genelleme yaparak yetişkinliğe ulaştığında da etkilerini taşımaya devam etme eğilimindedir (Yıldız ve Dağ, 2017). Ebeveynleri tarafından red yemenin bireyde bıraktığı olumsuz duyguların dışı vurumu ise öfke olabilir. Öfke, kişilerin karşılaştıkları zorlu olaylara karşı ihtiyaçlarının karşılanamaması noktasında ortaya çıkan tepkisel bir duygudur (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005). Sosyal ilişkilerde önemli bir etkisi olan öfke duygusunun yansıtılma şekli ve düzeyi dünyaya karşı algı geliştirilen ilk yer olan aile ortamında şekillenmektedir (Yıldız ve Dağ, 2017). Kişi, sürekli olarak kendisini duygusal bir tehdit altında hissedebilir ve bu da sık sık bir öfkenin devreye girmesine neden olabilir. Rising ve Rohner'e göre (2020), algılanan ebeveyn reddi ile birlikte hissedilen yoğun acı öfkenin deneyimlenmesini arttırır ve birey yetişkinlik döneminde de bu öfke duygusunu işlemeye devam eder. Çocukluk döneminde eksik kalan sevgi duygusu, yetişkinlik döneminde başka birine acı çektirme isteği ile tamamlanmaya çalışır (Rising ve Rohner, 2020). Ötekine ihtiyaç duymak, yalnızlık, sevgisizlik insanın kendisiyle olan temasını indirgemesinin yanı sıra kişinin hayatı için var olan ideallerini maskeleyerek bireyi saldırganlaştırabilir. Öfke, düzeyi ve ifade şekline göre değişmekle birlikte, yoğun ve yıkıcı bir duygu olma riskinden ötürü en zor baş edilen duygulardandır (Goloman, 2005). İnsanlığın doğasında var olan öfkeyi bir başkasına yönlendirmek ise en ilkel yöntemdir. Her bireyin öfkesini yansıtma şekli farklıdır, genel olarak öfke ifade tarzı bireyin geçmiş deneyimlerine ve kişisel özelliklerine göre de değişebilmektedir. Spielberger ve arkadaşları (1983), öfke ifade tarzını dışı

dönük öfke ve içe dönük ve kontrol edilen öfke olmak üzere üç farklı şekilde sınıflandırmaktadır. Öfke ortaya çıktıktan sonra süresi ve devamlılığına göre sürekli ve durumsal öfke olarak ikiye ayrılmaktadır (Spielberger vd., 1983). Bireyde belirginleşen öfke düzeyi ve kişinin öfkeyi ifade etme tarzı, bireyin hem diğer insanlarla olan ilişkisi hem de psikolojik sağlığı ile ilişkilidir. Her insan günlük yaşamını sürdürürken öfke ortaya çıkaracak olaylar ile karşılaşabilir, bu duygudan kaçabilir veya baş etmeye çalışabilir. İfade edilmeyen öfke, bastırılırsa gelecek zamanlar için daha fazla problem oluşturabilir ve kişinin benlik algısını etkileyerek sosyal ilişkilerini zedeleyebilir (Kısaç, 2000). Öfke de diğer duygular gibi kontrol edilebilen, ortaya çıkması doğal olan ve doğru yansıtıldığında işlevsel olabilen bir duygudur (Soykan, 2003). Novaco ve Taylor (2008), aile dinamiklerinin öfke düzeyi ve öfke ifade tarzını belirleyen temel unsurlar olduğunu bildirmişlerdir. Öfkeyi kontrol edebilmek, hem öz-duygu düzenlemeyi hem de zihinsel olarak farkındalığı gerektirir, öfkenin ortaya çıkışındaki zihinsel süreçleri anlamlandırmak bu duygunun neye dayandığını da bulmayı sağlar (Çini, 2022). Zihinselleştirmeye birlikte kişi öfkesinin altında yatan düşünce ve inançları sorguladıkça bu duyguyu farklı şekillerde yönetebilmek adına alternatifler oluşturmaya itebilir. Zihinselleştirme, bir kişinin hem kendinin hem bir başkasının zihinsel durumlarını, duygularını, düşüncelerini, arzularını, inançlarını anlamaya yönelik bir kapasiteyi ifade eder (Fonagy vd., 2019). Yani, kişilerarası ilişkilerde bireylerin içsel ve dışsal dünyalarını anlamalarına ve buna göre etkili bir şekilde tepki vermelerine yardımcı olan önemli bir beceridir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki sadece duygusal bağlamda değil aynı zamanda zihinsel bağlamda da etkileşimdedir (Parada-Fernandez, 2021). Doğduğu andan itibaren dünyayı ebeveynin lensleriyle tanımaya ve anlamaya çalışan çocuk diğerlerini de yine bu lens aracılığı ile anlar ve görür, bu sebeple zihinselleştirme de ebeveyn-çocuk ilişkisi ile başlar (Halfon ve Coskun, 2021). Ebeveyni ile güvenli bir ilişki kuran çocuk hem kendi hem de ötekisinin duygu, düşünce ve eylemlerini anlamaya eğilimliyken ilgi, sevgi ihtiyacı karşılanmamış ailesi tarafından ihtiyaçları karşılanmamış, ilgi ve sevgi görmemiş güvensiz bir ilişki

kuran çocuk kendi düşüncelerini ve duygularını anlamlandıramadığı gibi karşısındaki kişiyi de anlamlandırmakta zorlanır (Parada- Fernandez, 2021). Zihinselleştirme yapamayan çocuğun duygusal ve sosyal bağlamlarda da işlevselliği azalır. Yapılan araştırmalarda 2-6 yaş aralığını kapsayan çocukluk döneminin diğer insanların zihinsel durumlarını anlamlandırma ve kavrama kısmında kritik bir dönemi kapsamaktadır (Dyer ve arkadaşları, 2000). Bireyin zihinselleştirme kapasitesi, beliren yetişkinlik döneminde önem kazanır. Ebeveynlerden ayrışma ve bireyselleşme sürecinin başladığı beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2004), bireyin ayrışma sürecinin kolaylığı zihinselleştirme kapasitesine bağlı olarak değişkenlik gösterir (Lapsley ve Woodbury, 2016). Ebeveyni ile güvenli bir ilişki kuran çocuğun sosyal bilişi diğer insanları algılama, yorumlama ve işlemeyi kolaylaştırdığı için zihinselleştirme kapasitesi yüksektir ve ayrışabilir fakat güvensiz ilişki kuran çocuklar kendilerini ve başkalarını anlamlandırmakta zorlandıkları için çift yönlü iletişim zorlaşır ve bireyselleşme uzayabilir (Borelli ve arkadaşları, 2018). Bu sebeple bu araştırma ebeveyn ile kurulan ilişkinin etkilerinin daha yoğun gözlemlendiği (Parra ve arkadaşları, 2019) ve zihinselleştirme kapasitesinin geliştiği ve belirgenleştiği (Lapsley ve Woodbury, 2016) 18-29 yaş aralığını kapsayan beliren yetişkinlik dönemini ele almıştır. Alanyazında birçok araştırma zihinselleştirmenin gelişiminde ebeveynin önemini vurgulamıştır (Fonagy ve Luyten, 2016; Luyten vd., 2023, Parada- Fernandez, 2021). Zihinselleştirme becerisi, çocukluk dönemindeki ilişkilere, ebeveynlerin duygusal ihtiyaçlara duyarlılığına ayrıca çocuğun deneyimlerinin ebeveynler tarafından aynalanma düzeyine göre gelişmektedir (Luyten vd., 2017). Zihinselleştirme kapasitesi gelişmiş bireylerin duygularını düzenleme ve ifade etme becerisi de olumlu yönde gelişim göstermektedir (Hızır, 2019).

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 ALGILANAN EBEVEYN KABUL REDDİ

Bir çocuğun ebeveynlerden kendisine yönelen tutum ve davranışları algılama şekli algılanan ebeveyn kabul ve reddini içerir. Anne ve babanın çocuğuna fiziksel veya sözel yollarla ilgi, sevgi, şefkat, sıcaklık ve destekleyici bir tutum göstermesi ve bunları çocuklarına hissettirmesi ebeveyn kabulünü içermektedir (Rohner, 2021). Ebeveyn, çocuğunun ortaya koyduğu olumsuz davranışlarda, çocuğu yargılamadan konuşur, dinler ve çocuğun o an var olan duygusal ihtiyaçlarına yanıt verirken olumlu davranışları hem sözel olarak dile getirip övgüyü dahil eder hem de fiziksel olarak baş sallayarak, sarılarak, gülererek onaylar ve davranışı pekiştirmeyi sağlar. Diğer bir yandan ebeveyn reddi, çocuğun her davranışında sözel ve fiziksel olarak görmezden gelmeyi, ilgisizliği veya cezalandırıcı davranışları içerir (Rohner, 2021). Çocuk ebeveyn reddi ile karşılaştığında her davranışında ihmal edilir ve sevgi, ilgi, destek ihtiyacı karşılanmaz (Rising ve Rohner, 2020). Ebeveynden çocuklara yönelen eleştirel tutum, duygusal ihmal, fiziksel veya sözlü olarak saldırganlık çocuğun kendisini güvende hissetmeyerek, değersiz hissetmesini sağlar. Son yıllarda yapılan çalışmalar, anne ve baba tarafından algılanan reddin, eylemsel göstergelerle sınırlı kalmayarak sözsüz iletişimle de etki göstermesiyle şekillendiğini vurgulamaktadır (Rothenberg vd., 2022). Anne veya baba tarafından hissedilen duygusal mesafe, ilginin tutarsızlığı, eleştirel tutum çocuğun kendini reddedilmiş hissetmesini sağlayabilir. Bu sebeple ebeveyn reddi, yönlendirilen davranıştan çok çocuğun anlamlandırma biçimi ile ilgilidir (Rohner, 2019). Algı, çocuğun ebeveyn tarafından yönelen davranışları nasıl yorumladığı ve hangi duyguları eşleştirdiği ile ilgilidir ve ebeveynin amacı dışında çocuğun anlamlandırması ön planladır. Örneğin, bir çocuğa uygulanan

sınır çizme davranışı, çocuk tarafından sevgi eksikliği olarak değerlendirilebilirken, bir başka çocuk tarafından destek olarak algılanabilir. Ebeveyni tarafından kabul gördüğünü algılayan çocuğun benlik algısı, öz güveni, öz şefkati ve sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilenirken, reddedildiğini algılayan çocuklar daha saldırgan, düşük öz saygılı, anksiyete ve depresyon geliştirme eğilimi yüksek bireylerdir (Rohner ve Rohner, 2020).

2.1.1 Ebeveyn Kabul Red Kuramı (EKAR)

1890'lı yıllardan itibaren ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalar yapılmaktayken (Stodgill, 1937), ilk ölçekler ise 1930 ve 1940 yılları civarında geliştirilmiştir (Champney, 1941). Ebeveyn kabul ve reddi ile ilgili 70'e yakın ülkede 450'ye yakın çalışma Ronald Rohner tarafından yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda bu kuramı geliştirmiştir (Rohner, 1977; Rohner ve arkadaşları, 2019). 1975 yılında Rohner tarafından geliştirilen Ebeveyn Kabul ve Reddi kuramı, anne ve/veya babası tarafından kabul veya red görmüş çocuğun yaşamındaki uyum düzeyi ve kapasitesi ve ilerleyen zamanlara olan etkisinin incelenmekte olduğu bir sosyalizasyon kuramıdır. Ebeveyn Kabul ve Red Kuramına göre, ebeveynlerin çocuklarına ihtiyaç duyduğu sevgi ve ilgiyi vermesiyle birlikte onları kabul etmeleri, kabul görmeye muhtaç çocuğun sosyal, duygusal, psikolojik gelişiminde çok önemli bir noktadır (Gültekin, 2011). Özbiler ve Taner (2019), dünyada var olan her bireyin ebeveynlerinden veya bakım gördüğü diğer kişilerden kabul görme ve sıcaklık hissetmeye ihtiyaç duymasının EKAR kuramının temel varsayımı olduğunu belirtmişlerdir. Evrensel olarak tüm çocuklar için ırk, dil, köken, coğrafya farketmeksizin kabul edilmek bir ihtiyaçtır. Çocukluk döneminde bu ihtiyaçların görmezden gelinmesi ve eksik bırakılması büyüyen çocuğun, yaşamı boyunca etkilerini, bu eksikliğin getirdiği olumsuzluklar ile mücadele ederken kendini bulmasıyla belirginleşir (Dural ve Yalçın, 2014). Olumsuz dünya görüşü, duygusal tepkisizlik veya tutarsızlık (Rohner ve Brothers, 1999), düşmanlık veya saldırganlık (Rohner, 2015), bağımlılık ve savunucu bağımsızlık (Rohner, 1986) gibi sonuçlar reddedilmiş bireylerde ortaya çıkan

bazı durumlardandır. Çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçları karşılanan bireyin duygusal gelişimi de daha sağlıklı ilerler, daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler ve kurmaya açıktırlar (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). EKAR Kuramı, erken dönemde ihtiyaç duyulan bu alanın yetişkinlikte de var olduğunu, olumsuz sonuçların engellenebilmesi için duygusal kabulün etkisini sürdürdüğünü vurgulamıştır (Mengüloğul, 2014). Ebeveyni tarafından reddedildiğini algılayan çocuk hem kendine hem dünyaya hem de diğer insanlara karşı olumsuz zihinsel temsiller üretecektir. İlk defa karşılaşılan bir duruma, olaya ve kişiye karşı geliştirilen algı, yorum ve verilen tepki zihinsel temsilleri kapsar. Kişinin belleğine kodlanan deneyimlediği olayı nasıl yaşadığı, diğer deneyimlerini anlamlandırmasında önem kazanmaktadır. Bu sebeple ilk deneyimlerini anne ve babasıyla yaşayan bireyin zihinsel temsilleri, ebeveynin bakış açısı ve ebeveyni ile olan ilişkisi ile anlamlanır (Baldwin, 1992; Rohner, 2021). Ebeveyni tarafından red görmüş bir çocuk, ortada hiçbir tehlike olmamasına rağmen tehdit algılayabilir ve bir olumsuz olay yaşadıklarında da bunu var olan zihinsel temsillerine uygun üretirler ve ilerleyen zamanlarda da o temsillere uygun yaşamaya çalışabilirler (Crick ve Dodge, 1996). Bu sebeple erken dönemde kurulmuş olan ebeveyn-çocuk ilişkisi yetişkinlikte diğer kişiler ile olan ilişkileri, düşüncüleri etkilemektedir. EKAR kuramına göre, ebeveynliğin sıcaklık ve kontrol olmak üzere iki boyutu vardır. Kontrol boyutu aşırı kontrolcülük-aşırı izin vericilik varken sıcaklık boyutunda kabul-red vardır. Ebeveynin çocuğunu çok fazla sınırlarla çevrelemeye çalışması, kontrol altına almak adına katı kurallara ve kısıtlamalara yer vermesi aşırı kontrolcülüğü içerirken, aşırı izin vericilik fiziksel bakım dışında çocuğun görmezden gelinmesini, hiçbir sınır ve kuralın bulunmamasını içerir. Bu tez, ebeveynliğin sıcaklık boyutunu ele almıştır.

2.1.2 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveyn sıcaklığı, çocuklara yönelen ilgi, sevgi, şefkat, destekleyici davranış, özveriye içerir ve çocuğun gelişimini duygusal, bilişsel ve sosyal bağlamda olumlu yönde etkiler (Rohner vd.,2019). Bu sıcaklık, yalnızca

fiziksel ihtiyaçların görülmesini değil, aynı zamanda koşulsuz bir şekilde kabul görme, duygusal olarak anlaşılmayı da içerir. Gösterilen ilgi ve duyarın tutarlı olması da çocuğun güvende hissetmesi için kritiktir (Luyten vd., 2020). Ebeveynler çocuklarını dünyaya getirdikten sonra fiziksel veya sözel olarak, düzeyi değişmekle birlikte, onlara sıcaklık hissettirirler. Bu düzey az ve çok olabileceği için iki uçludur, bir u algılanan ebeveyn kabulünü yani çocukların kendilerini kabul edilmiş olarak algılamalarını sağlayan ebeveyn tutumunu, diğeri ise çocuklara dolaylı veya doğrudan hissettirilen davranışlarla birlikte ebeveyn reddini içerir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Ebeveyn davranışlarının sürekli olması önemli noktalardandır.

şekilde 2'de gösterilen ebeveynliğin sıcaklık boyutunun iki ana başlık olan kabul ve redle birlikte 4 alt kümeye ayrılmaktadır: 1) Sıcaklık/Sevgi, 2) Düşmanlık/Saldırganlık, 3) Kayıtsızlık/İhmalkarlık, 4) Ayrışmamış Reddetme. Rohner ve Rohner (1981), sıcaklık ve sevginin ebeveyn kabulünü içerirken geri kalan u başlığın ebeveyn reddini içerdiğini belirtmişlerdir. İlk olarak, fiziksel olarak ebeveynin çocuğunu okşaması, öpmesi, sarılması, onu kucaklaması ve benzeri davranışlar, sözel olarak iltifat etmesi, güzel şeyler söylenmesi, övmesi ve destekleyici şeyler söylenmesi sıcaklık ve sevgiye yönelen ebeveyn davranışlarını içermektedir (Rohner ve arkadaşları, 2019). İkinci olarak, düşmanlık ve saldırganlık alt boyutunda, fiziksel olarak ebeveyninden çocuğa yönelen, vurmak, tekme atmak, tırmalamak, itip kakmak ve çimdiklemek, sözel olarak küfretmek, iğnelemek, küçümsemek, düşüncesiz ve kaba şeyler söylemek, acımasız olmak yer almaktadır (Rohner ve arkadaşları, 2019). Bu alt boyutta ebeveynde öfke uyandıran şeyler çocuğa saldırganlaşarak dışa yansımaktadır. nc olarak, kayıtsızlık ve ihmalkarlık alt boyutu, ebeveynin çocuğunun ihtiyaçlarına yönelik hem fiziksel hem de psikolojik olarak bulunmamazlığı, ocuk ile ilgilenmemeyi içerir (Rohner ve arkadaşları, 2019). Çocuğun ihmal edilmesi yalnızca onu görmezden gelmekle ortaya çıkmamaktadır, çocuğun ihtiyaç duyduğu duygulardan mahrum bırakılması, herhangi bir durumda tepkisizleşilmesi, çocuğa sinirlenince desteğin geri çekilmesi de birer ebeveyn ihmaliidir (Rohner ve arkadaşları, 2012). Son

olarak, çocuğun ebeveynleri tarafından sevilmediğini, değer görmediğini, bakım verilmediğini hissetmesi ayrışmamış reddetme boyutunu içerir (Rohner ve Rohner, 1981; Rohner ve arkadaşları, 2012). Ebeveyn kendi sabırsızlığını, mutsuzluğunu, öfkesini de çocuğuna yansıtabilir ve bu yansıma çoğu zaman bilinçdışı olabilir, çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkilerken değersizlik veya suçluluk gibi erken dönemde oluşan şemaların oluşmasını sağlayabilir (Rosso, 2021). Ebeveyn kabul-reddi kuramının temel varsayımına göre, ebeveyn tarafından çocuğa yönelik davranışla birlikte çocuk kendini kabul görmüş veya reddedilmiş olarak algılamaktadır ve bu algıya göre reddedilen kesim benzer tepkiler vermektedir. Ebeveyn davranışları üzerinden bir değerlendirme içeren EKAR kuramında, önemli olan çocuğun kabul edilmeye veya reddedilmeye yönelik algısıdır. Algı öznel bir kavramdır, sıcaklık olarak yönlendirilen davranışları hissedemeyen veya algılayamayan çocuk kendini reddedilmiş hissedebilir veya ebeveynin yapısı gereği soğuk olmasıyla birlikte sevgi ve ilginin baskın olduğu evde çocuk bunu ayrıştıramayabilir. Diğer bir yandan, sevgi, ilgi ve şefkatin olmadığı bir evde çocuk kendini ebeveynleri tarafından reddedilmiş olarak algılayabilir. Bu sebeple çocuğun deneyimi ve ortaya çıkan algısı, bir başkası tarafından farklı yorumlanabilir fakat burada en güvenilir olan çocuğun durumu nasıl algıladığıdır.

Algının özneliği kültürel bağlamdan da etkilenmektedir, her kültür ve kültür özelinde ortaya çıkan davranışlar farklılaşmaktadır. Bir kültüre reddedici davranış olarak görülen diğer bir ülkede farklı bir anlam ifade edebilir bu sebeple çocuğun ona yönelik sözlü ve sözsüz davranışları anlamlandırma şekli yalnızca bireysel değil sosyal ve kültürel normaları da kapsar, ve buna göre yorumlanmalıdır (Putnick vd., 2015; Rohner ve Lansford, 2017). Kağıtçıbaşı (2007), batı toplumlarında ebeveyn tarafından kabul görmek ve red edilmenin net karşıt sınırlarının olduğunu fakat Türkiye’de bunun birlikte de ortaya çıkan ve birbirini tamamlayan boyutlar olarak gözlemlenebildiğini belirtmiştir. Türkiye’de kültürel bağlamın ön planda tutularak yapıldığı çalışmalarda, otorite içeren tutum, geleneksel bir aile yapısı için sevgi içeren bir disiplindir ve diğer bir yandan bireyselliğin ön planda olduğu aile yapısında otorite,

çocuğu reddetme anlamına gelmektedir (Yalçın ve Kağıtçıbaşı, 2016). Bu sebeple sadece ebeveyn davranışı değil, çocuğun içinde yetiştiği kültüre göre öğrendiği veya nasıl anlamlandırdığı da önemlidir.



Şekil 2.1 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu (Rising ve Rohner, 2020)

2.1.3 EKAR Kuramının Alt Alanları

EKAR kuramı, kişilik, baş etme ve sosyokültürel sistemler olmak üzere üç farklı kuramda farklı sorulara yanıt ararken bir birbirlerini de tamamlamaktadır (Rohner, 2016).

2.1.3.1 Kişilik Alt Kuramı

Kişilik alt kuramı, bireyin psikolojik iyi oluşuna ve kişiliğine olan etkisini, çevresel ve içsel süreçleri içermektedir.

EKAR kuramı, erken dönemde var olan sevgi, şefkat ve ilginin yetişkinlik döneminde psikolojik olarak uyum sağlamaya ve kişiliğin gelişimine etkilerini bağlanma üzerinden incelemektedir. Sıklık, şiddet, süre

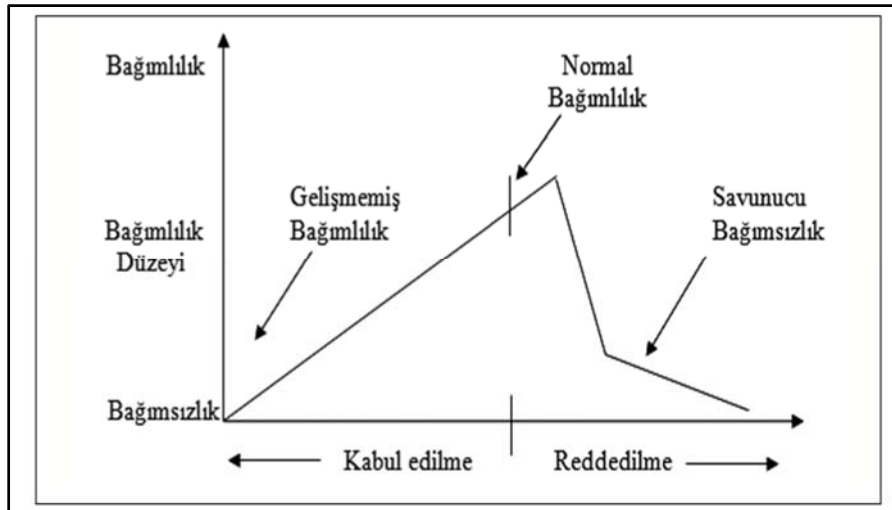
reddedilmiş çocuğun psikolojisinde önemli belirleyicilerdir ve bu kuram kültür faktörünün verilen (Rohner, 2019). Zihinsel temsilleri olumsuz olarak türeyen reddedilmiş çocukların bilişsel yapılanması da çarpıklığı içerir ve yaşamında belirli kişilerden ve olaylardan kaçınabilir veya o kişilere çekilebilir. Ve yapılan çalışmalara göre bu temsiller kişilerarası ilişkilerin yanı sıra benlik algısı ve duygu düzenleme becerisini de etkilemektedir ve gelecek dönemlerde kontrolsüzlüğü ve tetikle olmayı kolaylaştırmaktadır (Lansford vd., 2021). Bu sebeple kişilik yapılanmasında ve sosyal bağlamdaki işlevsellikte erken dönem deneyimleri önem taşır. Bu kuramda, dil, etnik köken, sosyo-kültürel bağlam farketmeksizin çocukların ebeveyn kabul-reddine verdiği tepkiler ve bu tepkilerin benzeşme durumu, ayrıca reddedilmenin hangi döneme kadar etkilerini sürdürdüğü incelenmektedir (Rohner, 2015).

Rohner (2019), EKAR Kuramının kişilik alt alanında, ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan ve olumsuz dünya görüşü geliştirme eğilimi olan çocuklarda, (1) Bağımlılık veya savunucu bağımsızlık, (2) Düşmanlık ve saldırganlık, (3) Duygusal tepkisizlik (4) Duygusal dengesizlik (5) Olumsuz öz saygı ve (6) Olumsuz öz yeterlik (7) Olumsuz dünya görüşü olmak üzere yedi kişilik özelliğin ortaya çıktığını belirtir.

2.1.3.2 Bağımlılık ve Savunucu Bağımsızlık

Bağımlılık ve savunucu bağımsızlık boyutu, diğer altı boyutun aksine reddedilme ile doğrusal bir ilişki içerisinde değildir (Özen ve Olgaç, 2019). Beliren yetişkinlikte ve çocuklar büyüdükçe, ebeveynlerden kabul ve olumlu yanıt alma ihtiyacı daha sembolik şekilde destek görme, onay ihtiyacı ve güven duygusu ile gösterilmektedir. Kabul görmüş ve ihtiyaçları zamanında karşılanmış olan birey, yardım ve destek görme arzusu taşımaz, bu da bağımsızlığı kapsar. Bağımsız birey, kendisini zorlayan bir durum ile karşılaştığında bir başkasının onu rahatlatmasına veya desteklemesine ihtiyaç duymaz, kendi kendini regüle edebilmeye ve sorunu anlayarak onun üzerin düşünmeye daha eğilimlidir. Kişi psikolojik olarak sağlıklı olsa da zaman zaman destek görme, başkaları tarafından rahatlatılmaya ihtiyaç duyar burada

belirleyici olan önemli nokta bu arzunun ne zaman ortaya çıktığı ve hangi sıklıkta ortaya çıktığıdır (Rohner, 2012). Bağımlılık eğrisinin ortasında kabul görmüş çocuklar yer alırken, çocukların algıladıkları red arttıkça bağımlılık düzeyi de artar fakat bu çocuklarda bağımlılık belirli bir noktadan sonra azalarak savunucu bağımsızlığa dönüşür (Rohner, 2005). Reddedilme düzeyi çok yüksek olan bireylerde, daha saldırgan ve nefret içeren tavırlar ve ihmal edilme yoğunluktadır, artık bu reddediliş bir tepkiselliğe dönüşmektedir ve bu çocukların olumlu destek arayışı bulunmamaktadır veya bu ihtiyaçlarına karşı bir inkâr tepkisi benimserler. Var olan duygusal destek ihtiyaçlarının artık olmadığını düşünürler fakat bu örtük olarak var olmaya devam eder. Savunucu bağımsızlığa yönelen çocuklar, kendilerini yaralı ve öfkeli hissederler ve baş etmek zorunda kaldıkları reddedilme duygusunu kendi ebeveynlerine yönelterek saldırganlaşabilirler, şiddete eğilimleri artarabilir. Ve bu çocuklar büyüdüğünde eksik kaldıkları sevgi, şefkat ve ilgi ihtiyaçlarını arkadaşlarından veya romantik ilişkilerinden karşılayabilmek adına ötekine daha bağımlı hale gelebilir (Khaleque ve Rohner, 2012). Özetle, bu kuram algılanan kabul ve redde göre bağımlılık ve savunucu bağımsızlık noktası değişkenlik gösterir (Rohner, 1986; Rohner, 2012).



Şekil 2.2 Ebeveyn Kabul-Reddi ve Bağımlılık/Savunucu Bağımsızlık Arasındaki İlişki (Rohner, 2019).

2.1.3.3 Düşmanlık ve Saldırganlık

Red algılayan bireylerde sıklıkla ortaya çıkan tepkilerden biri olan düşmanlık ve saldırganlık boyutu, doğrudan veya dolaylı olarak öfkeyi ve saldırıyı kapsayan zarar verici davranışları içerir. Karşıya yönelen şiddet gibi doğrudan öfkeyi dışa yansıtmanın yanı sıra yüz ifadesi olarak alınganlık, duymamazlıktan gelme, karşıt tepki geliştirme, inat etmek, yapılması gereken şeyleri görmezden gelme veya erteleme gibi daha pasif öfke dolaylı zarar vermeyi içeren pasif agresif davranışları ortaya çıkmaktadır (Rohner, 1986; Rohner, 2012). Ebeveynleri tarafından reddedilen çocuklarda biriken öfke, aslında alamadıkları kabule ve ebeveynlerine yöneliktir, bu öfkeyi ya içlerine ya da dışarıya yansıtırlar. İçlerinde biriktirdiklerinde öfke patlamaları ortaya çıkarken dışa yansıdığına başkasına şiddete kadar evrilebilir. Ve bu kişiler öfkelerinin saldırganlığa dönüşmesini kontrol etmekte güçlük yaşarlar (Rohner, 1986). Bir noktada çünkü ebeveynleri tarafında duygularını nasıl düzenleyeceklerine dair öğrenim kazanamamışlardır.

2.1.3.4 Duygusal Tepkisizlik

Duygusal tepkisizlik alt boyutu, bireylerin açık ve cesurda duygularını dile getirebilmelerini içerir. Duygusal olarak duyarlı kişiler, daha içten, samimi hissettikleri, savunucu olmadıkları uzun süreli ilişkiler, bağlar kurabilirler ve ilişkileri de daha uzun süreli ve sağlıklıdır. Diğer bir yandan duygusal olarak duyarsız kişiler, hem çok savunmacı hem de desteğe ihtiyaç duymayan bir yerde izole olurlar (Rohner, 2019). Ayrıca ebeveynleri tarafından reddedilen çocuklar, onlara çevrelerinden yöneltilen sevgiyi kabul etmekte, beslemekte ve yöneltmekte zorlanırlar. Kendilerini dışarıya kapatırlar ve aile içerisinde öğrenemedikleri sevgi alma ve verme ihtiyacını karşılamakta güçlük çekerler (Rohner, 2012).

2.1.3.5 Duygusal Dengesizlik

Duygusal dengesizlik, olay ve tepki dengesizliğini içerir. Kişi çok üzücü bir olay yaşasa da çok stresli bir olaya maruz kalsa da duygusal bağlamda üzüntü göstermeden daha dengeli davranır. Duygusal olarak tutarlılık, olay bazında orantılı tepki vermeyi içerir, günlük işleyişte var olan stresli veya gerici olayları kaygılanmadan, sakince karşılayarak tepki verebilmektedir. Duygusal olarak tutarsız kişiler, anlık olarak beklenmedik duygular gösterirler, bir anda ağlayıp bir anda gülmek, bir an samimiyken bir anda saldırganlaşmak gibi iki uçlu duygulara sahiptirler. Ebeveynleri tarafından red görmüş bireylerin, stresli olaylara karşı toleransları düşüktür ve zorlayıcı olaylar karşından uçlarda tepkiler verebilmektedirler (Rohner, 1986).

2.1.3.6 Olumsuz Öz-Saygı

Öz saygı, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği algıyla birlikte olumlu öz saygı, kendine değer vermesi, kendi ihtiyaçlarını önemsemesi, kendini saygıya ve sevgiye laik görmesini içerir. Diğer bir yandan olumsuz öz saygı, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek kendini sevgi ve saygıya laik görmeyen ve kendini besleyecek şeylerden mahrum bırakan, diğerleriyle kıyaslayarak eksiklerine odaklanan kişileri içerir (Rohner, 2005). Bireylerin ebeveynleri ile kurduğu ilişkiyle ilgisiz ve desteksiz kalması benliklerine dair geliştirdikleri algıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Amato, 1994). Ebeveyn ile kurulan ilişkide, güvende hissedilen ve şefkat ile büyümüş çocuğun öz saygısının da yüksek olduğu araştırmalarda belirtilmiştir (Arbona ve Power, 2003).

2.1.3.7 Olumsuz Öz Yeterlik

Öz yeterlilik, kişinin kendine ve becerilerine olan güvenini içerir. Olumlu öz yeterlilik, kişinin sahip olduğu kendine olan güveninin yanı sıra karşısına çıkacak her türlü olay karşısında baş edebileceğine karşı geliştirdiği kendinden emin olmayı, kendi becerilerine olan inancını kapsar. Olumsuz öz yeterliliğe sahip kişiler ise, tam tersi olarak herhangi bir durum karşısında yetersiz

kalacağını ve karşılaşacağı olaylar karşısında yeteri kadar kaynağı olmadığını düşünürler. Rohner (2005), ebeveynleri tarafından kabul görmeyen çocukların kendini sevilmez, değersiz ve yetersiz görmektedirler çünkü onlarda kendilerini ebeveynlerinin gördüğü gibi görmeye yatkındırlar. Yetersiz olduğuna inanan çocuklar, o şekilde davranırlar ve kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüştürürler (Rohner, 2005).

2.1.3.8 Olumsuz Dünya Görüşü

Dünya görüşü, kişinin hem kendi hem de çevresi aracılığıyla edindiği deneyimlerle ve inançlarla birlikte dünyaya dair geliştirdiği algıyı kapsar. Olumlu dünya görüşüne sahip kişiler dünyayı güvenli bir yer olarak görür ve mutluluğu ve içtenliği bu alana yayar. Olumsuz dünya görüşü ise, dünyanın yaşanılmaz, güvensiz ve tehditlerle dolu bir yer olduğunu içeren bir algıdır (Rohner, 1980). Ebeveynleri tarafından reddedilmiş bireyler hem çevrenin hem de dünyanın ürkütücü ve kötülüklerle dolu, öfkenin, düşmanlığın, nefretin baskın olduğu bir yer olduğuna dair bir inanca sahiptir (Rohner, 2019).

2.1.4 Başa Çıkma Alt Kuramı

Baş çıkma alt boyutu, ebeveynleri tarafından reddedilen bireyleri karşılaştığı olaylar ile baş edebilmesini ve bunun kişiye göre değişkenliğini incelemektedir. Bazı çocuklar ebeveynlerden gördüğü reddin getirdiği olumsuzluklarla diğerlerine göre daha iyi baş etmektedir ve bu baş edebilme düzeyi kişinin olayları kişiselleştirme, kader üzerinden irade gücüne inanma ve benlik algısına göre değişkenlik gösterir (Rohner, 2005). Hayatta karşılaştıkları olaylarda kendi sorumluluğunu alabilmeye, kontrol edebilmeye yönelik inançları olan bireyler kendi geleceğini, kaderini yönlendirmeye yönelik irade geliştirirler. Diğer bir yandan, bazıları kendilerini bir piyon olarak görerek, başlarına gelen her olayı dışsallaştırır, kadere bağlar veya şans kavramı ile bağdaştırırlar. Kendi geleceğinde, kontrolünün olmadığını düşünen kişilerin de ebeveynlerinden algıladıkları red ile ortaya çıkan eksiklikleri azaltabilecek kaynakları vardır (Rohner, 2005; Rohner, Khalque, Cournoyer, 2012). Ayrıca,

kişiselleştirme, olayları kendisiyle ilgili olmasa bile kendine yönelik, genellikle olumsuz olarak algılama eğilimini içerir. Kişiselleştirme becerisi düşük kişilerin, olayları değerlendirmesi ve başa çıkması daha güçlüdür (Rohner, 2005).

2.1.5 Sosyokültürel Sistemler Alt Kuramı

Sosyokültürel sistemler alt boyutu, ebeveyn kabul ve reddini, çocuklarının algılama biçimine ve ebeveyn davranışına göre kültürel ve sosyal faktörlerin öncülüğünde ele alır. Ele alınan ve sorgulanan asıl konu, bazı aileler çocuğuna şefkat ve ile yaklaşırken, bazı ailelerin neden saldırgan ve soğuk olduğudur (Rohner, 2012). Ebeveynlerin davranışlarını sosyo-kültürel bağlamda inceleyen bu alt boyut, ekonomik, politik süreçlerin yanı sıra çocuğun kişiliği, eylemleri, inançları, ebeveynin kişiliği ve eylemlerinin belirleyici faktörler olduğunu belirtmektedir (Rohner, 2015). Kurama göre, nesilden nesile yaygınlaşan döngülerin öncülüğünde, ebeveynleri tarafından kabul edilmeyen çocuklar, ileride ebeveyn olduğunda çocuklarını reddetmeye daha eğilimlidir (Rohner, 2005). Çocuğun çevresinde gözlemlediği bireyler, arkadaşları da ebeveynlerinin yanı sıra önemlidir. Çevre de toplum inançlarından etkilenir. Din ve kültür toplumun sanat, gelenek gibi diğer alanlarını etkiler ve ifade biçimi buna göre şekillenir. Her birey, büyüdüğü ve geliştiği çevrenin sisteminden etkilenir, öğrenir ve anne veya baba olur. Kişinin yetiştiği çevrede, toplumda şefkat, sevgi, ilgi, destek baskınsa ebeveynlerde bu duyguları benimseyerek, olumlu zihinsel temsillere sahip olabilir ve çocuklara karşı öğrendiği bu duyguları yansıtabilir, kabul edici bir tutumu benimseyebilir. Aksine, toplum tehlikenin ve öfkenin, mutsuzluğun baskın olduğu şekilde evrildiyse, o toplumda yetişmiş ve gelişmiş ebeveynlerde kendi çocuklarına karşı reddedici bir tutum benimseyebilir (Rohner ve Frampton, 2012; Rohner vd., 2012).

Bu araştırmada EKAR kuramı, çocukluğunda ebeveynleri tarafından reddedilmiş bireylerin beliren yetişkinlik sürecinde düşmanlık ve saldırganlık ile öfke ifade tarzının şekilleneceğini belirtmektedir.

2.1.6 Zihinselleştirme ve Ebeveyn Kabul-Reddi

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren ebeveynlerimiz ile ilişki içinize doğarız, arzularımız, inançlarımız, algımız, duygu düzenleme becerilerimiz, dünyayı anlamlandırmamız bu alanda şekillenir (Pears ve Moses, 2003). Gelişim sürecinin ilk başlarında ebeveynlerimiz varlığı ve aynalamalarıyla birlikte zihinselleştirme kapasitemiz gelişir (Fonagy vd., 2002). Bu sebeple hayata başladığımız ebeveynlerimizden aldığımız hem sıcaklık, şefkat, ilgi hem de bulunmazlığın, ihmalin çocukların üzerindeki etkilerini incelemek önemlidir.

Yapılan birçok araştırma zihinselleştirme ve bağlanma stillerini incelemiştir. Algılanan ebeveyn kabul ve red ile ilişkisini inceleyen çalışma çok azdır. Condino ve arkadaşları (2020), ebeveynlerine güvensiz bağlanan çocukların, zihinsel süreçlerinde aksamalar olduğu, çocukların karşısındaki kişinin düşüncesini, duygusunu anlamakta zorlandığını belirtmişlerdir. Yapılan bir boylamsal çalışmada, aile içerisinde çocuklara duyguların anlatılması ve tanıtılmasının, çocukların duygularını anlamlandırma ve ifade edebilmelerinde artış olduğunu göstermiştir (Dun vd.,1991). Ebeveynler ile erken dönemde kurulan ilişkinin ve edinilen deneyimlerin, yaş aldıkça bilişsel süreçlerini ve bilgilerini önemli derece etkilemektedir (Main, 1991). Ebeveynlerin de zihinselleştirme becerisi, bağlanma stili ve tutumdan ayrı tutularak çocuğun zihinselleştirme kapasitesini etkilemektedir. Dunn ve arkadaşları (1991), annenin zihinselleştirme kapasitesinin yüksek olması ve çocuğuna bunu iyi aktarabilmesi durumunda, çocuğun da zihinselleştirme becerisinin geliştiğini belirtmişlerdir. Diğer bir yandan, ergenler üzerinden yapılan bir çalışmada hem annenin hem de babanın yansıtıcı işleyişinin gelişmiş olmasının çocuğun daha iyi zihinselleştirebilmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Benbassat ve Priel, 2012). Çocuğun esnekliğinin ve uyum sağlayabilme kapasitesinin ve ebeveynin zihinselleştirmesinin incelendiği bir çalışmada, ebeveyn yansıtıcı işleyişi ve çocuk yansıtıcı işleyişi arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (Benbassat ve Priel, 2012).

Ebeveyn tarafından reddedilmiş çocuk hem kendi duygularını hem de sosyal dünyayı anlamlandırmakta yaşadığı zorlukla birlikte bir başkasının duygu ve dünyasını da anlamlandırmakta, zihinselleştirmekte zorluk yaşar. Bir başkasının niyetine yanlış anlayan çocuk, gelen sinyalleri doğru algılayamaz, kendi eylemlerini de bu sebeple yönlendirmekte zorlanabilir. Ebeveynden kabul görmüş birey, kendini iyi tanıdığı gibi bir başkasını da tanımakta zorluk çekmez, bu sebeple ebeveynden gelen kabul veya reddin zihinselleştirme sürecinde kritik rolü vardır.

2.2 ÖFKE

Çevresel ve içsel tehditlere yönelik gelişen evrensel ve temel duygularımızdan olan öfke duygusu da şaşkınlık, sevinç, korku, üzüntü gibi fizyolojik, bilişsel, davranışsal temele sahiptir (Kring ve loan, 2016). Kişi adil olmayan bir durumda olduğunda ve tehlike altında hissederek ketlendiğinde, küçümsendiğinde veya dışlandığında ortaya çıkan bu duygu adaptiftir (Fernandez vd., 2020). Her duygunun farklı kültürde deneyimlenme, ifade edilme biçimi değişkenlik gösterir, bu değişkenlik öfke duygusunu tanımlarken birçok farklı bakış açısı ile ele alınmasını sağlamaktadır. Ait olunan kültür kişinin öfkeyi dışa vurmasını, bastırmasını sağlayabilirken hem sosyal alandaki ilişkileri hem de kişinin içsel yaşantısını etkilemektedir (Öztürk ve Sümer, 2019). Diğer bir yandan, Speilberger ve arkadaşları (1991), öfkenin normal düzeyde ortaya çıkan kızgınlık yansımasından, şiddetli saldırganlık haline dönüşebilme derecesine sahip aşamalı bir duygu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Doğan ve arkadaşları (2010), bireyin bir olay karşısında kendini çaresiz ve yetersiz hissetmesiyle belirginleşen endişenin yarattığı öfke duygusunun hafif düzeyden, bir başkasına zarar vermeye kadar uzandığını belirtmişlerdir.

Öfke, kültür bağlamında dışa yansıdığı tehdit oluşturan, zarar verici davranışların arkasında var olan bir duygu olarak kabul edildiği için olumsuz olarak etiketlenmiştir (Pop ve ark., 2025) fakat bu yanıltıcı olabilir, kişinin hakkını savunma, sınırını ihlal edenlere karşı koruma, benlik saygısını kapsama

gibi işlevi olan yanları da vardır. Duygu düzenleme becerisiyle ilgili olan öfke dışavurumu bireyin ebeveynleri ile kurduğu ilişki ile şekillenmektedir (Pop ve ark. 2025). Kişiden kişiye sıklığı ve şiddetti değişkenlik gösteren öfke duygusu, bazen kısa ve teşvik edici, bazen sürekli ve zarar verici olabilir. Toplum temelinde var olan inançla birlikte olumsuz etiketlenmiş olsa bile, öfke de temel duygularımızdandır ve doğru düzeyde ve ifade edilme tarzında olduğu sürece hayatta kalmak için, tehlikeye hazırlıklı olmak ve kendimizi koruyabilmek için gereklidir. Sempatik sinir sistemimizin savaş, kaç veya don tepkisini kapsayan öfke, savaş modunu açar fakat bu savaş bir işlevsel düzeyde de olabilir (Kring ve Sloan, 2016). Örneğin, kadına şiddetin çok yaygınlaştığı, kadınların hiçe sayıldığı bir ülkede öfkelenen kadınlar, ayaklanır ve toplulukta eşitsizlikle mücadele eder, değişiklikler için şiddetin önlenmesi için adımlar atabilir. Öfke sağlıklı ifade edilerek kontrol edilebilir bir düzeyde olduğunda ilişkileri güçlendirici, iletişimi düzenleyici olabilirken, kontrol edilemediğinde ve doğru ifade edilmediğinde hem kişinin kendisi için hem de çevresi için saldırgan ve zarar verici eylemleri türetebilir. (Fernandez vd., 2008).

2.2.1 Öfkenin Nedenleri

Öfkenin bilişsel, duygusal, fizyolojik bağlamda farklılaşan nedenleri vardır. Öfke, içsel ve dışsal nedenlere bağlı ortaya çıktığında işlevsel olarak kişinin kendini korumasını da sağlayabilir (Fernandez vd., 2008). Hem içsel olarak düşük benlik saygısı, haset, hayal kırıklığı, pişmanlık, suçluluk veya utanç gibi etkenler eşlik ederken, hem de dışsal olarak fiziksel veya duygusal istismara uğramak, travma veya yas sürecinde olmak, bağımlılıklar ve yoksunluğun eşlik etmesi, kışkırtılmak, adaletsizliğe uğramak gibi etkenler eşlik etmektedir (Gratz vd., 2016; Jalnapurkar vd., 2018). Özellikle kişinin benlik algısına yönelik tehditler öfkenin dışı vurumunun kontrolsüz olmasını sağlayabilir. Her gelişim sürecinde öfkenin ortaya çıkma sebebi farklılaşır. Örneğin çocukken annenizin sizin oyuncağınızı bir başka çocuğa vermesi öfke oluştururken, ergenlik döneminde aileden izole olma isteği ile kurallara uyum sağlamak zorunda olmak öfke oluşturabilir. Yetişkinlik sürecinde ise, adil

dünya inancı, reddedilme, ilişkisel problemler, sorumlukların fazlalığı ile yetişme kaygısı, kontrol altına alınamayan veya hayat kalitesini düşüren sağlıksal problemler öfkeye yol açabilir (Cüceloğlu, 2015).

Öfke, bireylerde durumluk ve sürekli öfke olmak üzere iki farklı şekilde gözlemlenmektedir. Durumluk öfke, yoğunluğu farklılaşan, daha geçici ve olay bazında ortaya çıkan duygusal tepkiyken, sürekli öfke bir kişilik özelliği şeklinde öfkelenmeye karşı eğilimli olmayı içerir (Bektaş, 2018). Sürekli öfke, durumluk öfkenin sıklığı ve yoğunluğu için bir zemin oluşturur. Beyaslan (2012), anlık olarak yaşanan, durum karşısında aniden belirginleşen ve rasyonel bir altyapısıyla birlikte kontrol edilebilen öfke durumluk öfkedir. Diğer bir yandan, sürekli öfke, bireyin reddettiği, daha yıkıcı sonuçlar doğuran, diğer insanlara yönelen ve sıklığı kontrol edilemediği gibi zararın kişinin kendi ruhsallığına da yöneldiği bir öfkedir (Beyaslan, 2012). Sürekli öfke düzeyi yüksek bireylerin sosyal ilişkilerinde daha çok çatışma yaşadığı ve psikolojik olarak iyi oluşlarının daha az olduğu yapılan çalışmalar da belirtilmiştir (Robertson vd., 2015).

2.2.2 Öfke İfade Tarzları

Her bireyin öfkesini ifade etme tarzı farklıdır, bu ifade tarzları içe dönük, dışa dönük ve kontrollü olmak üzere üç farklı grupta incelenmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Kişilerin öfkelerini ifade etme tarzları kişilik özellikleri, ebeveyn ilişkileri, duygu düzenleme kapasiteleri ve geçmiş deneyimleriyle farklılık gösterir ve şekillenir (Arslan, 2010).

2.2.2.1 İçe Dönük Öfke

Kişinin yaşadığı herhangi bir durum karşısında öfke duygusunu hissetmesiyle birlikte, içsel olarak dürtülerini bastırarak herhangi bir dışsal eylemde bulunmaması öfkenin daha içe yönelik olduğunu gösterir (Robertson vd., 2015). Öfke duygusunu ortaya çıkaran bir olay karşısında bir diğerine kırıcı bir şey söylemekten korkmak, sonrasında pişmanlık duyma ihtimalini düşünmek, toplum normlarına uyma isteği, çatışmalardan kaçınma, kaybetme

korkusu, karşıdaki kişiye verilen değerin, kendine verilen değerden daha üstün olduğunu gösterebilir. Yapılan çalışmalarda, ie dönük öfke ifade tarzına sahip kişilerin sosyal çevrede daha uyumlu ve sakin gözüktükleri fakat içsel birikmişlikle patlamalarının daha kontrolsüz olduğunu ve kişiye içsel olarak çökkünlük kazandırabileceğini belirtmiştir (Tangney ve ark, 2016). Temelde var olan sorundan uzaklaşmaya yol açan ie yneltmeyle birlikte bastırma kişinin kontrolü kendinde görmesini sağlayabilir fakat kontrol aslında karşısındakindedir, çünkü karşıda var olan kişinin ne hissedeceği kendi kısmımızdan önceliklidir. Ve fke ie döndükçe var olan hiddette kişinin kendisine yönelerek beraberinde değersizliği, kendini suçlamayı getirebilir bu sebeple daha olumsuz bir ifade tarzı olarak görülmektedir. Aynı zamanda kişinin ilişki dinamiklerini, iletişimi de zayıflatabilir, sosyal ortamda uyumlu kişi olarak gzkmeyi sağlasa da uzun vadede daha büyük problemlere yol açabilir (Arslan, 2010).

2.2.2.2 Dışa Dönük fke

Öfke oluşturan bir durum karşısında, öfkeyi bağlamda dile getirme veya duyguyu gösteren bir eylemde bulunma dışa yönelen öfkeyi kapsar. Kişi öfkeyi direkt olarak çevresine veya bağlama, nesneye yansıtabilir. Sıklıkla anlık olarak ortaya çıkması ile, kişinin karşısındaki kişiye hakaret, küfür veya yüksek ses tonlu bir şekilde kendi açıkça ifade etmeye çalışmasına eşyaları fırlatmak, şiddet uygulamak gibi fiziksel olarak zarar verici saldırgan davranışlar da eşlik edebilir, birlikte veya ayrı şekillerde belirginleşebilirler (Arslan, 2010). Dışa dönük öfke düzeyi yüksek bireyler, kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde çatışma yaşar ve stres ile tahammül edebilme kapasitleri düşüktür (Robertson vd., 2015). Kişi anlık olarak öfke duygusunu dışarı yönelterek düşünmeden hızlı eylem ile dürtüsel davranarak kendini rahatlatmaya da çalışabilir. Albayrak ve Kutlu (2009), öfkenin dışa yönelmesinin, bir diğer kişi için zarar verici nokta da olmasının yanı sıra kişinin kendisini koruması, baş etme stratejisi, kontrolün kendinde olmasını sağlama isteği ile ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Öfkenin dışa yansıdağı

davranış tepkileri, söylenme, hata arama, lakap ile hitap etme, eleştiri, başkaldırı, meydan okuma gibi çeşitlenmektedir (Lulofs ve Chann, 2000). Dışa dönük öfke ifade tarzı, antisosyal davranış örüntülerinin yanı sıra topluma uyum sağlama ve ilişki problemlerinde artışa sebep olabilir (Robertson vd., 2015). Fakat, öfkesini dışa vurarak ifade eden kişi her zaman patolojik bir sekmede değerlendirilmemelidir, kişi kendini korumak istediği için veya geçmişte bu şekilde duygu ifade etmeyi öğrendiği için bu şekilde bir dışavurum sağlıyor olabilir (Gross, 2015). Bu sebeple dışa dönük öfke yalnızca bir tepkisellik değil, kişinin bilişsel değerlendirme biçimi, bağlanma örüntülerinin yansımaları ile ilişkili olabilir.

2.2.2.3 Kontrollü Öfke

Öfke uyandıran bir durum karşısında hem kendini hem karşısındaki gözleterek, var olan durumu daha sakin ve kontrolü karşılıklı iletişim ile ifade etme tarzı, kontrollü öfkeyi içerir (Pop ve ark., 2025). İşlevsel bir tepki olan kontrollü öfke ifade biçiminde, kişi hem kendi duygularını korur hem de karşısındaki kişiye zarar vermeden duygularını düzenler, ani dışa vurumları kapsamazken aynı zamanda kişinin bilişsel düzeyde değerlendirme yaparak daha rasyonel davranmasını içerir (Fernandez vd., 2008). İçe dönük öfke kişinin kendisine zarar verirken, dışa dönük öfke karşısındaki kişiye zarar verir. Bunların aksine kontrollü öfke ise işlevi olmayan tepkileri indirger, daha yönetilebilir ve sakin bir konumda duygusal ve davranışsal olarak saldırgan uyarılmayı azaltır. Öfke kontrolü olan bireyin, iletişim ve problem çözme becerisi gelişmiştir, duygu yoğunluğunda kontrolü sağlayarak sakin kalabilir (Yıldız ve Dağ, 2017). Diğer bir yandan, kişinin öfkesini dışa yansıtırken kontrol edebiliyor olması ebeveynleri ile olan ilişkisinin daha güvenli olmasını da içerir (Gök, 2009). Bu bağlamda kontrollü öfke, duygunun bastırılmadan veya zarar verici şekilde dışa yansıtılmadan fark edilerek düzenlenmesi ile birlikte kişi için hem bireysel hem de çevresel bağlamda koruyucu bir faktör olarak gözlemlenmektedir.

2.3 ALGILANAN EBEVEYN KABUL REDDİ VE ÖFKE İFADE TARZI

Sosyal öğrenme kuramı, öfke duygusunun eyleme yansımada çevreyi model olarak taklit etmeyi ve özdeşerek pekiştirmeyi içeren sonradan öğrenilmiş tepkiler olduğunu belirtir (Köknel, 2000). Erken dönemde çocuklar bakımverenlerinin davranışlarını gözlemler, onların doğru ve yanlışlarını toplumsal bağlamında etkisi olarak taklit eder ve kendilerine empoze ederler. Anne ve babası tarafından öfkeyi kontrollü ifade etmeyi öğrenememiş çocuklar, bu duyguyu ya içe döndürerek bastırır ve bir iç çatışma yaratır ya da dışa döndürerek saldırganlaşabilir (Gök, 2019). İhtiyaçları ailesi tarafından karşılanmamış çocuklar hayal kırıklığı yaşar ve bu duygu öfkenin temelini oluşturur (Dilekler vd., 2014). Algılanan ebeveyn reddi arttıkça, pasif-agresif tepkiler, öfke duygusu, inatçılık, umutsuzluk da artmaktadır (Aunola vd., 2013). Öfke bir yandan çocuk tarafından içselleştirilirken bir yandan da dışsallaştırılabilir, ebeveynleri tarafından kabul görmeyen çocuklarda eşyalara zarar verme, saldırganlaşma, çok aktif dışa dönük hareketler gibi dışsallaştırmaların yanı sıra duygusal dengesizlik, endişe, depresiflik gibi içselleştirme de meydana gelmektedir (Beuhler, 2002). Ailesi tarafından kabul görmemiş çocuklar kişide yetişkinlik yaşamında psikolojik olarak acı çekmeyle birlikte öfke düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Rising ve Rohner, 2020). Cinsiyet bağlamında yapılan araştırmalarda, erkeklerin kızlara göre daha dışsallaştırıcı davranışlara yatkın olduğu bulunmuştur (Chaplin ve Aldao, 2013).

Yapılan bir çok çalışma çocuk ve ergen yaş grubunu kapsamaktadır, yetişkinlik sürecini ele alarak yapılan çalışma sınırlıdır (Ali vd., 2022). 2017 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde 17-43 yaş arası 400 öğrencinin katıldığı algılanan ebeveyn kabul-reddinin ve öfke ifade tarzının incelendiği bir çalışmada, algılanan anne reddinin düşmanlık ve saldırgan davranışları yordadığı, öfkenin dışa dönük ifade edilmesinde ise hem anne hem de baba tarafından algılanan reddin yordayıcı olduğu bulunmuştur (Yıldız ve İhsan, 2017). 1142 ergen yaş aralığındaki çocukların dahil edildiği bir araştırmada,

çocukların ebeveynleri ile olan ilişkide benlik algısı, stres düzeyi, öz güveni ve öfke duygusunun nasıl etkilendiği incelenmiştir ve ebeveynleri tarafından kabul gören kişilerin doğrudan psikolojik sorunlar ile olumsuz ilişkisi olduğunu gözlemlenmiştir (Finkenauer vd., 2005). 1359 kişiden oluşan ve 10 ve 14 yaş arasındaki çocukların incelendiği kesitsel bir çalışmaya göre, ebeveynleri tarafından red algıyan çocukların kaygı, depresyon gibi ruhsal problemlerin yanı sıra öfke ve saldırganlığı da ortaya çıkardığı belirtilmiştir (Akse vd., 2004). Diğer bir çalışmada ise, ebeveynlerinin öfkesi yüksek olan çocuklarında öfke düzeyinin ve davranış bağlamında zarar verici eylem kapasitesinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Fryxell, 2000).

Öfke ifade tarzı her çocukta farklıdır ve öfkeyi ifade etme şeklide öğrenilen bir tepki olmasından ötürü her çocuk özelinde ebeveynlerin öfke ifade tarzına göre şekillenmektedir (Bahtiyar ve Gençöz, 2017). Öfke ifadeleri gözlemlenen çocukların, eyleme yansıyan bu duygularının çevre ve aile etkeni ile çocuğun benimsediği hali aldığı çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Cello ve Cotrufo, 2020). Ebeveyn reddi ile yetişen çocuklar, duygularını düzenleme becerisi düşük ve saldırgan yapıda olduklarından psikolojik sağlımlıkları düşüktür fakat ebeveyn kabulü görmüş bireyler, koruyucu faktör olarak, sosyal bağlamda daha iyi çatışma yöneterek uyumlu davranış sergilemektedirler (Rohner vd., 2019). Anne ve babasından red yiyen çocuğun, kontrollü öfke ifade tarzını benimsemesi zorlaşırken, anne ve babasından kabul gören çocuğun aldığı şefkat ve ilgi ile öfkesini de kontrol edebilmesi daha mümkündür.

2.4 ZİHİNSELLEŞTİRME

İnsan olmanın temelinde anlamak ve anlama çabası vardır, günlük yaşamımızın içerisinde, bir savaş meydanında veya aşkın içinde debelenirken hem kendimizi hem de karşıımızdakini anlamlandırmaya yönelik düşünceler üretme eğilimimiz vardır (Slade, 2005). Hem karşıındakini anlayabilmek hem de gerçekleşecek eylemlerini öngörmek için zihinselleştirme bir diğer adıyla

mentalizasyon ortaya çıkmaktadır. Zihinselleştirme kavramı, 'kişinin kendisinin ve diğerlerinin bilinçli veya bilinçdışı zihinsel durumlarını anlama kapasitesi' olarak ifade edilmiştir (Görgülü, 2025). Bateman ve Fonagy (2019), zihinselleştirmeyi insan eylemlerinin duygu, düşünce, motivasyon, arzu, inanç ve ihtiyaç bağlamında değerlendirmemizi sağlayan bir zihinsel eylem olarak tanımlamışlardır. Diğer bir ifadeyle hem kendinin hem de karşındakinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve eyleme yansımaları gözlemleyebilmeyi içerir (Buçakçı, 2022). Allen ve arkadaşları (2013), zihinselleştirmeyi zihinsel olmayı da zihinsel olana dönüştürme davranışı olarak tanımlamıştır. Yakın zamanda yapılan çalışmalar, zihinselleştirmenin, bir koruyucu faktör olarak, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş, duygu düzenleme becerisi, kişilerarası ilişkilerin yönetiminde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Luyten ve ark., 2020; Ensink vd., 2021). Diğer bir yandan, zihinselleştirme düzeyi düşük bireylerin anksiyete bozuklukları, öfke kontrolünde güçlük, depresyon, borderline kişilik bozukluğu geliştirme riski yüksektir (Schenider ve Taubner, 2019). Bu sebeple zihinselleştirme becerisi kişinin yalnızca içsel süreçlerini değil, dış dünyaya uyum sağlayarak psikolojik durumlarını yönetebilmesi ve sosyal bağlamda uyum gösterebilmesini destekler (Gagliardini vd., 2023).

Zihinselleştirme terimi, 1989 yılında Fonagy ve Bateman aracılığı ile öne çıkan bir terim haline gelmiş olsa da öncesinde de zihin okuma, empati gibi aynı sınırlara sahip olmayan fakat yakın terimler kullanılmıştır. Zihinselleştirme, yalnızca karşındakinin duygusunu değil kendini de anlamayı içerdiği için empatiden ayrılırken (Singer, 2006), zihin okumadan da yalnızca karşındakine yönelen bir düşünce eylemi olmamasıyla ve duygu içermemesiyle ayrılır. Diğer bir yandan zihin kuramı ve zihinselleştirmenin ortaklaştığı noktalar vardır ve diğer terimlere göre daha birbirlerine yakındırlar. Zihinselleştirme teriminin gelişiminde, zihin kuramı da destek sağlamıştır (Malle, 2004). Zihin kuramı bilişselliği ele alırken duygular ve yansımalarını içermemektedir ve karşındakinin bilişsel süreçlerini izleme ve yorumlamaya dayalıdır ve bu noktalarda zihinselleştirmeden ayrılmaktadır (Woynowski, 2016). Literatürde, zihinselleştirme ile ortak bir paydada buluşturulan bir diğer

terim ise yansıtıcı işleyiş becerisidir ve bu kavram bağlanma temelli bir zihinselleştirme kavramını içermektedir (Fonagy ve Target, 2019).

2.4.1 Zihinselleştirmenin Gelişimi

Zihinselleştirme kavramı psikanalizden gelirken, bağlanma kuramıyla birlikte gelişmiştir (Fonagy, 2001). Freud'un zihinsel olana döndürme aşamasında zihinsel olmayana da ele almasıyla birlikte temeli psikanaliz kuramında 1989 yılında atmıştır. Yapılan birçok araştırma, insan ilişkilerinin, psikolojik iyi oluşun temelinde hem kendi hem de ötekinin zihnini anlamlandırmak önemli bir noktadadır (Luyten ve ark., 2020; Parada-Fernandez, 2021). Dyer ve arkadaşları (2000) zihinselleştirmenin gelişiminde en önemli dönemin 2 ve 6 yaş aralığını kapsayan çocukluk dönemi olduğu belirtmişlerdir. Zihinselleştirme becerisinin gelişiminde, Kohut aynalamanın önemini vurgularken (Allen vd., 2013), Bowlby bağlanma kuramı kapsamında erken dönem yaşantısında bakımveren ile kurulan ilişkinin ele alınması gereken terimler olduğunu belirtilmiştir (Bowlby, 1951). Anne ve çocuk arasında kurulan güvenli ilişki çocuğun hem dış dünyayı hem de kendi iç dünyasını anlamlandırma ve keşfetme sürecini içerir (Allen vd.,2013). Diğer bir yandan Kohut çocuğun benlik algısının gelişmesi için kendi benliğini önce bakım verenin zihninde görmeye ihtiyaç duyduğunu ve bu şekilde geliştirdiğini vurgulamıştır (Fonagy ve Target, 1997). Bakımvereni ile güvenli bir ilişki kuran çocuk hem kendi ve ebeveynlerinin var olan duygu düşüncelerini hem de yeni üretilecek duygu ve düşünceleri daha iyi anlamlandırabilir ve zihinselleştirme kapasitesi iyi anlamda gelişir (Halfon ve Coskun, 2021). Bu sebeple zihinselleştirme değişebilen, gelişebilen bir noktadadır, bir kişilik özelliği gibi esnek olmayan bir yapıda değildir. Örneğin bir çocuk annesine bakarak güldüğünde, annesinin yüzünde de bir bu gülümsemenin yansımalarını görür ve bu duygu anlam kazanır. Hem kendisinin hem de annesinin ne hissettiğini öğrenir (Duman, 2019). Eğer anne çocuğa duyguyu doğru yansıtmazsa, daha şaşkın bir bakış sergilerse, çocuk mutluluğu ve şaşkınlığı hayatında bağdaştırma eğilimi kazanacaktır ve duyguyu yanlış ifade edecektir.

Çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesi için çevresinde bunu ona doğru yolla gösterene ihtiyaç duyar, olmaması bu kapasitenin gelişimi zorlaştırır (Thompson ve Tuch, 2014).

2.4.2 Zihinselleştirme Türleri ve Alt Boyutları

Zihinselleştirme, otomatik/örtük zihinselleştirme, kontrollü/açık zihinselleştirme, bilişsel zihinselleştirme, içsel odaklı zihinselleştirme olmak üzere dört farklı türden oluşmaktadır (Fonagy ve ark., 2015; Luyten vd., 2020). İlk olarak, otomatik ve örtük olan zihinselleştirme, kişinin daha bilinçli bir çaba göstermeden ve sözel olmayan ipuçlarıyla, mimikler ve beden dili gibi, zihinsel durumları yorumlamasını içerir (Acer, 2020). Örneğin, bir bebek ağladığında onun ses tonundan ve mimiklerinden karnının acıktığını veya uykusunun geldiğini düşünmek örtük zihinselleştirmedir. İkinci olarak, kontrollü ve açık zihinselleştirme, kişinin bilinç düzeyinde hem kendi hem de ötekinin duygu, istek, inancalarını anlamlandırmaya çalışırken, daha yavaş ve dikkatli bir ilerleme kaydetmesini içerir. Örneğin, bir arkadaşınız size çok soğuk cevaplar verdiğinde, acaba zor bir gün mü geçirdi veya ben yanlış bir şey mi yaptım diyebilmek ve arkadaşınıza gidip bunu dile getirmek, üzerine düşünmek kontrollü ve açık zihinselleştirmeyi içerir. Üçüncü olarak, daha mantık ve akıl yürütmenin dahil edildiği ve duygusal kısmın ele alınmadığı zihinselleştirme türüdür (Luyten ve ark, 2020). Örneğin, bir arkadaşınızla masada kahve içerken aniden kalkıp gitmesi sonucu, kesin söylediğim bir şey onu rahatsız etti diye düşünerek onun düşüncelerini anlamaya çalışmayı içerir. Son olarak içsel odaklı zihinselleştirme, kişininin daha kendi iç dünyasında kalmasıyla birlikte kendi arzu, duygu, inançlarını anlamasını içerir (Luyten vd., 2020). Örneğin, çok öfkelendiğiniz bir anda, beni görmezden geldiği için bu kadar sinirlendim diyebilmek daha içsel odaklı bir kısmı içerir.

Zihinselleştirme düzeyi üç farklı alt boyut ile incelenmektedir; öteki temelli zihinselleştirme, kendilik temelli zihinselleştirme ve güdülenmiş zihinselleştirme (Hagelquist, 2017). Öteki temelli zihinselleştirme, kişinin bir ötekinin zihinsel durumunlarını, duygu, düşünce, davranış, arzu ve isteklerini

anlamlandırma becerisini içerir (Bateman ve Fonagy, 2016). Öteki temelli zihinselleştirme yüksek olan kişilerin sosyal ortamda uyumlu davranışı, empati becerisi, bir ötekini yalnızca eylemleriyle değil aynı zamanda içsel kısmı da göz önünde bulundurarak değerlendirme becerisi yüksek kişilerdir. Örneğin, her zaman çok neşeli olan bir arkadaşımız çok durgun olduğunda, bunun bir trip olduğunu düşünmek yerine o gün üzgün, zor bir gün geçirmiş olabileceğini, veya o gün o şekilde olmasının normal olabileceğini düşünmesi bu beceriyi içerir (Gagliardini vd., 2023). İkinci olarak, kendilik temelli zihinselleştirme, kişinin kendi iç dünyasının, diğer bir ifadeyle, duygu, düşünce ve isteklerinin temelini daha iyi inceleyerek farkında olması ve buna göre eylem almasını içerir (Allen ve ark, 2013). Kendilik temelli zihinselleştirme becerisi yüksek bireylerin, duygusal farkındalıklarıyla öz duygu düzenleme becerileri yüksektir (Allen vd., 2013). Örneğin, bir arkadaşı öfkeli olduğunda, bunu karşıdaki kişinin eylemine indirgmeden kendi deneyimi ve o an ki ruhsal durumuyla ilgili olabileceğini düşünmesi bu zihinselleştirme türüne girer.

Kendilik temelli zihinselleştirme ve öteki temelli zihinselleştirme için kişinin bunu yapmaya dair motivasyonu da önemlidir (Deniz ve Uluç, 2024; Richter ve ark., 2021). Yani kişinin hem kendi hem bir başkasının ruhsallığı anlamlandırma çabası, isteği ve gereksinimi içerir (Deniz ve Uluç, 2024). Zihinselleştirmeye güdülenme alt boyutu, ‘İnsanların neden belirli şekilde davrandıkları hep ilgimi çekmiştir.’, ‘Çoğunlukla başkaları ve onların neden belirli şekilde davrandıkları ilgimi çekmiştir’, ‘Yakın olduğum insanlarla ilişkilerimde ne olup bittiğini anlamayı önemserim’ gibi maddeler ile oluşmaktadır. Fonagy ve Luyten (2020), zihinselleştirmenin nötr bir süreç olmadığını, kişinin zihinsel durumları hangi yoğunlukta, ne zaman, kime yönelik yaptığını içeren derin güdülenmiş bir süreci de içerdiğini belirtmiştir.

2.5 ZİHİNSELLEŞTİRME VE ÖFKE İFADE TARZI

Bireyin kendi içsel süreçlerini anlamlandırması ve ifade edebilmesi bir ötekinin eylemini anlamlandırmayı da kapsadığı için öfke ifade biçimi ve

kontrol etme becerisi zihinselleştirme için temelde bir basamak halindedir (Allen vd., 2013). Çocukluk döneminde zihinselleştirme becerisi gelişmeyen çocuğun duygularını düzenleyebilmesi zorlaşır (Parada-Fernandez, 2021) ve kontrolünün, düzeyinin zor olduğu öfke gibi duygular geldiğinde kişi bu duyguyu anlamlandıramaz, bu sebeple verdiği tepki de orantısızlaşabilir (Bateman ve Fonagy, 2019). Kişi yaşadığı öfkenin altındaki nedeni, kökenini daha iyi anlamlandırırdığında ifade ediş biçimi ve yoğunluğu da buna göre daha sağlıklı ifade edilebilir (Sharp vd., 2011), bu beceri de zihinselleştirmeyi içerir. Ergen yaş grubuyla yapılan bir çalışmada, zihinselleştirme becerisi yüksek olan bireylerin öfke ve saldırganlaşma eğilimi düşük olduğu, özellikle kendine yönelik zihinselleştirme becerisi yüksek ergenlerde düşmanca tavırlar sergileme, fiziksel ve sözel saldırganlaşma, öfke dışavurumu indirgenmektedir (Deniz ve Uluç, 2024). Yapılan çalışmalarda, borderline kişilik bozukluğu ve zihinselleştirme becerisinin düşüklüğü arasında ilişki bulunmuştur, borderline olan bir kişinin duygu düzenleyememesi, öfke duygusunun yoğun ve tepkisel hale gelmesi kendi ve bir başkasının zihinsel süreçlerini anlamlandıramamasıyla bağlantılıdır (Bateman ve Fonagy, 2010). Zihinselleştirme, duygusal tampon olarak öfkeyi kontrol etmede ve ifade etmede işlevi olan bir etkidir, zihinselleştirme becerisi yüksek kişilerin duygu farkındalığıyla birlikte empati kurabilme düzeyi yüksek olduğu için gelen öfkeyi anlamlandırmak ve baş etmek daha kolay bir noktadadır (Fonagy ve Target, 2019). Cropp ve arkadaşları (2019), kişilerarası ilişkileri önemli düzeyde etkileyen zihinselleştirme becerisinin düşük olmasının dışsallaştırma davranışlarını daha çok yordadığını, bu sebeple öfke yansımaları, dürtüsellik, şiddete eğilimin artmasını sağladığını belirtmişlerdir. Adler ve arkadaşları (2021), zihinselleştirme becerisinin düşük olması ve istismar davranışına eğilim arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Öfke ifade tarzı ve zihinselleştirmeyi birebir inceleyen ilk çalışma olacağımız için alanyazındaki saldırganlık, şiddet eğilimi, öfke düzeyi ve yansımaları üzerinde çalışmalar üzerinde durulmuştur.

2.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Zihinselleştirme, bireyin hem kendisinin hem de başkalarının davranışlarını, düşünce ve duyguların ürünü olarak anlamlandırma kapasitesidir (Luyten vd., 2020). Bu beceri, özellikle çocuklukta, çocuğun kendi içsel yaşantılarını tanımlama ve anlama yetisiyle yakından ilişkilidir. Fonagy ve arkadaşları (2016), zihinselleştirme kapasitesinin bireyin çeşitli psikolojik işlevlerinde kritik bir rol oynadığını ve duygu ve dürtü kontrolü, kendini izleyebilme ve gerçekleştirme gibi durumlarda alt mekanizmayı oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu mekanizma sağlıklı ilişkilerin temelini oluştururken, aynı zamanda kişinin psikolojik esnekliğini ve uyum becerisini de destekler. Erken dönemde ebeveyn ilişkisiyle birlikte şekillenen zihinselleştirme kapasitesinin düşük olması psikopatolojik sorunları ortaya çıkarmaktadır. Birey iletişimi yanlış anlamlandırabilir ve var olan öfkesini bir başkasına zarar verme ile yansıtabilir. Fonagy ve arkadaşları (2016), günümüzün yaygın problemlerinden biri olan şiddet davranışının zihinselleştirme becerisinin gelişmemiş olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Şiddet eyleminin altındaki psikolojik sorunlar da bireyin hem kendisine hem diğerine dair zihin durumunu anlamlandıramamasından ortaya çıkmaktadır (Duman, 2019). Bu nedenle zihinselleştirme, şiddeti ortaya çıkaran sebepleri görmek hem kontrol edebilmek hem önlem alabilmek için önemlidir. Allen ve arkadaşları (2013), zihinselleştirme kapasitesinin geliştirilmesinin, klinik ortamda borderline kişilik bozukluğu, kaygı bozuklukları gibi ruhsal sorunlarda terapötik hedeflerden biri olması gerektiğini vurgulamışlardır. Ayrıca, ebeveyn tutumu öfkeyi daha kontrollü ifade edebilmekte önemli bir faktörken zihinselleştirme becerisinin gelişmesinde de etkilidir (Allen vd., 2013). Öfke duygusu da şiddete yönelmeyi sağlayan en güçlü duygudur (Duman, 2019). Bu sebeple zihinselleştirmenin bireylerin ebeveynlerinden gördüğü kabul ve red ile ilişkili olarak öfke ifade tarzlarının nasıl etkilendiğini görmek, klinik bağlamda da neyin üzerine çalışması gerektiğini bize netleştirmekte yardımcı olacaktır.

Alan yazında, algılanan ebeveyn kabul reddi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin rolünü inceleyen bir çalışma yapılmamıştır. Zihinselleştirme ile yapılan birçok çalışma ergen yaş grubunu içermektedir (Dedeoğlu, 2022; Gürkan, 2020) ve borderline kişilik bozukluğu (Ha ve arkadaşları, 2013), ebeveyn zihinselleştirmesi (Rostad ve Whitaker, 2016), çocukluk çağı travmaları (Ensink ve arkadaşları, 2017), somatizasyon (Köksal, 2017), bağlanma stilleri (Durmaz, 2023) gibi birçok değişkenle birlikte çalışma yapılmıştır. Araştırmalara dahil edilen değişkenler de göz önüne alındığında bu çalışmayla birlikte temelde ebeveyn ile olan ilişkinin ve çocukluk döneminde elde edinilen deneyimlerin incelenmesi ve alan yazınına katkı sağlanması önemlidir.

Bu araştırmanın amacı, ebeveyn kabul-reddi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolünü incelemektir.

2.7 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1:Algılanan anne ve baba reddi ile öfke ifade tarzlarıyla ilişkili olacaktır.

a. Algılanan anne ve baba reddi ile içe dönük ve dışa dönük öfke ifade tarzı arasında pozitif, kontrollü öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

b. Algılanan anne ve baba kabulü ile içe dönük ve dışa dönük öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

c. Algılanan anne ve baba kabulü ile kontrollü öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2:Algılanan anne ve baba reddi ile zihinselleştirme toplam puan ve alt boyutları ile (kendilik temelli, öteki temelli, güdülenmiş) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki beklenmektedir.

H3:İçe dönük ve dışa dönük öfke ifade tarzı ve zihinselleştirme arasında negatif, kontrollü öfke ile pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H4: Algılanan anne ve baba reddi ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide zihinselleştirme aracı rol oynayacaktır.

H5:Öfke ifade tarzları sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Kadınların erkeklere göre içe dönük öfke ifade tarzı daha yüksek olması, erkeklerin kadınlara göre dışa dönük öfke ifade tarzının yüksek olması beklenmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu, veri analizi ve araştırma deseni hakkında bilgilere yer verilecektir.

3.1 ÖRNEKLEM

Bu çalışma uygun örneklem yöntemi ile Türkiye genelinde 18-29 yaş aralığını kapsayan beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki bireylerin gönüllü katılımıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, Google Forms üzerinden oluşturulan anket formunu doldurarak çalışmaya katılmışlardır. Bryman ve Cramer (2001), araştırmada kullanılacak ölçeklerin madde sayısının en az 5 katı kadar katılımcının örnekleme dahil edilmesini önermektedir. Bu sebeple çalışmada en yüksek madde sayısına sahip olan ve toplam 48 madde ve iki ayrı formdan oluşan Ebeveyn Kabul-Red ölçeğinin madde sayısının beş katı olan en az 240 kişi göz önünde bulundurulmuştur ve toplamda 401 kişi araştırmaya dahil edilmiştir.

3.1.1 Çalışmanın İşleme Kriterleri

18-29 yaş arasında olmak, bakımverenin anne ve/veya baba olması, 12 yaş öncesi anne ve/veya babanın hayatta olması bu çalışmanın işleme kriteridir.

3.1.2 Çalışmanın Dışlama Kriterleri

Aktif olarak psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak duygu düzenleme ve sosyal etkileşimdeki zihinsel süreçleri etkilemesiyle birlikte dolaylı yoldan zihinselleştirmeyi (Sharp ve Fonagy; 2008; Bora ve Panteils, 2013) ve dürtü

kontrolü ile öfke ifade tarzını etkileyebileceğinden (Fava et al., 1996; Coccaro et al., 2000) çalışmanın dışlama kriteridir.

Araştırma kapsamında ulaşılan 401 katılımcıdan, 22 katılımcı, 29 yaş üzeri olması (N=3), 18 yaş altı olması (N=2) 4 aylık, 5 yaş, 6 yaş, 9 yaşlarında anne ve/veya babanın hayatta olmaması (N=5), aktif olarak psikiyatrik ilaç kullanılıyor olması (N=12) sebebiyle araştırmadan dışlanmıştır. Araştırma örneklemini 18-29 yaş aralığında ($X_{ort} = 23.94$, $SS=3,11$) olup %13,7'si 25 yaş, %13,5'i 26 yaş ve %11,6'si 27 kişi olmakla birlikte en yoğun üç yaş grubunu içermektedir ve %50,1'i kadın (n=190), %49,9'u erkek (n=189) olmak üzere toplamda 379 katılımcıyı içermektedir. Katılımcıların %28,5'i ilkokul/ortaokul, %53'ü lise, %11,1'i ön lisans, %53'ü lisans, %7,4'ü lisansüstü ve üzeri düzeyde eğitim aldığını belirtmiştir (Tablo 3.1).

Tablo 3.1 Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Demografik Bilgiler	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	190	50.1
Erkek	189	49.9
Yaş		
18	19	5
19	19	5
20	38	10
21	23	6.1
22	27	7.1
23	25	6.6
24	36	9.5
25	51	13.5
26	52	13.7
27	44	11.6
28	25	6.6

Tablo 3.1 (Devamı) Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Demografik Bilgiler	<i>N</i>	%
29	20	5.3
Eğitim Durumu		
İlkokul/Ortaokul/Lise	108	28.5
Ön Lisans	42	11.1
Lisans	201	53
Yüksek Lisans	28	7.4
Psikolojik Destek Alma		
Evet	94	24.8
Hayır	285	75.2
Geçmişte Psikiyatrik Destek Alma		
Evet	47	12.4
Hayır	332	87.6
Anne Baba		
Birlikte	349	92.1
Ayrı	30	7.9
Anne Baba İlişkisi		
İyi	283	74.7
Kötü	96	25.3

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmaya Bilgilendirmiş Onam formu, Kişisel Bilgi formu, Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), Mentalizasyon Ölçeği (MentS) ölçekleri dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam formu Ek 1’de yer almaktadır.

3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılara, çalışmanın gönüllülük esansına dayandığının yanı sıra amacı, gizlilik ilkesi, sonuçların kimler ile paylaşılacağı, tahmini süresi, çalışmaya dilediklerinde yarım bırakabileceklerini, herhangi bir soruları olduğunda araştırmacıya ulaşabilecekleri e-posta adresini içeren bir form ile çalışmanın girişinde onay alınmıştır. Onay vermeyen 1 katılımcı için çalışma sona ermiştir, 401 katılımcı çalışmaya onay vermiştir.

3.2.2 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılımcıların, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, daha önce psikolojik destek alıp almadığı, çocuklukta bakımını üstlenen kişi, çocuklukta ebeveyn kaybı olup olmadığı, kayıp olduysa kaç yaşında kaybedildiği, anne ve babanın birliktelik durumu ve ilişkilerinin katılımcı tarafından nasıl tanımlandığı, araştırmanın sonuçlarını etkilememesi adına dikkat edilecek olacak psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı alma ve alınan tanıyla ilgili bilgilerin dahil edildiği bir form iletilmiştir.

3.2.3 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu

Rohner ve arkadaşları (1978), 7-12 yaş dönemi arasında yetişkinlerin ebeveynleri tarafından algıladığı kabul ve reddi değerlendirebilmek adına 60 sorudan oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir. 9 yıl sonra kabul ve reddin yanı sıra ölçeğe 13 maddelik kontrol boyutu da eklenmiştir ve toplam 77 soru haline gelmiştir. Mevcut çalışmada, 48 maddede kullanılan yetişkin kısa formu kullanılmıştır, bu versiyonda anne tarafından algılanan kabul-red ve baba tarafından algılanan kabul-red iki ayrı form ile ölçülmektedir, her iki form 24 soru içermektedir. Anne ve baba şeklinde ikiye ayrılan formda ters madde bulunmamaktadır. Toplam puan hesaplanırken sıcaklık ve sevgi alt boyutu ters kodlanmaktadır. 4'lü likert tipi olan ölçek 4 farklı boyuta sahiptir; Sıcaklık/Sevgi, Düşmanlık/Saldırganlık, Kayıtsızlık/İhmalkarlık, Ayrışmamış Reddetme. Sıcaklık/Sevgi ve Düşmanlık/Saldırganlık boyutları fiziksel ve

sözel bağlamda değerlendirilmektedir. Rohner ve Rohner (1981), sıcaklık ve sevginin ebeveyn kabulünü içerirken geri kalan üç başlığın ebeveyn reddini içerdiğini belirtmişlerdir. Ölçekler yanıtlanırken katılımcılardan anne ve baba davranışlarını çocukluk dönemi baz alarak yanıtlanması istenmektedir. Katılımcılar ölçeği yanıtlarken 1-4 aralığında puanlandırmaktadır. Doğru ve doğru değil olarak ikiye ayrılan yanıt kısmında doğru başlığı altında 1-Hemen her zaman doğru, 2-Bazen doğru, Doğru Değil başlığı altında 3-Nadiren doğru, 4-Hiçbir Zaman Doğru değil' şeklinde düzenlenmiştir.

24 ve 96 arasında puanlanan ölçekte 24 puana yaklaştıkça ebeveyn kabulünün yükseldiği, 96 puana yaklaştıkça ebeveyn reddinin yükseldiği gözlenmektedir, diğer bir ifadeyle puan arttıkça ebeveyn reddi artmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonunda alt boyutlar arasındaki iç tutarlılığın yüksek olmasının yanı sıra Cronbach Alpha değerinin .86 ile .99 arasında olduğu belirlenmiştir. Dedeler ve arkadaşları (2017), Ebeveyn Kabul-Red Yetişkin kısa formunun Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Ölçeğin anne formunda iç tutarlılık değerleri .75 ile .92 aralığındadır, diğer bir yandan baba formunda iç tutarlılık katsayıları .85 ile .95 arasında bulunmuştur. Anne formu iki yarım güvenilirliği .88, test-tekrar test güvenilirliği .40-.80 aralığında, toplam madde korelasyonu .45-.82 aralığındayken baba formunda test-tekrar test güvenilirliği .86-.96 aralığında, iki yarım güvenilirliği .88, toplam madde korelasyonu .50-.92 aralığındadır. Bu çalışmada anne formunda Cronbach Alpha değeri ,917 ve baba formunda ,931 olarak bulunmuştur.

3.2.4 Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger (1983), Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğini geliştirmiştir ve Özer (1994), Türkçeye uyarlamıştır. 4'lü Likert tipidir, 1 ve 4 arasında 1-Hiç, 2-Biraz, 3- Oldukça, 4- Tümüyle şeklinde düzenlenmiştir. 34 madde içeren ölçekte ilk 10 madde öfke düzeyini ölçerken, geriye kalan 24 soru öfke ifade tarzını ölçmektedir. Sürekli öfke kişinin yaşadığı öfkenin düzeyini belirlemesini içerirken, öfke ifade tarzı içe dönük öfke, dışa dönük öfke ve kontrollü öfke

şeklinde 3 farklı alt boyutu içermektedir (Özer, 1994). Sürekli öfke ölçeği, araştırma amacı içerisinde düzey değil ifade tarzı dikkate alınacağından değerlendirilmeyecektir. Öfke ifade tarzı kısmında puanlama 8-32 aralığındadır, 8 en düşükken 32 en yüksek değeri ifade etmektedir. Kontrollü Öfke alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34.maddeleri ile değerlendirilirken, Dışa-Dönük alt ölçeği 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33.maddeleri, İçe-Dönük alt ölçeği 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31. maddelerinin toplam skoru ile değerlendirilmektedir. Yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları sonucunda, Cronbach Alpha değeri Sürekli öfke alt ölçeği için .79, içe-dönük öfke alt ölçeği için .62, dışa-dönük öfke alt ölçeği için .78, kontrollü öfke ölçeği için .84 şeklinde bulunmuştur (Özer, 1994). Kontrol alt ölçeğinden alınan puan arttıkça, öfkenin kontrol edilmesi de artmaktayken, dışa-dönük öfke alt ölçeğinden alınan puan arttıkça kişinin öfkesini çevreye rahatlıkla tanımlayabildiği sonucuna varılmaktadır. Ayrıca, içe-dönük öfkenin puanı arttıkça kişinin içsel çatışma ile var olan duygusunu dışarı yansıtmadan bastırıldığını göstermektedir (Savaşır, 1997). Bu çalışmada Cronbach Alpha değerleri Sürekli öfke alt ölçeği için .89, içe-dönük öfke alt ölçeği için .719 dışa-dönük öfke alt ölçeği için .813, kontrollü öfke ölçeği için .878 şeklinde bulunmuştur.

3.2.5 Zihinselleştirme Ölçeği (ZÖ)

Dimitrijevic ve arkadaşları (2018) tarafından, bireylerin zihinselleştirme kapasitelerini ölçmek amacıyla Zihinselleştirme ölçeği geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan bu ölçek 5'li Likert tipindedir ve 1-5 aralığındaki yanıtlar sırasıyla; 1-Tamamen Yanlış, 2- Çoğunlukla Yanlış, 3-Hem Doğru Hem Yanlış, 4-Çoğunlukla Doğru, 5- Tamamen Doğru şeklinde tanımlanmıştır. Bu ölçek Kendilik Temelli Zihinselleştirme, Ötekiler Temelli Zihinselleştirme, Zihinselleştirmeye Güdülenme olmak üzere 3 farklı boyuta sahiptir. Kendilik temelli zihinselleştirme alt ölçeği; 1, 4, 7, 9, 13, 15, 22, 25. maddeleri içerirken, Ötekiler temelli zihinselleştirme alt ölçeği; 2, 3, 5, 6, 10, 12, 18, 21, 23. maddeleri ve Zihinselleştirmeye güdülenme alt ölçeği ise; 8, 11, 14, 16, 17, 19,

20, 24. maddeleri içermektedir. Ölçekte 10 madde, sırasıyla 8, 9, 11, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 25. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanlamasındaki aralık 25 ve 125 şeklindedir hem toplam skor bazında hem de alt ölçekler bazında puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça zihinselleştirme kapasitesi de artmaktadır.

Ölçeğin orijinal halinde Cronbach Alpha .84 değerindedir, Kendilik temelli zihinselleştirme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .76, Ötekiler temelli zihinselleştirme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .77, Zihinselleştirmeye güdülenme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .77'dir.

Törenli Kaya ve arkadaşları (2021), Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını yapmışlardır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden 18-65 yaş arası 615 katılımcının dahil olduğu uyarlama çalışmasında üç madde faktör yükleri 0.30'dan küçük olmasından ötürü bütünlük bozulmayacak şekilde çıkarılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, genel iç tutarlılık değeri .84, Kendilik temelli zihinselleştirme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .78, Ötekiler temelli zihinselleştirme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .80, Zihinselleştirmeye güdülenme alt ölçeği güvenilirlik katsayısı .79 şeklinde bulunmuştur. Bu çalışmada formunda Cronbach Alpha değeri .915 şeklindedir.

3.2.6 İşlem Yolu

Araştırmayı uygulamaya başlamadan önce algılanan ebeveyn kabul-red ölçeği, zihinselleştirme ölçeği ve öfke ifade tarzı ölçeğinin Türkçe uyarlamasını yapan araştırmacılardan ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra araştırma dosyası hazırlanarak Işık Üniversitesi Etik Kuruluna iletilmiş ve 3 Mart 2025 tarihinde etik kurul tarafından onay alınmıştır ve 5 Mart 2025-20 Mayıs 2025 tarihleri arasında veriler toplanmıştır.

Gerekli yerlerden izin alındıktan sonra Google form üzerinden oluşturulan anket çevrimiçi olarak katılımcı toplamaya hazır hale getirilmiştir ve anket, e-posta, sosyal medya araçları, kişisel ağlar üzerinden gönüllük esası öncülüğünde yayılmıştır. Bu araştırmaya dahil olan katılımcı sırasıyla Bilgilendirmiş Onam formu, Kişisel Bilgi formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade

Tarzı Ölçeği, Mentalizasyon Ölçeği (MentS), Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K) ölçeklerini doldurarak çalışmayı tamamlamışlardır. Araştırma yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

3.2.7 Analiz Planı

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 30.0 paket programı kullanılmıştır ve analize verilerin kontrol edilmesiyle birlikte başlanmıştır. Çalışmayı 401 katılımcı doldurmuş ve çalışmanın işleme ve dışlama kriterine uymayan 22 kişinin yanıtları veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri ve ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistiklerini incelemek adına betimleyici analiz yapılmıştır. İlk aşamada ters kodlamalar yapılmış, toplam puanlar alınmıştır ve tüm ölçeklerde Cronbach Alpha değerleri kontrol edilerek güvenilirlik analizi yapılmıştır. Değişkenlerin normalliği (basıklık/çarpıklık), uç ve kayıp değerler, çoklu doğrusal bağlantı kontrolü varsayımları incelenmiştir ve normallik analizinde basıklık ve çarpıklık değerlerin -2 ve +2 aralığında olması gerektiği göz önünde bulundurularak (George ve Malley, 2010) veriler incelenmiş ve normal dağılım varsayımı sağlanmıştır.

Daha sonra sürekli değişkenler; yaş, kardeş sayısı, kontrollü öfke, içe dönük öfke, dışa dönük öfke, öfke seviyesi, anne kabul, baba kabul, anne red, baba red, anne toplam ve baba toplam değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Katılımcıların zihinselleştirme, öfke ifade tarzı ve algılanan ebeveyn kabul-red düzeyleri; cinsiyet, psikolojik destek alma durumu, anne-baba ilişkisi, anne-babanın birlikte olup olmaması gibi ikili değişkenler bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Eğitim düzeyi için, ikiden fazla kategorili olmasından ötürü, tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunduğu, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerden Tukey testi kullanılmıştır. Öfke ifade tarzının yordayıcılarını test etmek adına Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır ve cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkeni kontrol edilmiştir.

Araştırmada yaş değişkeni kontrol edilmemiştir çünkü örneklem beliren yetişkinlik dönemi (18–29 yaş) ile sınırlıdır ve bu dar aralıkta yaş varyansı oldukça düşüktür. Bu nedenle yaşın modele eklenmesi anlamlı bir katkı sağlamayacağı düşünülmüştür. Zihinselleştirmenin, algılanan ebeveyn kabul-red ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide aracı rolünü test etmek amacıyla Hayes'in PROCESS eklentisi kullanılarak Model 4 ile basit aracılık modeli kullanılmıştır.

Tablo 3.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi

Ölçekler	Skewness(Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Zihinselleştirme	0.142	-0.411
EKRÖ/K-Anne	1.178	0.637
EKRÖ/K-Baba	0.917	0.116
Sürekli Öfke	0.868	1.160
Öfke-İçte	0.541	1.041
Öfke-Dışta	1.095	1.819
Öfke- Kontrol	0.031	-0.458

EKRÖ/K-Anne= Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Anne Formu, EKRÖ/K Baba= Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Baba Formu

3.2.8 Araştırma Deseni

Bu araştırmada katılımcılardan veriler tek seferde toplandığı için nicel araştırma yöntemi ile kesitsel araştırma deseni ile yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmanın bağımsız değişkeni algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi, bağımlı değişkeni öfke ifade tarzı ve aracı değişkeni zihinselleştirme olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırma hipotezlerinin test edilmesine yönelik gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma örnekleminin demografik özelliklerini incelemek adına tanımlayıcı istatistiksel analizler yapılmış ve ardından tüm sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Öfke ifade tarzı, zihinselleştirme ve algılanan ebeveyn reddi ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Öfke ifade tarzının yordayıcılarını incelemek adına Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Son olarak, zihinselleştirmenin, algılanan ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide aracı rolünü test etmek amacıyla Hayes'in PROCESS eklentisi kullanılarak Model 4 ile basit aracılık modeli kullanılmıştır.

4.1 ÖLÇEKLERİN PSİKOMETRİK ANALİZLERİ

4.1.1 Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Bu bölümde, araştırmada kullanılan Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu ve Zihinselleştirme ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçları yer almaktadır. Güvenirlilik analizi sonucu elde edilen Cronbach Alpha katsayı değerleri Tablo 4.1.'de yer almaktadır.

Tablo 4.1 Ölçeklerin Güvenirlilik Analizlerine İlişkin Değerler

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Zihinselleştirme	25	.915

Tablo 4.1 (Devamı) Ölçeklerin Güvenirlik Analizlerine İlişkin Değerler

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
EKRÖ/K-Anne	24	.917
EKRÖ/K-Baba	24	.931
Sürekli Öfke	10	.891
Öfke-İçte	8	.719
Öfke-Dışta	8	.813
Öfke-Kontrol	8	.878
G- Zihin	8	.875
Ö-Zihin	9	.912
K- Zihin	8	.832

Not. EKRÖ/K-Anne=Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Anne Formu, EKRÖ/K-Baba=Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Baba Formu, G-Zihin: Güdülenmiş Zihinselleştirme, Ö-Zihin: Öteki Temelli Zihinselleştirme, K-Zihin: Kendilik Temelli Zihinselleştirme,

4.1.2 Ölçeklerin Betimsel Analizleri

Bu bölümde, araştırmada kullanılan temel değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiksel bulgulara yer verilmiştir. Zihinselleştirme düzeyi, algılanan anne reddi, algılanan baba reddi, öfke düzeyi ve içe dönük, kontrollü ve dışa dönük öfke ifade tarzına ilişkin ortalama puanlar, standart sapmalar, varyanslar, ranj ve minimum maksimum değerler Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2 Ölçeklerin Betimsel Analizlerine İlişkin Değerler

N=379	\bar{X}	SS	Varyans	Ranj	Min.	Max.
Zihinselleştirme	88.25	14.703	216.204	79	45	124
EKRÖ/K-Anne	39.45	14.685	215.677	69	24	93
EKRÖ/K-Baba	44.02	16.966	287.867	72	24	96
SL-ÖFKE	19.37	5.682	32.294	30	10	40

Tablo 4.2 (Devamı) Ölçeklerin Betimsel Analizlerine İlişkin Değerler

Öfke-İçte	16.59	3.613	13.057	22	8	30
Öfke-Dışta	15.91	3.957	15.665	24	8	32
Öfke-Kontrol	20.80	4.666	21.775	24	8	32
G-Zihin	25.94	6.570	43.166	32	8	40
Ö-Zihin	33.07	6.390	40.841	36	9	45
K-Zihin	29.23	5.548	30.783	27	13	40

Not. SS=Standart Sapma, Min=Minimum, Max=Maximum; EKRÖ/K-Anne=Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Anne Formu, EKRÖ/K- Baba=Ebeveyn Kabul Red Ölçeği/Kısa Form-Baba Formu, SL-ÖFKE= Sürekli Öfke, G-Zihin: Gütülenmiş Zihinselleştirme, Ö-Zihin: Öteki Temelli Zihinselleştirme, K-Zihin: Kendilik Temelli Zihinselleştirme

4.2 DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ

Bu çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek adına Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır ve bulgular korelasyon katsayısına göre; zayıf (0.10-0.30), orta (0.30-0.69) ve güçlü (0.70-0.99) olarak değerlendirilmiştir (Ratner, 2009). Değişkenler arası Pearson Korelasyon analize dair değerler Tablo 4.3'te yer almaktadır.

Algılanan anne reddi ve algılanan baba reddi arasında pozitif yönde güçlü düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.689$, $p<.001$). Algılanan baba reddi ile sürekli öfke, dışa dönük öfke arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken, algılanan baba reddi ile kontrollü öfke ve zihinselleştirme arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r= .412$, $p<.001$; $r=.410$, $p<.001$; $r= -.383$, $p<.001$; $r=-.329$, $p<.001$). Algılanan baba reddi ve içe dönük öfke arasında ise pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r= .264$, $p<.001$).

Algılanan anne reddi ve sürekli öfke, dışa dönük öfke ve içe dönük öfke arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken ($r=.257$, $p<.001$; $r=.282$, $p<.001$; $r=.249$, $p<.001$), algılanan anne reddi ile kontrollü öfke negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı

ilişkiliyken, zihinselleştirme ile negatif yönde orta düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişkiye sahiptir ($r=-.326, p<.001$). Zihinselleştirme toplam puan ile sırasıyla sürekli öfke ve dışa dönük öfke arasında negatif yönlü orta düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunurken zihinselleştirme ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde güçlü istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-.322, p<.001$; $r=-.375, p<.001$; $r=.662, p<.001$).

Algılanan baba reddi ve güdülenmiş zihinselleştirme, öteki temelli zihinselleştirme ve kendilik temelli zihinselleştirme negatif yönde ve istatikselsel olarak anlamlı ilişkiye sahiptir ($r=-.233, p<.001$; $r=-.246, p<.001$; $r=-.313, p<.001$). Algılanan anne reddi ve güdülenmiş zihinselleştirme, öteki temelli zihinselleştirme ve kendilik temelli zihinselleştirme negatif yönde istatikselsel olarak anlamlı ilişkiye sahiptir ($r=-.229, p<.001$; $r=-.278, p<.001$; $r=-.274, p<.001$). Öteki temelli zihinselleştirme ile sırasıyla sürekli öfke, dışa dönük öfke ve içe dönük öfke arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunurken öteki temelli zihinselleştirme ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde güçlü istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-.178, p<.001$; $r=-.219, p<.001$; $r=-.009, p<.001$; $r=.554, p<.001$). Kendilik temelli zihinselleştirme ile sırasıyla sürekli öfke, dışa dönük öfke arasında negatif yönlü orta düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunurken öteki temelli zihinselleştirme ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde güçlü istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-.305, p<.001$; $r=-.348, p<.001$; $r=.635, p<.001$).

Yaş ve araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş ile sırasıyla anne reddi, baba reddi, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişkiler görülmüştür ($r=-.164, p<.001$; $r=-.210, p<.001$; $r=-.185, p<.001$; $r=-.135, p<.001$; $r=-.130, p<.05$). Yaş ile zihinselleştirme ve anne kabulü arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatikselsel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.133, p<.001$; $r=.126, p<.05$). Kardeş sayısı ve diğer değişkenler arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda sırasıyla baba reddi ve anne reddi arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatikselsel olarak anlamlı, zihinselleştirme

ile negatif yönde zayıf düzeyde istatiksels olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.
($r=.158$, $p<.001$; $r=.146$ $p<.001$; $r=-.107$, $p<.001$).

Tablo 4.3 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Yaş	1															
2.KardeşS	0,063	1														
3.BabaT	-,210**	,158**	1													
4.AnneT	-,164**	,146**	,689**	1												
5.Annered	-,145**	,169**	,578**	,934**	1											
6.Babared	-,247**	,207**	,936**	,692**	,667**	1										
7.Babakabul	0,086	-,030	-,811**	-,479**	-,260**	-,552**	1									
8.Annetakbul	,126*	-,050	-,502**	-,758**	-,501**	-,398**	,526**	1								
9.SL-Öfke	-,185**	0,093	,412**	,257**	,131*	,342**	-,406**	-,334**	1							
10.DÖ	-,130*	-,0008	,410**	,282**	,167**	,350**	-,388**	-,344**	,725**	1						
11.İÖ	-,135**	0,066	,264**	,249**	,197**	,228**	-,247**	-,237**	,464**	,291**	1					
12.KÖ	0,0752	-,0052	-,383**	-,295**	-,189**	-,326**	,363**	,358**	-,497**	-,558**	-,00591	1				
13.Ments	,133**	-,107*	-,329**	-,326**	-,240**	-,297**	,285**	,358**	-,322**	-,375**	-,00596	,662**	1			
14.GZihin	,118*	-,0066	-,233**	-,229**	-,176**	-,202**	,216**	,227**	-,289**	-,333**	-,161**	,407**	,686**	1		
15.ÖZihin	,116*	-,0091	-,246**	-,278**	-,205**	-,232**	,197**	,320**	-,178**	-,219**	-,00094	,554**	,822**	,208**	1	
16.KZihin	0,079	-,0099	-,313**	-,274**	-,191**	-,282**	,271**	,310**	-,305**	-,348**	0,04396	,635**	,892**	,394**	,779**	1

Not. KardeşS= Kardeş Sayısı, BabaT= Baba Toplam Puan, AnneT= Anne Toplam Puan, SL-Öfke= Sürekli Öfke, G-Zihin: Gütülenmiş Zihinselleştirme, Ö-Zihin: Öteki Temelli Zihinselleştirme, K-Zihin: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, *p<0.05, ** p<0.01= istatistiksel olarak anlamlı

4.3 ÖFKE İFADE TARZININ SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Öfke ifade tarzı araştırmanın sonuç değişkenidir ve sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu incelemek adına Bağımsız İki Örneklem T-Testi, Tek Yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve analiz öncesi tüm değişkenlerin grup varyans homojenliği kontrol edilmiştir.

4.3.1 Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

4.3.1.1 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadınların dışa dönük öfke ifade tarzının farklılaşma durumunu gözlemlemek adına uygulanmıştır. Varyanslar Levene test sonuçlarına göre homojen dağılmıştır ($p=.329$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür ($t(377)=-0.492$, $p=.623$). Bulgular tablo 4.4’de yer almaktadır.

Tablo 4.4 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-Dış	15.81	3.60	16.01	4.29	-0.492	377	.623

Not: Ö-Dışta= Öfke-Dışta

4.3.1.2 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadınların içe dönük öfke ifade tarzının farklılaşma durumunu gözlemlemek adına uygulanmıştır. Varyanslar Levene test sonuçlarına göre homojen dağılmıştır ($p=.111$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(377)=3.08$, $p<.05$). Bu sonuçlara göre, Kadın katılımcıların ($\bar{X}=17.18$,

SS=3.75) erkek katılımcılara ($\bar{X}= 16.03$, $SS= 3.38$) göre daha fazla içe dönük öfke gösterdiği gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.5’de yer almaktadır.

Tablo 4.5 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-İçte	17.18	3.75	16.03	3.38	3.08	377	.002

Not: Ö-İçte= Öfke-İçte

4.3.1.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadınların kontrollü öfke ifade tarzının farklılaşma durumunu gözlemlemek adına uygulanmıştır. Varyansların eşitliği Levene testli ile incelenmiş ve varyansların eşit dağılmadığı bulunmuştur ($p=.008$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(373.11) = 1.36$, $p>.05$). Bulgular 4.6 yer almaktadır.

Tablo 4.6 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	21.13	4.43	20.48	4.88	1.36	377.1	.176

Not: Ö-K= Öfke-Kontrol

4.3.2 Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Yaş ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek adına Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, yaş ile içe dönük öfke arasında negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.135$, $p<.05$). Diğer bir yandan, yaş ile dışa dönük öfke ifade

tarzı arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.130$, $p<.05$). Kontrollü öfke ifade tarzı ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r= 0.75$, $p>.05$).

Tablo 4.7 Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

	1	2	3	4
Yaş	1	.075	-.135**	-.130*
Ö-Kontrol		1	-.059	-.558**
Ö-İçte			1	.291**
Ö-Dışta				1

Not: $p<.05^*$, $p<.01^{**}$ Ö-İçte= Öfke-İçte, Ö-Kontrol= Öfke-Kontrol, Ö-Dışta= Öfke-Dışta

4.3.3 Öfke İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Öfke ifade tarzının eğitim düzeyine göre farklılaşma durumunu incelemek adına Tek Yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde grupları karşılaştırabilir hale getirmek adına ilkokul (N=1), ortaokul(N=4), lise (N=104) düzeyleri birleştirilerek lise ve öncesi (N=109) şeklinde tek bir grup haline getirilmiş ve altı gruptan oluşan değişken ön lisans (N=42), lisans (N=202), lisansüstü (28) olmak üzere dört grup halinde yeniden düzenlenmiştir.

4.3.3.1 Dışa Dönük İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların dışa dönük öfke ifade tarzı puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($P=.007$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında dışa dönük öfke ifade tarzı toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($F(3,375) = 3.205$, $p=.023$). Bonferroni post-hoc analizi sonuçlarına göre, yalnızca lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireyler ve lisans

eğitim düzeyine sahip bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya gore, Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireyler ($\bar{X} = 16.86$; $SS = 4.73$) lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylere ($\bar{X} = 15.49$; $SS = 3.45$) kıyasla daha fazla dışa dönük öfke ifade tarzına sahiptirler. Diğer eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.3.3.2 İçe Dönük İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların İçe Dönük Öfke ifade tarzı toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($P = .047$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında ie dönük öfke ifade tarzı toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($F(3,375) = 0.414$, $p = .743$).

4.3.3.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların Kontrollü Öfke ifade tarzı toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($P = .997$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında kontrollü öfke ifade tarzı toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. ($F(3,375) = 1.41$, $p = .238$).

4.3.4 Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

4.3.4.1 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre kontrollü öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Varyansların eşitliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların eşit dağıldığı bulunmuştur ($p = .253$). Analiz sonuçlarına göre,

destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(377) = 3.10, p < .05$). Psikolojik destek alan katılımcıların ($\bar{X} = 22.09; SS = 4.52$) psikolojik destek almayan katılımcılara ($\bar{X} = 20.39; SS = 4.64$) göre daha fazla kontrollü öfke gösterdiği gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.8 yer almaktadır.

Tablo 4.8 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	22.09	4.52	20.39	4.64	3.10	377	.002

Not: Ö-K= Öfke-Kontrol

4.3.4.2 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre içe dönük öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların eşit dağılmadığı bulunmuştur ($p = .021$). Analiz sonuçlarına göre, destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(139.08) = 2.35, p < .05$). Psikolojik destek alan katılımcıların ($\bar{X} = 17.41; SS = 4.60$) psikolojik destek almayan katılımcılara ($\bar{X} = 16.32; SS = 3.41$) göre daha fazla içe dönük öfke gösterdiği gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.9 yer almaktadır.

Tablo 4.9 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-İ	17.41	4.60	16.32	3.41	2.35	139.08	.020

Not: Ö-İ= Öfke-İçte

4.3.4.3 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre dışa dönük öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyanslar homojendir ($p=.692$). Analiz sonuçlarına göre, destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = 1.291$ $p>.05$). Bulgular Tablo 4.10'da yer almaktadır.

Tablo 4.10 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-D	16.37	4.11	15.76	3.90	1.291	377	.197

Not: Ö-D= Öfke-Dışta.

4.3.5 Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

4.3.5.1 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik İlaç Tedavisi alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre içe dönük öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.532$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = 1.690$, $p>.05$). Bulgular Tablo 4.11’de yer almaktadır.

Tablo 4.11 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-İ	17.42	3.87	16.47	3.56	1.690	377	.092

Not: Ö-İ= Öfke-İçte

4.3.5.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre dışa dönük öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.792$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = 1.617$, $p>.05$).

Tablo 4.12 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
ÖD	16.78	3.81	15.79	3.96	1.617	377	.107

Not: Ö-D= Öfke-Dışta

4.3.5.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre kontrollü öfke ifade tarzı toplam puanlarının farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.190$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377)=1.844, p>.05$). Bulgular Tablo 4.13'te yer almaktadır.

Tablo 4.13 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	21.97	4.32	20.64	4.70	1.844	377	.066

Not: Ö-Kontrol= Öfke-Kontrol

4.3.6 Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi

4.4.6.1 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikte/ Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre kontrollü öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.249$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = .335, p > .05$). Bulgular 4.14’de yer almaktadır.

Tablo 4.14 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayrı (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	20.83	4.62	20.53	5.204	.335	377	.738

Not: Ö-K= Öfke-Kontrol

4.3.6.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynin Birlikte/ Ayrı olma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre dışa dönük öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.196$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = -1.761, p > .05$). Bulgular Tablo 4.15’de yer almaktadır.

Tablo 4.15 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayr (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-D	15.81	3.87	17.13	4.72	-1.77	377	.079

Not: Ö-D= Öfke-Dışta

4.3.6.3 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre içe dönük öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.725$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = .148, p>.05$).

Tablo 4.16 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveynlerin Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayrı (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-İ	16.60	3.65	16.50	3.20	.148	377	.883

Not: Ö-İ= Öfke-İçte

4.3.7 Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi

4.4.7.1 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre içe dönük öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.618$). Analiz sonucunda, ebeveynlerinin ilişkisi iyi ve kötü olarak tanımlanan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(377) = -5.277, p < .01$). Analiz bulgularına göre, ebeveynlerinin ilişkisini kötü olarak tanımlayan bireylerin içe dönük öfke ifade tarzı puanları ($\bar{X} = 18.22, SS = 3.34$), ebeveynlerinin ilişkisini iyi olarak tanımlayan bireylerden ($\bar{X} = 16.04, SS = 3.54$) daha yüksektir.

Tablo 4.17 İçe Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-İ	16.04	3.53	18.22	3.34	-5.28	377	<.001

Not: Ö-İ= Öfke-İçte

4.3.7.2 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre dışa dönük öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($p < .05$). Analiz sonucunda, ebeveyn ilişkisi iyi ve kötü olarak

tanımlanan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(130.504) = -4.103, p < .001$). Analiz bulgularına göre, ebeveynlerinin ilişkisini kötü olarak tanımlayan bireylerin dışa dönük öfke ifade tarzı puanları ($\bar{X} = 17.54, SS = 4.79$), ebeveynlerinin ilişkisini iyi olarak tanımlayan bireylerden ($\bar{X} = 15.36, SS = 3.47$) daha yüksektir. Bulgular 4.18’de yer almaktadır.

Tablo 4.18 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-D	15.36	3.47	17.54	4.8	1.36	130.5	<.001

Not: Ö-D= Öfke-Dışta

4.3.7.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Anne ve Baba İlişkisi Üzerine İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre kontrollü öfke ifade tarzı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p = .103$). Analiz sonucunda, ebeveynlerinin ilişkisi iyi ve kötü olarak tanımlanan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = 1.356, p > .05$). Bulgular 4.19 ’te yer almaktadır.

Tablo 4.19 Kontrollü Öfke İfade Tarzının Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	21.0	4.41	20.25	5.32	1.356	141.7	.176

Not: Ö-K= Öfke-Kontrol

4.4 ZİHİNSELLEŞTİRMENİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

4.4.1 Zihinselleştirme Değişkeninin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinselleştirme toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem T-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.622$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(377)=4.044$, $p<.001$). Bu sonuçlara göre, Kadın katılımcıların ($\bar{X}=91.23$, $SS=14.46$) erkek katılımcılara ($\bar{X}=85.24$, $SS=14.36$) göre daha yüksek zihinselleştirme düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.20’de yer almaktadır.

Tablo 4.20 Zihinselleştirmenin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Ö-K	91.23	14.46	85.24	4.88	4.044	377	<.001

Not: Ö-K= Öfke-Kontrol

4.4.2 Zihinselleştirmenin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Yaş ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiyi incelemek adına Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, yaş ile zihinselleştirme arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.133$, $p<0.01$).

Tablo 4.21 Zihinselleştirmenin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	1	2
Yaş	1	.133**
Zihinselleştirme		1

Not. N=379, p<0.01**

4.4.3 Zihinselleştirmenin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre Zihinselleştirme toplam puanının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların eşit dağılmadığı bulunmuştur (p=.531). Analiz sonuçlarına göre, destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t (377) =5.314, p<.001). Psikolojik destek alan katılımcıların (\bar{X} =95.00; SS=14.926) psikolojik destek almayan katılımcılara (\bar{X} = 88.02; SS=13.95) göre zihinselleştirme düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.22 yer almaktadır.

Tablo 4.22 Zihinselleştirmenin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
MentS	95.00	14.93	88.1	13.9	5.32	377	<0.01

Not: MentS= Zihinselleştirme Ölçeği

4.4.4 Zihinselleştirmenin Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre zihinselleştirme toplam puanlarının farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.559$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($t(377) = 3.866, p < .001$). Tedavi alan katılımcıların ($\bar{X} = 95.87; SS = 13.58$) tedavi almayan katılımcılara ($\bar{X} = 87.17; SS = 14.55$) göre zihinselleştirme düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular Tablo 4.23 yer almaktadır.

Tablo 4.23 Zihinselleştirmenin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
MentS	95.9	13.6	87.2	14.6	3.866	377	<.001

Not: MentS= Zihinselleştirme Ölçeği

4.4.5 Zihinselleştirmenin Ebeveynlerin Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre zihinselleştirme toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.917$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = 1.315, p > .05$). Bulgular 4.24 yer almaktadır.

Tablo 4.24 Zihinselleştirmenin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayrı (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
MentS	88.54	14.62	84.86	15.50	1.315	377	.189

Not: MentS=Zihinselleştirme Ölçeği

4.4.6 Zihinselleştirmenin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre zihinselleştirme toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($p < .001$). Analiz sonucunda, ebeveynlerinin ilişkisi iyi ve kötü olarak tanımlanan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(131.533) = -.013, p > .05$).

Tablo 4.25 Zihinselleştirmenin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
MentS	88.24	13.36	88.27	18.2	-.013	131.53	.988

Not: MentS= Zihinselleştirme Ölçeği

4.4.7 Zihinselleştirmenin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların Zihinselleştirme toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p = .517$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında zihinselleştirme toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($F(3,375) = 4.05, p = .008$). Bonferroni post-hoc analizi sonuçlarına göre, yalnızca

önlisans eğitim düzeyine sahip bireyler ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya göre, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler ($\bar{X} = 93.35$; $SS = 16.12$), önlisans eğitim düzeyine sahip bireylere ($\bar{X} = 83.88$; $SS = 12.49$) kıyasla daha yüksek zihinselleştirme düzeyine sahiptirler. Diğer eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.5 EBEVEYN REDDİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

4.5.1 Ebeveyn Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

4.5.1.1 Anne Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadınların algılanan anne reddi toplam puanına göre farklılaşma durumunu gözlemlemek adına uygulanmıştır. Levene test sonuçlarına varyanslar göre homojen dağılmamıştır ($p = .005$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(368.977) = 2.368$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre, Kadın katılımcıların ($\bar{X} = 41.22$, $SS = 15.66$) algıladıkları anne reddi düzeyi, erkek katılımcılara ($\bar{X} = 37.67$, $SS = 13.434$) göre daha yüksektir. Bulgular Tablo 4.26 yer almaktadır.

Tablo 4.26 Algılanan Anne Reddinin Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Annered	41.22	15.66	37.67	13.4	2.37	369	.018

4.5.1.2 Baba Reddinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadınların algılanan baba reddi toplam puanına göre farklılaşma durumunu gözlemlemek adına uygulanmıştır. Levene test sonuçlarına varyanslar göre homojen dağılmıştır ($p=.652$). Analiz sonucunda, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = .605, p > .05$). Bulgular Tablo 4.27’de yer almaktadır.

Tablo 4.27 Algılanan Baba Reddinin Cinsiyetlere Göre Değerlendirilmesi

	Kadın (N=190)		Erkek (N=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Babared	44.55	16.97	43.5	16.9	.605	377	.546

4.5.2 Ebeveyn Reddinin Yaşa Göre İncelenmesi

Yaş ile algılanan ebeveyn reddi arasındaki ilişkiyi incelemek adına Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, yaş ile algılanan anne reddi arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.164, p < .001$). Diğer bir yandan, yaş ile algılanan baba reddi arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.210, p < .001$).

Tablo 4.28 Algılanan Ebeveyn Reddinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	1	2	3
Yaş	1	-.164**	-.210**
Anne Red		1	.689**
Baba Red			1

Not: $p < .01$ **

4.5.3 Ebeveyn Reddinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

4.5.3.1 Anne Reddinin Eğitim Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların algılanan anne reddi toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($P=.021$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında algılanan anne reddi toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($F(3,375) = 2.60, p=.052$).

4.5.3.2 Baba Reddinin Eğitim Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların algılanan baba reddi toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Levene test sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($P=.069$). Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında algılanan anne baba reddi toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($F(3,375) = 1.78, p=.151$).

4.5.4 Ebeveyn Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

4.5.4.1 Anne Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre algılanan anne reddi toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyanslar homojendir ($p=.159$). Analiz sonuçlarına göre, destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(377) = -.323, p>.05$). Bulgular Tablo 4.29'da yer almaktadır.

Tablo 4.29 Anne Reddinin Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Annered	39.03	13.41	39.60	15.1	-.323	377	.747

4.5.4.2 Baba Reddinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik destek alma durumuna göre algılanan baba reddi toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyanslar homojendir ($p=.666$). Analiz sonuçlarına göre, destek alan ve destek almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = -.185, p > .05$). Bulgular Tablo 4.30’da yer almaktadır.

Tablo 4.30 Baba Reddinin Destek Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Destek Alan (N=94)		Destek Almayan (N=285)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Babared	43.75	16.73	44.11	17.1	-.185	377	.853

4.5.5 Ebeveyn Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

4.5.5.1 Anne Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre algılanan anne reddi toplam puanlarının farklılaşmama durumunu

belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.252$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = -.588, p>.05$).

Tablo 4.31 Algılanan Anne Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Annered	38.27	12.76	39.62	14.9	-.588	377	.557

4.5.4.2 Baba Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almama durumlarına göre algılanan baba reddi toplam puanlarının farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucuna göre varyanslar homojendir ($p=.918$). Analiz sonucunda, tedavi alan ve tedavi almayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377)= .328, p>.05$).

Tablo 4.32 Algılanan Baba Reddinin Psikiyatrik Tedavi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Tedavi Alan (N=47)		Tedavi Almayan (N=332)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Babared	44.78	16.41	43.92	17.06	.328	377	.743

4.5.6 Ebeveyn Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi

4.5.6.1 Anne Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre algılanan anne reddinin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.818$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = -1.028, p > .05$). Bulgular 4.33'de yer almaktadır.

Tablo 4.33 Algılanan Anne Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayrı (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Annered	39.22	14.70	42.10	14.45	-1.03	377	.305

4.5.6.2 Baba Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının birlikte olup olmama durumlarına göre algılanan baba reddinin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmaktadır ($p=.652$). Analiz sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(377) = -1.304, p > .05$). Bulgular 4.34 yer almaktadır.

Tablo 4.34 Algılanan Baba Reddinin Ebeveyn Birlikteliğine Göre Değerlendirilmesi

	Birlikte (N=349)		Ayrı (N=30)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Babared	43.79	16.85	16.85	18.1	-1.30	377	.193

4.5.7 Algılanan Ebeveyn Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi

4.5.7.1 Anne Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre algılanan anne reddi toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($p < .001$). Analiz sonucunda, ebeveynlerinin ilişkisi iyi ve kötü olarak tanımlanan gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(139.78) = -5.831, p < .05$). Ebeveyn ilişkisini iyi olarak tanımlayan bireylerin anne reddi algısı ($\bar{X} = 36.76, SS = 13.12$), kötü olarak tanımlayan bireylere göre daha düşüktür. Bulgular 4.35'te yer almaktadır.

Tablo 4.35 Algılanan Anne Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Annered	36.76	13.11	47.40	16.17	-5.831	139.78	<.001

4.5.7.2 Baba Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre İncelenmesi

Katılımcıların anne ve babalarının ilişkilerini iyi veya kötü olarak tanımlamalarına göre algılanan baba reddi toplam puanları arasında anlamlı bir

farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen dağılmamaktadır ($p < .001$). Analiz sonucunda, ebeveynlerinin ilişkisi iyi ve kötü olarak tanımlanan gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(131.96) = -7.49$, $p < .05$). Ebeveyn ilişkisini iyi olarak tanımlayan bireylerin baba reddi algısı ($\bar{X} = 40.00$, $SS = 14.10$), kötü olarak tanımlayan bireylere göre ($\bar{X} = 55.88$, $SS = 19.08$) daha düşüktür. Bulgular 4.36’te yer almaktadır.

Tablo 4.36 Algılanan Baba Reddinin Ebeveyn İlişkisine Göre Değerlendirilmesi

	İyi (N=283)		Kötü (N=96)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Babared	36.76	13.11	47.40	16.17	7.49	131.96	<.001

4.6 HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ

Öfke ifade tarzı alt boyutlarının yordayıcılarını incelemek adına bir önceki aşamada yapılan Bağımsız örneklem T-testleri, Tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri ve Pearson Korelasyon analizleri incelenmiş ve etkisi olan değişkenlerin dahil edildiği üç aşamadan oluşan hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Öfke ifade tarzı üç alt boyuttan oluşmaktadır ve üç boyutta ayrı ayrı incelenmiştir ve sıralama şu şekildedir; öfke-dışta, öfke-içte ve öfke-kontrol. Sosyo-demografik değişkenler incelenmiş ve cinsiyet ve psikolojik destek alma durumu analizde etkisinin kontrol edilmesi amacıyla ilk bloğa dahil edilmiştir ve anne kabul, baba kabul, anne red ve baba red değişkenleri ikinciği bloğa dahil edilirken zihinselleştirme toplam puanı üçüncü bloğa dahil edilmiştir. Değişkenlerin her aşamada eklendikçe var olan etkilerini gözlemleyebilmek adına Enter metodu kullanmıştır.

4.6.1 Dışa Dönük Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları

Analiz sonucuna göre, cinsiyet ve psikolojik destek almanın bulunduğu birinci model varyansın %0,6'sını açıklamakta olup istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$). İkinci aşamada, anne kabul, baba kabul, anne red ve baba red analize dahil edilmiştir ve varyansın %22'sini anlamlı olarak açıklamaktadır. Anne kabul ($\beta = -.247, p < .01$), baba kabul ($\beta = -.141, p < .05$), anne red ($\beta = -.188, p < .05$) değişkenleri dışa dönük öfke ifade tarzını negatif olarak anlamlı olarak yordamaktayken, baba red ($\beta = .302, p < .01$) pozitif olarak anlamlı yordamaktadır. Üçüncü aşamada zihinselleştirme toplam puanı analize eklenmiş ve varyansın %28,3 anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Zihinselleştirme ($\beta = -.289, p < .01$) dışa dönük öfke ifade tarzını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Hiyerarşik regresyon analizindeki tüm değişkenler, toplam varyansı %28,3'ünü anlamlı olarak açıklamaktadır ($F = 20.891, p < .001$). Bulgular tablo 4.37'de yer almaktadır.

Tablo 4.37 Öfke-Dışta Yordayıcıları

	Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
1	Psikolojik Destek	.006	.006	.080	1.488	1.228
	Cinsiyet			-.048	-.889	
2	Psikolojik Destek	.220	.214	.083	1.736	17.493***
	Cinsiyet			-.035	.717	
	Anne-Kabul			-.247	-4.02***	
	Baba-Kabul			-.141	-2.179*	
3	Baba-Red			.302	4.088***	
	Anne-Red			-.188	-2.655*	
	Psikolojik Destek	.283	.063	.145	3.066*	20.891***
	Cinsiyet			.011	.237	
	Anne-Kabul			-.169	-2.791*	
	Baba-Kabul			-.136	-2.200*	

Tablo 4.37 Öfke-Dışta Yordayıcıları

Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
Baba-Red			.243	3.391***	
Anne-Red			-.185	-2.719*	
Zihinselleştirme			-.289	-5.694***	

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

4.6.2 İçe Dönük Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları

Analiz sonucuna göre, cinsiyet ve psikolojik destek almanın bulunduğu birinci model varyansın %3,3'sını açıklamaktadır ve cinsiyet ($\beta=.130$, $p<.05$) içe dönük öfke ifade tarzını pozitif olarak yormaktayken psikolojik destek almak anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>.05$). İkinci aşamada, anne kabul, baba kabul, anne red ve baba red analize dahil edilmiştir ve varyansın %12'sini anlamlı olarak açıklamaktadır. Baba kabul ($\beta=-.158$ $p<.05$) değişkeni içe dönük öfke ifade tarzını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktayken, baba red, anne red ve kabul anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>.05$). Üçüncü aşamada zihinselleştirme toplam puanı analize eklenmiş ve varyansın %12'sini açıkladığı görülmüştür. Zihinselleştirme içe dönük öfke ifade tarzını anlamlı olarak yordamamaktadır. Hiyerarşik regresyon analizindeki tüm değişkenler birlikte ele alındığında, toplam varyansın %12'sini anlamlı olarak açıklamaktadır ($F= 7.218$, $p<.001$). Bulgular tablo 4.38 yer almaktadır.

Tablo 4.38 Öfke-İçte Yordayıcıları

Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
1 Psikolojik Destek	.033	.033	.94	1.784	6.368*
Cinsiyet			.130	2.469*	

Tablo 4.38 (Devamı) Öfke-İçte Yordayıcıları

Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
Psikolojik Destek	.120	.087	.103	2.023*	8.444***
Cinsiyet			.127	2.453*	
Anne-Kabul			-.112	-1.714	
2 Baba-Kabul			-.158	-2.305*	
Baba-Red			.056	.719	
Anne-Red			.042	.558	
Psikolojik Destek	.120	.000	.103	1.971*	7.218***
Cinsiyet			.127	2.417*	
Anne-Kabul			-.111	-1.662	
3 Baba-Kabul			-.158	-2.301*	
Baba-Red			.056	.708	
Anne-Red			.042	.558	
Zihinselleştirme			-.001	-.021	

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

4.6.3 Kontrollü Öfke İfade Tarzı Yordayıcıları

Analiz sonucuna göre, cinsiyet ve psikolojik destek almanın bulunduğu birinci model varyansın %2.6'sını açıklamaktadır ve psikolojik destek alma ($\beta=.150$, $p<.05$) kontrollü öfke ifade tarzını pozitif olarak yordamaktayken cinsiyet değişkeni anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>.05$). İkinci aşamada, anne kabul, baba kabul, anne red ve baba red analize dahil edilmiştir ve varyansın %21.7'sini anlamlı olarak açıklamaktadır. Anne kabul ($\beta=.264$, $p<.01$), anne red ($\beta=-.134$, $p=.050$) değişkenleri kontrollü öfke ifade tarzını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktayken, baba red ($\beta=-.253$ $p<.01$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Baba kabul ise anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>.05$). Üçüncü aşamada zihinselleştirme toplam puanı analize eklenmiş ve varyansın %48.7'sini anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Zihinselleştirme

($\beta=.599$, $p<.01$) kontrollü öfke ifade tarzını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Hiyerarşik regresyon analizindeki tüm değişkenler, toplam varyansın %48,7'sini anlamlı olarak açıklamaktadır ($F= 50.315$, $p<.001$). Bulgular tablo 4.39'te yer almaktadır.

Tablo 4.39 Öfke-Kontrol Yordayıcıları

	Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
1	Psikolojik Destek	.026	.026	.150	2.823	4.922*
	Cinsiyet			.028	.526	
2	Psikolojik Destek	.217	.191	.144	3.014	17.159***
	Cinsiyet			.022	.440	
	Anne-Kabul			.264	4.286	
	Baba-Kabul			.115	1.780	
	Baba-Red			-.253	-3.425	
	Anne-Red			.139	1.964	
3	Psikolojik Destek	.487	.270	.016	.410	50.315***
	Cinsiyet			-.075	-1.853	
	Anne-Kabul			.102	1.992	
	Baba-Kabul			.106	2.026	
	Baba-Red			-.131	-2.163	
	Anne-Red			.133	2.310	
	Zihinselleştirme			.599	13.980	

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

4.7 PROCESS İLE ARACI ETKİ ANALİZİ

Algılanan anne reddi ve algılanan baba reddi ile öfke-dışta, öfke-içte ve öfke-kontrol arasındaki ilişkide kendilik temelli zihinselleştirme, öteki temelli zihinselleştirme ve zihinselleştirmeye güdülenmenin aracı etkisinin analiz

edilmesi için Process Macro v.4.2 eklentisi, Model 4 kullanılmıştır, bu model 2013 yılında Andrew Hayes tarafından geliştirilmiştir.

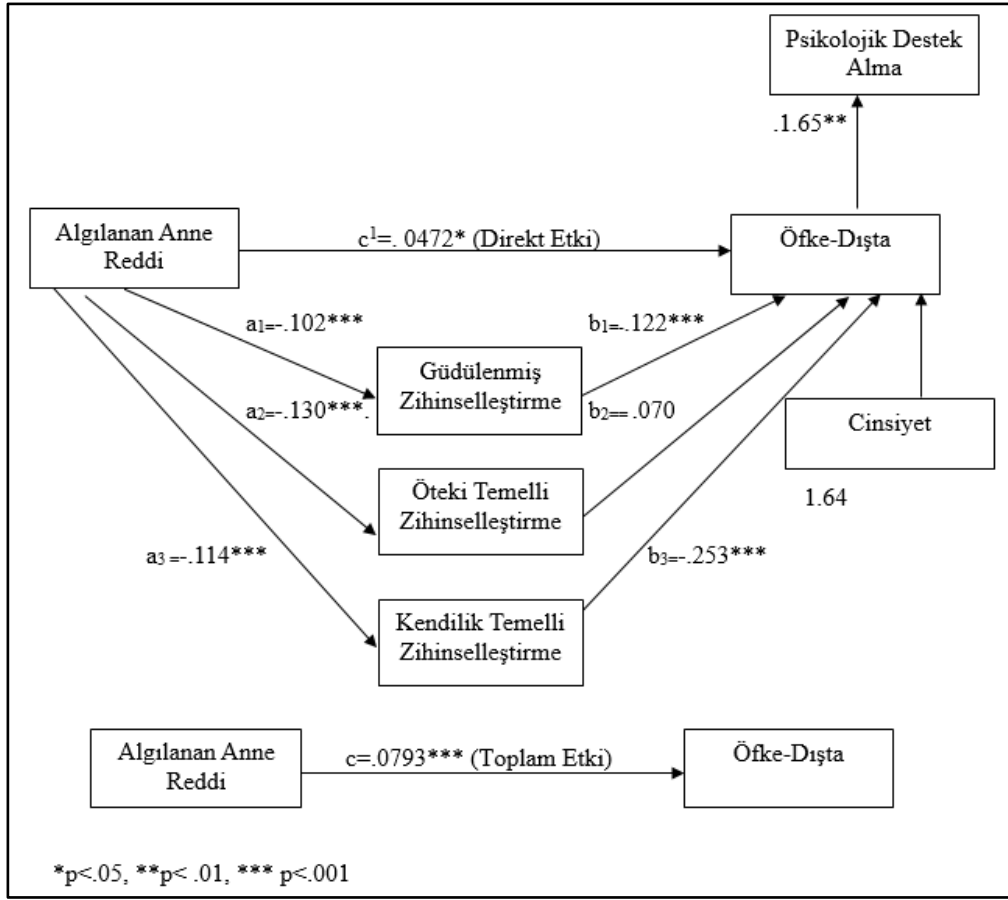
Öfke ifade tarzlarını yordayan süreçte, algılanan anne ve algılanan baba reddine ilişkin olarak geliştirilen iki ayrı modelde, üç farklı zihinselleştirme türünün aracı rolü incelenmiştir. Modellerde psikolojik destek alıyor olmak ve cinsiyet değişkenleri etkisi kontrol altına alınmıştır. Analizler 5000 örneklem içeren Bottstrap yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular, güven aralıkları temel alınarak incelenmiştir. Güven aralığınının sıfır içermemesi durumunda, aracı değişkenler üzerinden kurulan dolaylı yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu sonucuna ulaşılmaktadır (Mackinnon vd., 2004).

4.7.1 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde ilk olarak, algılanan anne reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan anne reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.1018$, SH = .0225 $t = -4.53$, $p < .001$, GA [-.1460, -.0577]). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan anne reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.1305$, SH = .0208 $t = -6.27$, $p < .001$, GA [-.1714, -.0896]). Benzer şekilde, anne reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1139$ SH = .0175 $t = -6.52$, $p < .001$, GA [-.1482, -.0796]). Algılanan anne reddinin dışa dönük öfke üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .0472$ SH = .0133 $t = 3.55$, $p = .0004$, GA [-.0211, -.0733]). Dışa dönük öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme dışa dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (b_1

yolu; $\beta = -.1220$, $SH = .0308$, $t = -3.95$, $p < .001$, $GA [-.1826, -.0613]$). Öteki temelli zihinselleştirme ile dışa dönük öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (b_2 yolu; $\beta = .0704$, $SH = .0460$, $t = 1.52$, $p > .05$, $GA [-.0201, .1609]$). Kendilik temelli zihinselleştirmenin ise dışa dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür (b_3 yolu; $\beta = -.2530$, $SH = .0578$, $t = -4.37$, $p < .0001$, $GA [-.3667, -.1393]$). Yapılan analize, dışa dönük öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik destek almak dışa dönük öfke ifade tarzını anlamlı ve pozitif yönde yordarken ($\beta = 1.64$, $SH = .45$, $t = 3.70$, $p = .0003$, $GA [.7707, .2,5275]$), cinsiyet dışa dönük öfkeyi anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = -.1460$, $SH = .4467$, $t = -3.707$, $p > .05$, $GA [-.9205, .6285]$). Algılanan anne reddinin dışa dönük öfke üzerindeki toplam etkisi, aracı değişkenler dahil edilmeden, anlamlı bulunmuştur (c yolu: $\beta = .0793$, $SH = .0134$, $t = 5.92$, $p < .001$, $GA [.1056, .2942]$). Algılanan anne reddinin dışa dönük öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi, aracı değişkenler dahil edildikten sonra, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c'yolu; $\beta = .0472$, $SH = .0133$, $t = 3.55$, $p = .0004$, $GA [.0211, .0733]$). Algılanan anne reddinin dışa dönük öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; güdülenmiş zihinselleştirme ve kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dışa dönük öfke üzerindeki dolaylı etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Güdülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ($\beta = .0124$, $BootSE = .0049$, $GA [.0036, .0227]$); kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ise ($\beta = .0288$, $BootSE = .0095$, $GA [.0122, .0499]$) olarak bulunmuştur. Buna karşın, öteki temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki anlamlı değildir ($\beta = -.0092$, $BootSE = .0085$, $GA [-.0280, .0056]$). Yani, algılanan anne reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin anlamlı aracılık rolleri bulunmuştur.

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve dışa dönük öfke üzerindeki toplam varyansın %22.8'ini açıklamaktadır ($F(6,372) = 18.28$, $p < .0001$). Bulgular tablo 4.7'da yer almaktadır



Şekil 4.1 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.40 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	BootSH	Güven Aralığı	
			BootLLCI	BootLLCI
Güd-Z	.124	.0049	.0036	.0227
Öteki-Z	-.0092	.0085	-.0280	.0056
Kendilik-Z	.0288	.0244	.0122	.499

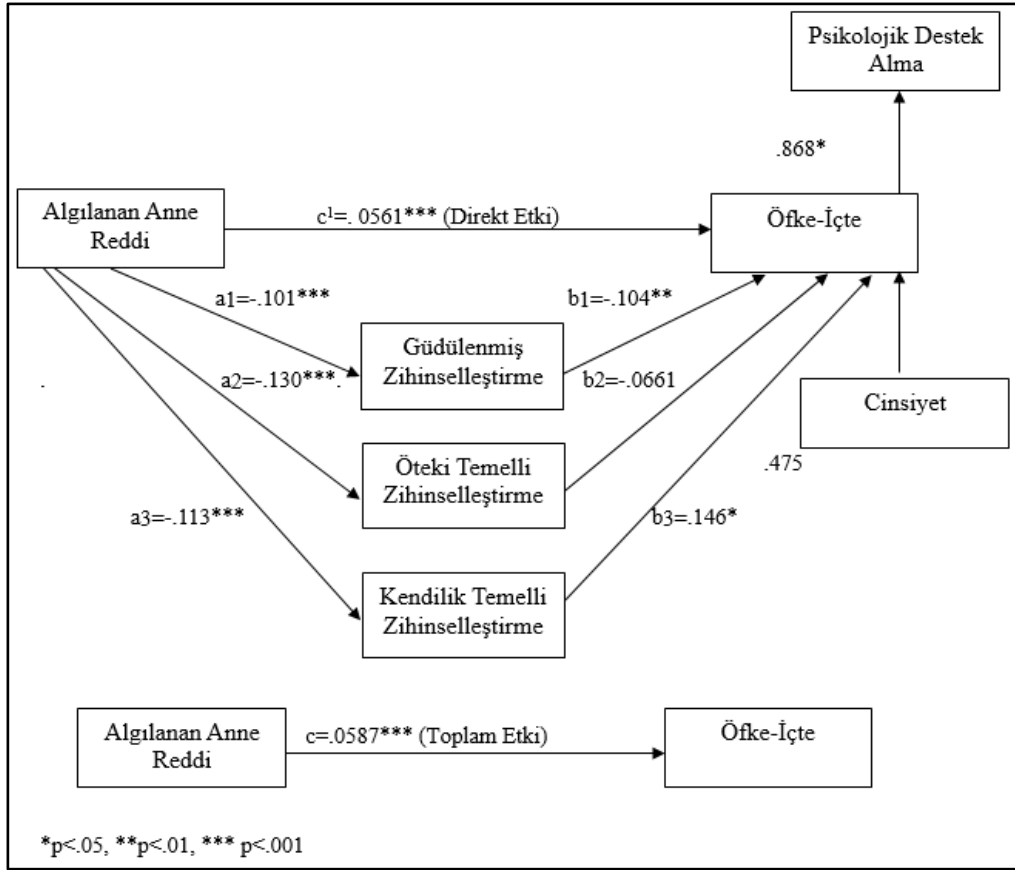
Not. Güd-Z: Güdülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

4.7.2 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde ikinci olarak, algılanan anne reddi ile içe dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan anne reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.1018$, SH = .0225 $t = -4.53$, $p < .001$, GA [-.1460, -.0577]). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan anne reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.1305$, SH = .0208 $t = -6.27$, $p < .001$, GA [-.1714, -.0896]). Benzer şekilde, anne reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1139$ SH = .0175 $t = -6.52$, $p < .001$, GA [-.1482, -.0796]). Algılanan anne reddinin dışa dönük öfke üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .0472$ SH = .0133 $t = 3.55$, $p = .0004$, GA [-.0211, -.0733]). Algılanan anne reddinin içe dönük öfke üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .0561$ SH = .0129, $t = 4.34$, $p < .0001$, GA [.0307, .0816]). İçe dönük öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme içe dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (b_1 yolu; $\beta = -.1039$, SH = .0300, $t = -3.46$, $p = .0006$, GA [-.1629, -.0449]). Öteki temelli zihinselleştirme ile içe dönük öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (b_2 yolu; $\beta = -.0661$, SH = .0448 $t = -1.47$, $p = .1412$, GA [-.1542, .0220]). Kendilik temelli zihinselleştirme ise içe dönük öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (b_3 yolu; $\beta = .1458$, SH = .0563, $t = 2.60$, $p > .05$, GA [.0351, .2565]). Yapılan analize, içe dönük öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik destek almak içe dönük

öfke ifade tarzını anlamlı ve pozitif yönde yordarken ($\beta = .8683$, $SH = .4348$, $t = 1.20$, $p = .0466$, $GA [.0133, .17234]$), cinsiyet içe dönük öfkeyi anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = .4758$, $SH = .3834$, $t = 1.24$, $p = .2154$, $GA [-.2781, 1.2296]$). Algılanan anne reddinin içe dönük öfke üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde ve istatikselsel olarak anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = .0587$, $SH = .0122$, $t = 4.80$, $p < .001$, $GA [.0347, .0828]$). Algılanan anne reddinin içe dönük öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi pozitif yönde ve istatikselsel olarak anlamlı bulunmuştur (c' yolu; $\beta = .0561$, $SH = .0129$, $t = 4.34$, $p < .0001$, $GA [.0307, .0816]$). Algılanan anne reddinin içe dönük öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; GÜdülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki anlamlı ve pozitif yönde ($\beta = .0106$, $BootSE = .0040$, $GA [.0029, .0190]$); kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki anlamlı ve negatif yönde ($\beta = -.166$, $BootSE = .0074$, $GA [-.0319, .0029]$), öteki temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki anlamsız ($\beta = .0086$, $BootSE = .0068$, $GA [-.0054, .0214]$).

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve içe dönük öfke üzerindeki toplam varyansın %8.9'unu açıklamaktadır ($F(3,375) = 12.18$, $p < .0001$). Bulgular tablo 4.41 da yer almaktadır.



Şekil 4.2 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.41 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	Güven Aralığı		
		BootSH	BootLLCI	BootLLCI
Güd-Z	.0430	.0161	-.0119	.0757
Öteki-Z	.0350	.0276	-.0216	.0870
Kendilik-Z	-.0675	.0294	-.1287	-.0117

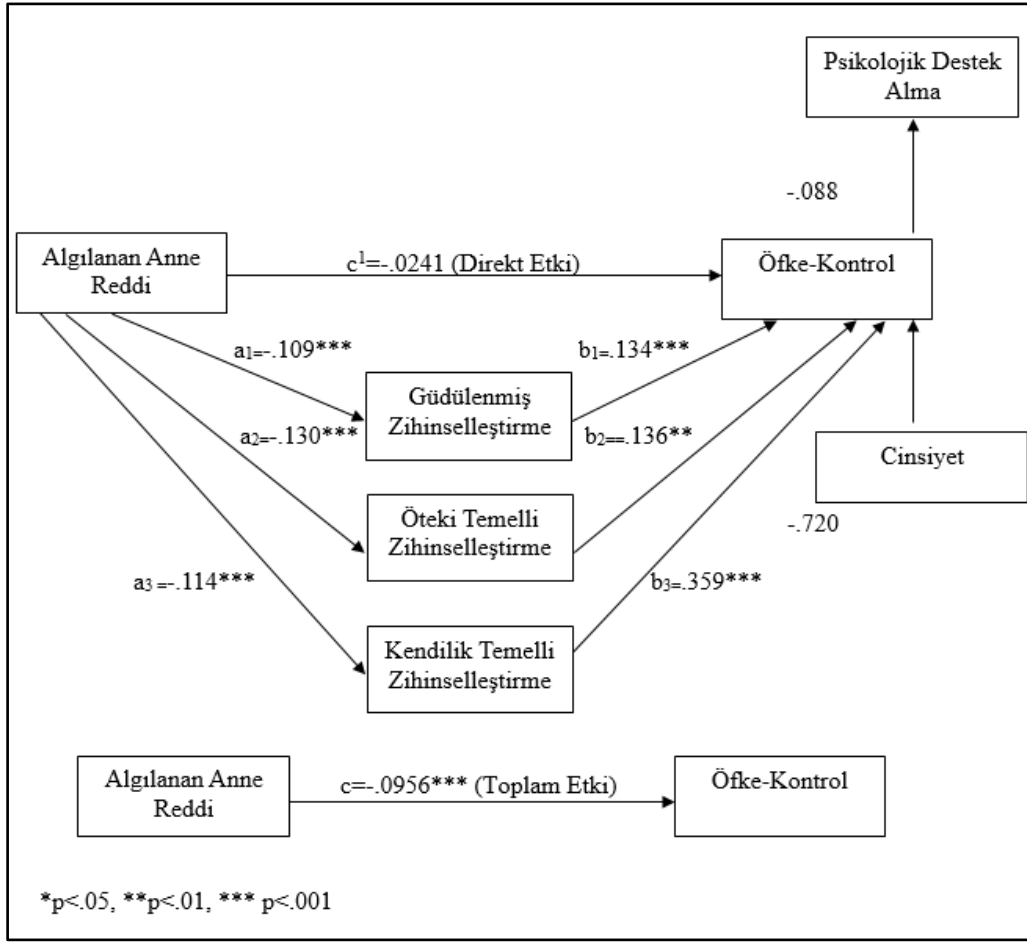
Not. Güd-Z: Güzülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

4.7.3 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde üçüncü olarak, algılanan anne reddi ile kontrollü öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan anne reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.1018$, SH = .0225 $t = -4.53$, $p < .001$, GA [-.1460, -.0577]). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan anne reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.1305$, SH = .0208 $t = -6.27$, $p < .001$, GA [-.1714, -.0896]). Benzer şekilde, anne reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1139$ SH = .0175 $t = -6.52$, $p < .001$, GA [-.1482, -.0796]). Algılanan anne reddi ve kontrollü öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($\beta = -.0241$ SH = .0131 $t = -1.85$, $p = .0633$ GA [-.498, -.0016]). Kontrollü öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme kontrollü öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (b_1 yolu; $\beta = .1340$, SH = .0304, $t = 4.413$, $p < .001$, GA [.0743, .1937]). Öteki temelli zihinselleştirme ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (b_2 yolu; $\beta = .1360$, SH = .0453, $t = 3.00$, $p = .0029$, GA [.469, .2252]). Kendilik temelli zihinselleştirmenin ise kontrollü öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür (b_3 yolu; $\beta = .3518$, SH = .0569, $t = 6.177$, $p < .0001$, GA [.02398, .4638]). Yapılan analize, kontrollü öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, hem psikolojik destek almak kontrollü öfke ifade tarzını anlamlı olarak yormamakta ($\beta = -.0881$, SH = .4400, $t = .2002$ $p = .8414$, GA [-.9532, .7771]), hem de cinsiyet kontrollü öfkeyi anlamlı olarak

yordamamaktadır ($\beta = -.7208$, SH = .3870, $t = -1.85$, $p = .0639$, GA [-1.4835, .0420]). Algılanan anne reddinin kontrollü öfke üzerindeki toplam etkisi, aracı değişkenler dahil edilmeden, anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = -.0956$, SH = .0156, $t = 6.13$, $p < .001$., GA [-.1262, -.0649]). Algılanan anne reddinin kontrollü öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi, aracı değişkenler dahil edildikten sonra, anlamlı değildir (c'yolu; $\beta = -.0241$, SH = .0131, $t = -1.84$, $p = .0663$, GA [-.498, -.0016]). Algılanan anne reddinin kontrollü öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; GÜdülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki negatif yönde ve anlamlıyken ($\beta = -.0136$ BootSE = .0050, GA [-.2422, -.0048]); öteki temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ise negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.0177$, BootSE = .0086, GA [-.364, -.0028]). Ayrıca kendilik temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki de istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yöndedir ($\beta = -.0401$, BootSE = .0100, GA [-.0611, -.0220]). Yani, algılanan anne reddi ile kontrollü öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, kendilik ve öteki temelli zihinselleştirmenin anlamlı aracılık rolleri bulunmuştur.

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve kontrollü öfke üzerindeki toplam varyansın %46.11'ini açıklamaktadır ($F(6,372) = 53.05$, $p < .0001$). Bulgular tablo 4.42'da yer almaktadır.



Şekil 4.3 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.42 Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	BootSH	Güven Aralığı	
			BootLLCI	BootULCI
Güd-Z	-.0136	.0050	-.0242	-.0048
Öteki-Z	-.0177	.0086	-.0364	-.0028
Kendilik-Z	-.0401	.0100	-.0611	.0220

Not. Güd-Z: Güdülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

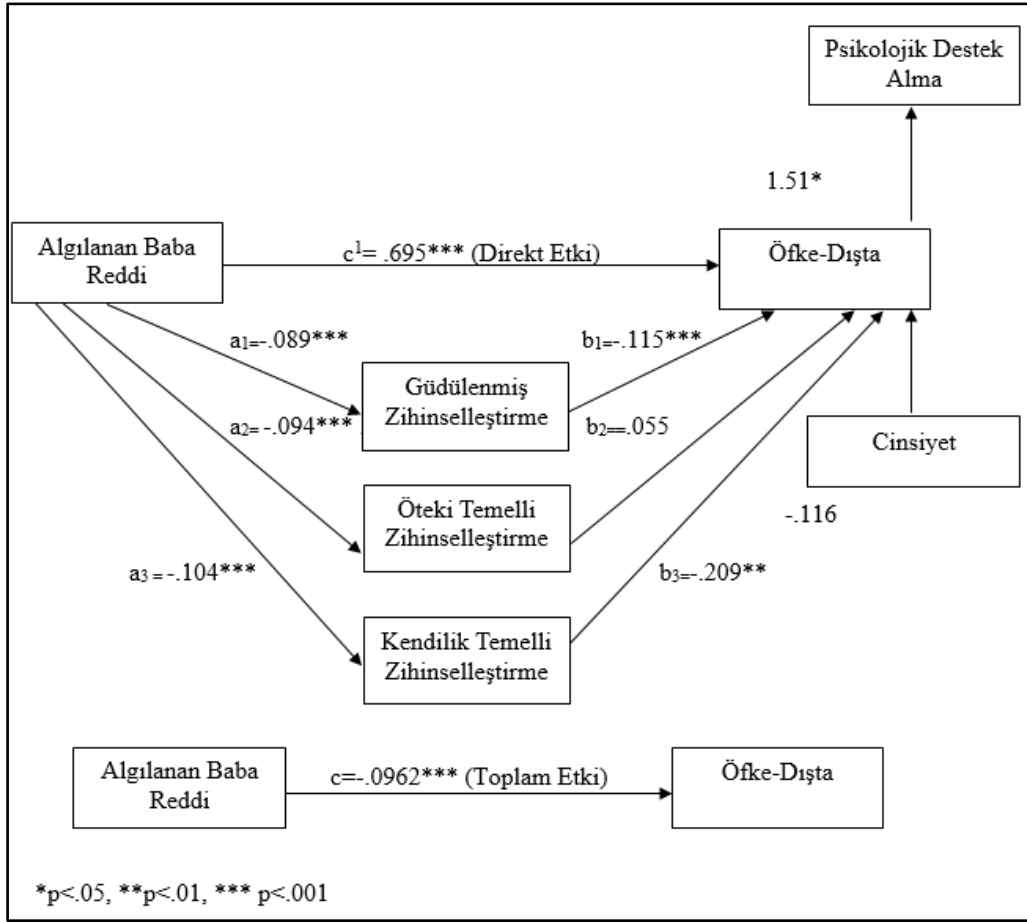
4.7.4 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde algılanan baba reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan baba reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.0895$, SH = .0193 $t = -4.65$, $p < .001$, GA [-1273, -.0516]). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan baba reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.0943$, SH = .0181 $t = -5.20$, $p < .001$, GA [-.1299, -.0586]). Benzer şekilde, baba reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1038$ SH = .0149 $t = -6.98$, $p < .001$, GA [-.1331, -.0746]).

Algılanan baba reddinin dışa dönük öfke üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .0695$ SH = .0110 $t = 6.31$, $p < .001$ GA [.0479, .0912]). Dışa dönük öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme dışa dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (b_1 yolu; $\beta = -.1148$, SH = .0297, $t = -3.87$, $p < .001$, GA [-.1733, -.0564]). Öteki temelli zihinselleştirme ile dışa dönük öfke arasında anlamlı ilişki yoktur (b_2 yolu; $\beta = .0557$, SH = .0441, $t = 1.26$, $p = .2074$, GA [-.0310, .1425]). Kendilik temelli zihinselleştirmenin ise dışa dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür (b_3 yolu; $\beta = -.2086$, SH = .0565, $t = -3.70$, $p = < .0001$, GA [-.3197, -.0974]). Yapılan analize, dışa dönük öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik destek almak istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde dışa dönük öfkeyi yordarken ($\beta = 1.507$, SH = .4325, $t = 3.48$ $p = .0006$, GA [.6566,

2.357]), cinsiyet anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = -.1168$, $SH = .3756$, $t = -.3109$, $p = .7561$, $GA [-.8553, .6218]$). Algılanan baba reddinin dışa dönük öfke üzerindeki toplam etkisi, aracı değişkenler dahil edilmeden, anlamlı ve negatif yönde bulunmuştur (c yolu; $\beta = .0962$, $SH = .0109$, $t = 8.80$, $p < .001$, $GA [.0747, .1177]$). Algılanan baba reddinin dışa dönük öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi, aracı değişkenler dahil edildikten sonra, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c'yolu; $\beta = .0695$, $SH = .0110$, $t = 6.32$, $p < .0001$, $GA [.479, .0912]$). Algılanan baba reddinin dışa dönük öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; Gütülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki pozitif yönde ve anlamlıyken ($\beta = .0103$, $BootSE = .0040$, $GA [.0030, .0186]$); kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ise pozitif yönde ve anlamlıdır ($\beta = .0217$, $BootSE = .0079$, $GA [.0080, .0390]$). Ancak öteki temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki anlamlı değildir ($\beta = -.0053$, $BootSE = .0059$, $GA [-.0186, .0048]$). Yani, algılanan baba reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkide gütülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin anlamlı aracılık rolleri bulunmuştur.

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve içe dönük öfke üzerindeki toplam varyansın %17.63'ini açıklamaktadır ($F(3,375) = 26.75$, $p < .0001$). Bulgular tablo 4.43'da yer almaktadır.



Şekil 4.4 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.43 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	Güven Aralığı		
		BootSH	BootLLCI	BootLLCI
Güd-Z	.0103	.0040	.0030	.0186
Öteki-Z	-.0053	.0104	-.0186	-.0048
Kendilik-Z	.0217	.0079	.0080	.0390

Not. Güd-Z: Güzülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

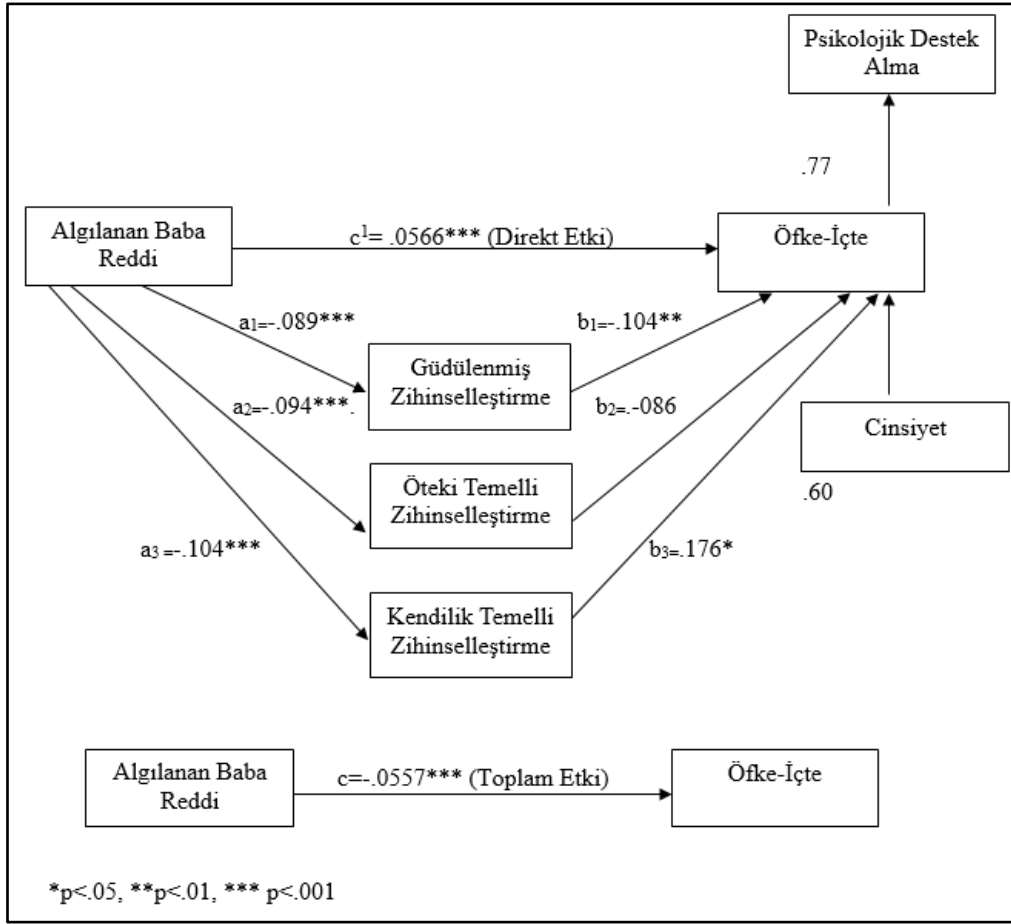
4.7.5 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde algılanan baba reddi ile içe dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan baba reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.0895$, $SH = .0193$ $t = -4.65$, $p < .001$, $GA [-1273, -.0516]$). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan baba reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.0943$, $SH = .0181$ $t = -5.20$, $p < .001$, $GA [-.1299, -.0586]$). Benzer şekilde, baba reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1038$ $SH = .0149$ $t = -6.98$, $p < .001$, $GA [-.1331, -.0746]$).

Algılanan baba reddinin içe dönük öfke üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .0566$ $SH = .0110$ $t = 5.15$, $p < .001$ $GA [.0350, .0782]$). İçe dönük öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme içe dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (b_1 yolu; $\beta = -.1039$, $SH = .0440$, $t = -3.50$, $p < .001$, $GA [-.1622, -.0457]$). Öteki temelli zihinselleştirme ile içe dönük öfke arasında anlamlı ilişki yoktur (b_2 yolu; $\beta = -.0860$, $SH = .0440$, $t = -1.95$, $p = .0515$, $GA [-.1725, .0006]$). Kendilik temelli zihinselleştirmenin ise içe dönük öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür (b_3 yolu; $\beta = .1761$, $SH = .0564$, $t = 3.12$, $p = .0019$, $GA [.0653, .2870]$). Yapılan analize, içe dönük öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik destek almak ($\beta = .0752$, $SH = .0115$, $t = 6.54$, $p < .001$, $GA [.0523, .0981]$) ve cinsiyet içe dönük öfke ifade tarzını anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta =$

.5991, SH= .3747, t =1.60, p= 11.07, GA [-.1376, 1.336]). Algılanan baba reddinin içe dönük öfke üzerindeki toplam etkisi, aracı değişkenler dahil edilmeden, anlamlı ve pozitif yönde bulunmuştur (c yolu; β = .0557 SH = .0104, t= 5.33, p <.001., GA [.0352,.0762]). Algılanan baba reddinin içe dönük öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi, aracı değişkenler dahil edildikten sonra, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c'yolu; β = .0566, SH = .0110, t = 5.15, p <.0001, GA [.0350, .0782]). Algılanan baba reddinin içe dönük öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; GÜdülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki pozitif yönde ve anlamlıyken (β = .0093, BootSE= .0035 GA [.0026, .0164]); kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ise pozitif yönde ve anlamlıdır (β = -.0183, BootSE = .0067, GA [.0322, .0057]). Ancak öteki temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki anlamlı değildir (β = .0081, BootSE = .0048, GA [.0026, .0164]). Yani, algılanan baba reddi ile içe dönük öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin anlamlı aracılık rolleri bulunmuştur.

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve içe dönük öfke üzerindeki toplam varyansın %08.63'ini açıklamaktadır ($F(6,372) = 10.0115$, $p<.0001$). Bulgular tablo 4.44'da yer almaktadır.



Şekil 4.5 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.44 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	Güven Aralığı		
		BootSH	BootLLCI	BootLLCI
Güd-Z	.0093	.0035	.0026	.0164
Öteki-Z	.0081	.0048	-.0011	.0177
Kendilik-Z	-.0183	.0067	-.0322	-.0057

Not. Güd-Z: Güdülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

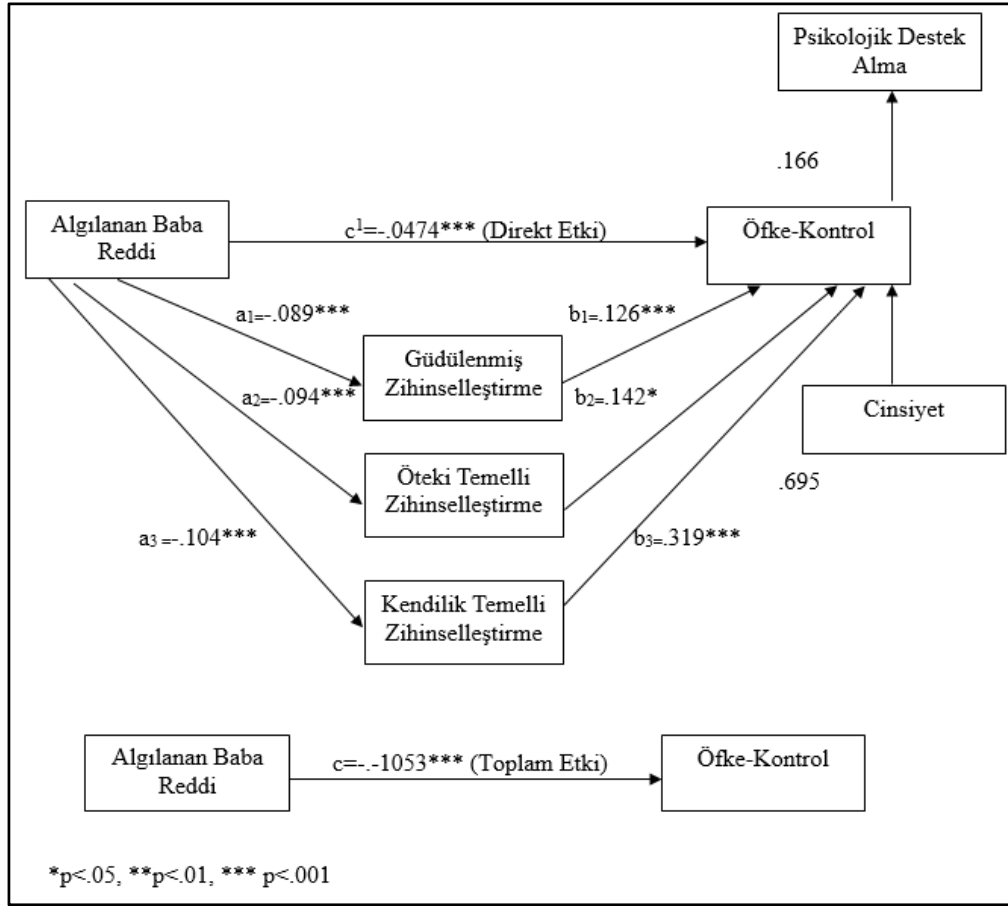
4.7.6 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Process Macro v.4.2 eklentisi ile analizde algılanan baba reddi ile kontrollü öfke arasındaki ilişkide güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerinin bağımsız değişken üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonrasında aracılık modeline ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılıkları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, algılanan baba reddi güdülenmiş zihinselleştirme düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (a_1 yolu; $\beta = -.0895$, SH = .0193 $t = -4.65$, $p < .001$, GA [-1273, -.0516]). Öteki temelli zihinselleştirme ise algılanan baba reddinden anlamlı ve negatif yönde etkilenmektedir (a_2 yolu; $\beta = -.0943$, SH = .0181 $t = -5.20$, $p < .001$, GA [-.1299, -.0586]). Benzer şekilde, baba reddi kendilik temelli zihinselleştirmeyi de negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (a_3 yolu; $\beta = -.1038$ SH = .0149 $t = -6.98$, $p < .001$, GA [-.1331, -.0746]).

Algılanan baba reddinin kontrollü öfke üzerindeki etkisi negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.0474$ SH = .0110 $t = -4.31$, $p < .001$ GA [-.0691, -.0258]). Kontrollü öfkeyi yordayan aracı değişkenin alt boyutlarının etkileri incelendiğinde; Güdülenmiş zihinselleştirme kontrollü öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (b_1 yolu; $\beta = .1265$ SH = .0297, $t = 4.26$, $p < .001$, GA [.0681, .2290]). Öteki temelli zihinselleştirme ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (b_2 yolu; $\beta = .1423$, SH = .0441, $t = 3.22$, $p = .0014$, GA [.0557, .2290]). Kendilik temelli zihinselleştirmenin ise kontrollü öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür (b_3 yolu; $\beta = .3188$, SH = .0565, $t = 5.65$, $p = .0019$, GA [.2077, .4298]). Yapılan analize, kontrollü öfke üzerindeki etkisinin kontrol edilmesi amacıyla psikolojik destek alma ve cinsiyet değişkenleri eklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik destek almak ($\beta = .0166$, SH = .4322, $t = .0384$ $p = .09694$, GA [-.8332, .8664]) ve cinsiyet kontrollü öfke ifade tarzını anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = -$

6950, SH= .3753, $t = -1.85$, $p = .0648$, GA [-.1432, .0429]). Algılanan baba reddinin kontrollü öfke üzerindeki toplam etkisi, aracı değişkenler dahil edilmeden, anlamlı ve negatif yönde bulunmuştur (c yolu; $\beta = -.1053$ SH = .0129, $t = -8.14$, $p < .001$., GA [-.1307, -.0798]). Algılanan baba reddinin kontrollü öfke ifade tarzı üzerindeki doğrudan etkisi, aracı değişkenler dahil edildikten sonra, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c'yolu; $\beta = -.0474$, SH = .0110, $t = -4.31$, $p < .0001$, GA [-.0691, -.0258]). Algılanan baba reddinin kontrollü öfke üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; Gütülenmiş zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki negatif yönde ve anlamlıyken ($\beta = -.0013$, BootSE= .0040 GA [-.0198., -.0043]); kendilik temelli zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etki ise negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.0331$, BootSE = .0091, GA [-.0520, -.0171]). Ayrıca öteki temelli zihinselleştirme yoluyla dolaylı etki de anlamlı ve negatif yöndedir ($\beta = -.0134$, BootSE = .0062, GA [-.269, -.0027]).

Kurulan model anlamlı bulunmuştur ve kontrollü öfke üzerindeki toplam varyansın %48.21'ini açıklamaktadır ($F(6,372) = 57.71$, $p < .0001$). Bulgular tablo 4.45'da yer almaktadır.



Şekil 4.6 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol Arasında Zihinselleştirme Alt Boyutları Aracı Etkisine İlişkin Değerler

Tablo 4.45 Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi Bootstrap Değerleri

Dolaylı Etki	β	Güven Aralığı		
		BootSH	BootLLCI	BootLLCI
Güd-Z	-.0411	.0143	-.715	.0156
Öteki-Z	-.0488	.0222	-.0269	-.0097
Kendilik-Z	-.1204	.0327	-.0322	-.0057

Not. Güd-Z: Güdülenmiş Zihinselleştirme, Öteki-Z: Öteki Temelli Zihinselleştirme, Kendilik-Z: Kendilik Temelli Zihinselleştirme, β : Standardize edilmemiş Beta Katsayısı

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin algıladıkları ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolü incelenmiştir. Diğer bir yandan, öfke ifade tarzı, zihinselleştirme, algılanan ebeveyn reddi sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Ayrıca, öfke ifade tarzının yordayıcıları ve zihinselleştirmenin ebeveyn reddi ve öfke ifade tarzı ilişkisinde rolü üzerine aracılık analizi yapılmıştır.

Bu bölümde, araştırmada elde edilen istatistiksel sonuçlar, test edilen hipotezler literatürdeki bulgularla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. İlk olarak, ebeveyn reddi, zihinselleştirme ve öfke ifade tarzı değişkenlerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca, bu değişkenler arasındaki ilişkiler ile zihinselleştirmenin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları tartışılmıştır. Son olarak, araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiştir.

ÖFKE İFADE TARZLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE TARTIŞILMASI

Bu bölümde içe dönük, dışa dönük ve kontrollü öfke ifade tarzlarının, sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşma durumları incelenmiştir.

Sonuçlara göre, araştırma hipoteziyle uyumlu olarak içe dönük öfke kadınlarda erkekle kıyasla daha yüksek düzeydedir. Daha önce yapılan bir çok çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla öfkeyi daha az içe yönettiklerini belirtilmiştir (Chaplin ve Aldao, 2013; Yağcı, 2017). Bazı çalışmalarda erkeklerin içe dönük öfke tarzının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Oktay ve Batıgün, 2017). İçe dönük öfke düzeyinde cinsiyet değişkeninin farklılaşması literatürde yoğunlukla bahsedilmiş olan toplumsal cinsiyet rolleri ile uyumlu olmasının yanı sıra, kadınların içe dönük öfke düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olması, önceki çalışmalarda sıkça vurgulanan, kadınların duygularını yaşama şekillerinin sosyal bağlamda onay görme, ilişki sürdürme, uyumlu

olma ve toplum beklentilerini ön planda tutmaları ile ilişkilidir (Chaplin ve Aldao, 2013; Tangney ve ark, 2016). Toplumda hissettiği duyguyu dışa dönük ifade ettiğinde çok hızlıca etiketlenen ve suçlanan kadınlar çözümü bu duyguyu kendi içlerinde yaşamakta buluyor olabilirler. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde bu sonuç daha belirgindir, çünkü toplum normları gereği kadınların öfkelerini bastırmaması aile bütünlüğü için tehlike yaratır (Kağıtçıbaşı, 2007), ve öfkenin ifade edilmemesi toplumu etkilemez, yalnızca bireyi etkiler bu sebeple olması gereken ifade biçimi olarak yorumlanabilir ve bu bulgu toplum normlarıyla uyumludur. Öfkesini bastıran ve içe dönük yaşayan kadınlarda, suçluluk, utanç, depresif ve psikosomatik belirtiler gözlemlenmiştir (Hawkins ve Cogle, 2013; Tangney vd., 2016; Robertson vd., 2015). Bu bulguyla birlikte kadınların duygu ifade tarzları ruh sağlıkları için dikkate alınmalıdır. Diğer bir yandan, bu çalışmada cinsiyetin dışa dönük ve kontrollü öfke ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığı bulunmuştur ve bu bulgu literatürdeki bazı sonuçlarla çelişmektedir. Cinsiyetin dışa dönük ve kontrollü öfkeye göre farklılaşmaması, Fischer ve arkadaşlarının (2018) belirttiği gibi, daha gelişmiş ve modern toplumlardaki cinsiyet rollerinin daha katı olmayan bir hale gelmesiyle ilişkili olabilir, ayrıca eğitim düzeyi yüksek toplumlarda cinsiyet farklılaşması azalabilmektedir. Diğer bir yandan, yapılan çalışmalar, dışa dönük öfke düzeyinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu erkeklerin duygularını daha aktif ve saldırgan yollarla ifade edebildiklerini belirtmişlerdir (Fischer ve Evers, 2011).

Yürüttüğüm çalışmada bu farkın görülmemesi, araştırmanın Türkiyede gerçekleşmesiyle birlikte normlarıyla ilişki olabilir. Kağıtçıbaşı (2007), Türkiye gibi geleneksel toplumlarda, kadınların öfkeyi yansıtmasının sosyal bağlamda oluşabilecek yaptırımlarından ötürü cinsiyet farklılıklarının görmezden gelinebileceğini belirtmiştir.

Çalışma bulgularına göre, yaş arttıkça içe dönük ve dışa dönük ifade tarzı azalmaktadır. Yaş ilerledikçe kişilerin öz duygu düzenleme becerileri ve duygu ifade etme becerilerinin gelişmekte olduğunu belirten çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Charles ve Carstensen, 2010). Fakat bu çalışma

yalnızca beliren yetişkinlik dönemi olan 18-29 yaş aralığını kapsamaktadır ve bu sebeple daha geniş yaş aralığında bu değişkenin etkisinin incelenmesi gerekir.

Diğer bir yandan, psikolojik destek alıyor olmak, içe dönük ve kontrollü öfke üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Psikolojik destek alan bireylerin daha içe dönük öfke ifade tarzına sahip olması ilk başta beklenmeyen bir sonuç gibi gözüksede, terapi sürecinin doğası düşünüldüğünde anlam kazanmaktadır. Çünkü psikoterapi sürecinde, bireyler daha önce bastırıldığı duyguları fark etmeye başlar ve dışa yansımayan öfke yavaş yavaş işlemlenir (Goloman, 2005; Novaco 1975). Kişinin içsel olarak bu duyguları deneyimlemesi farklılık gösterir fakat, işlenmesi hızlı değildir. Literatür, psikolojik destek alan kişilerin, özellikle terapi sürecinin ilk başlarında, bastırılan öfke duygusunun daha yoğun hissedilmesiyle birlikte duygunun daha içe yönelmesini sağlayabileceğini vurgulamıştır (Hawkins ve Cougle, 2013; Fernandez vd., 2008). Tabii, kişinin destek alma sürecinde önemli bir faktör de uzmanın ekolüdür, buna göre öfkeyi ele alış stili değişir, fakat yine de başlangıçtaki duyguların işlenmesi yavaştır. Analitik ekole göre, öfke bastırılan bilinçdışı çatışmaların yansması veya nesne ilişkileriyle ilgilidir ve aktarım ve serbest çağrışım ile çalışılır (Freud, 1920; Kernberg, 1995), Bilişsel-davranışçı ekol, öfkenin bastırılmasının kişinin işlevsiz bir başa çıkma stratejisi olarak ele alır ve öfkeyi tetikleyen düşünceler, otomatik düşünceler belirlendikten sonra bilişsel olarak yeniden yapılandırıp alternatif düşüncelerle daha işlevli hale getirir (Deffenbacher, 2011). Dolayısıyla, kişi her ekolde de kendi duygularını fark eder ve gözlemler. Sonuç olarak, kişinin içe dönük öfkesinin yüksek düzeyde olması, terapiye giden bireyin duygularını düzenleyebilme ve ifade edebilme biçimini işlevsel yollarla ele alabileceği bir noktada olmaması ve duygularını daha içselleştirdiği bir evrede olmasıyla ilgili olabilir. Kontrollü öfkenin psikolojik destek alan bireylerde yüksek olması hipotezlerimizle ve literatürle uyumlu bir sonuç. Çünkü terapi sürecinde öfkeyi yönetmek adına yapılan müdahaleler ile duygusal farkındalık kazandırılır, gerekli beceriler öğretilir, farklı bakış açıları metaforlarla veya farklı

tekniklerle kişiye kazandırılır (Richard vd., 2022). Kontrollü öfke, kişinin öfke duygusunu deneyimlerken duygusunu bastırmayıp ve dışa zarar verici şekilde yansıtmayıp daha işlevsel şekilde ifade etmesiyle tanımlanır (Elkin ve Karadağlı, 2016). Daha önce yapılan araştırmalarda da psikolojik destek almanın kişinin öfke duygusunu daha sağlıklı ifade etmesini ve deneyimlemesini sağlarken, bunun sosyal bağlamda ilişkilerine sınır çizebilme ile de belirgenleştiğini vurgulamıştır (Kring ve Sloan, 2010; Richard vd., 2022). Diğer bir yandan, yapılan bazı araştırmalar, her şey de olduğu gibi kontrollü öfke ifade biçiminde de dengenin önemli olduğu belirtilmiştir, çünkü öfkesini sürekli kontrol etmeye çalışan kişi bunu görev olarak görüp duygusal olarak içtenlikten uzaklaşabilir ve bastırma eğilimi gösterebilir (Elkin ve Karadağlı, 2016). Sonuç olarak öfke ifade biçimi terapötik süreçte önemli bir noktadır ve dengesini sağlayabilmek adına süreçte dikkatli ve yavaş ilerlenmesi gerekmektedir.

Ebeveyn ilişkisini kötü olarak tanımlayan bireyler, iyi olarak tanımlayan bireylere kıyasla hem içe dönük hem de dışa dönük öfke ifade tarzını daha yüksek düzeyde tanımlamışlardır, bu bulgu, daha önce vurguladığımız aile ortamının kişinin duygu düzenlemesi ile yakından ilişkili olduğunu belirten bulgu ile uyumludur (Aunola vd., 2013; Gök, 2019). Alanyazında, ebeveynler arasında belirginleşen çatışmaların bireylerin benlik algısını düşürerek duygu yaşama biçimlerini etkilediği belirtilmiştir (Aunola vd., 2013; Görgülü, 2025). Diğer bir yandan ebeveynlerin boşanmış veya birlikte olup olmama durumlarının öfke ifade tarzları üzerinde herhangi bir fark oluşturmadığı gözlemlenmiştir. Yapılan bazı çalışmalar, ebeveyn boşanmalarının tek başına duygu düzenlemeyi etkilemediği, esas belirleyici olanın boşanma sonrasındaki ilişki yönetimi ve çocuğa yansıma durumu, ebeveyn ve çocuk ilişkisi, sosyal destek bağlamlarının olduğu belirtilmiştir (Cui vd., 2020). Yani, ebeveynlerin boşanmalarından ziyade boşanma sürecini nasıl ele aldıkları ve nasıl boşandıkları daha kritiktir.

Son olarak, kardeş sayısı ve geçmişte psikiyatrik tedavi alıyor olmak gibi sosyo-demografik değişkenlerin öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi

bulunmamıştır, bu sonuç, öfke ifade tarzının daha psiko-sosyal müdahalelerle ilişkili olduğunu vurgulayan çalışmalarla uyumludur (Deffenbacher, 2011; Kring ve Sloan, 2010). Öfkeyi ele alış biçimi, ailede olan çocuk sayısından ziyade ilişki kalitesiyle ilgilidir. Bu kişi bazında çok değişken olabilir fakat kardeş sayısının artması sosyal iletişimi ve desteği arttırabilir, burada daha belirleyici olan faktör ebeveynlerin kardeşlere karşı olan yaklaşımı ve bu ilişkilerin niteliğidir (Downey ve Condrón, 2004), bu sebeple kardeş sayısı belirleyici bir faktör değildir. İkinci olarak, antidepresan ve anksiyolitik grubun öfke yönetiminde etkili olduğu çalışmalarda vurgulanmıştır (Perlis vd., 2005). Bu çalışma da psikiyatrik tedavi alıyor olmanın etkilememesi ilaç tedavisi gören grupların daha heterojen olmasıyla ilgili olabilir, diğer bir deyişle, psikiyatrik tedavi semptom yoğunluğu, tedavi süresi, ne zaman tedavinin bittiği, alınan tanıya göre çok değişiklik gösterir (Perlis vd., 2005). Yapılan çalışmalarda, öfke yönetiminin yalnızca ilaç tedavisiyle sonuç alma oranının düşük olduğu ve psikososyal desteğin eklenmesiyle daha etkili tedavi sonuçlarının olduğu gözlemlenmiştir (Fernandez vd., 2008).

ZİHİNSELLEŞTİRMENİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Yapılan analiz sonucunda, kadınların erkeklere kıyasla zihinselleştirme becerisinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç daha önce yapılan çalışma bulgularıyla uyumludur (Dimitrijević ve ark. 2018, Krach ve ark. 2009). Kadınların duyguları fark ederek ifade etme düzeyinin erkeklere oranlara daha yüksek düzeyde olmasının yanı sıra (Fisher ve Evers, 2011), empati becerilerinin ve sosyal bağlamdaki ipuçlarını anlamdırma ve bunlara duyarlı oluşlarının da daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar (Brody ve Hall, 2010; Pang ve ark., 2023) bu bulguyu desteklemektedir. Nitekim, zihinselleştirme başkalarının duygu, düşünce, arzu ve isteklerini anlamayı içerir ve bu sosyal bağlamda duyarlı oluşu da birebir kapsar (Duman, 2019). Erken dönem yaşantılarından itibaren kadınlar, erkeklere göre daha fazla ilişki

ve empati kurmaya, duygusal deneyimleri üstlenmeye teşvik edilmektedir ve bu toplum beklentisiyle bir sorumluluk haline gelmektedir (Pang ve ark. 2023). Nörobilim çalışmaları, kadınların erkeklere kıyasla, bir başkasının jest ve mimiklerini anlamlandırma ve sosyal beyin ağlarında daha yüksek aktivasyona sahip olduğunu bildirmiştir (Schulte vd., 2008). Sosyal biliş; prefrontal korteks, anterior insula korteks gibi belirli beyin bölgeleriyle ilişkilidir (Richard vd., 2022) ve bu kısımlarda kadınlarda daha yüksek işleme bulunmuştur. Bu sonuç hem biyolojik, hem kültürel, hem de sosyal öğrenme ile desteklenmektedir.

Psikolojik desten alan bireyler, destek almayan bireylere göre daha yüksek zihinleştirme puanları almıştır. Ancak bu bulguyu yorumlarken dikkate alınması gereken önemli bir nokta, kişinin zihinselleştirme düzeyinin yüksek olmasından ötürü terapiye başvurma ihtimalinin de olabileceğidir, burada destek sürecinde de zihinselleştirme düzeyi gelişmiş olabilir fakat neden mi sonuç mu kısmını ayırt etmek için boylamsal çalışmaya ihtiyaç vardır. Terapötik müdahalelerde temel hedeflerden biri kişinin hem kendi duygu, düşünce, davranış, inanç ve arzularını fark etmesi, bağlantı kurması hem de bunu bir öteki içinde yapabilmesidir, yani bu klinik anlamda istenen bir sonuçtur. Bateman ve Fonagy (2014), psikoterapi sürecinin, kişilerin içsel dünyalarını anlamlandırarak zihinselleştirme kapasitelerini arttırmayı önemseydiğini belirtmiştir. Danışanların yalnızca kendi arzu ve isteklerine odaklanması, gerçeklikten uzaklaştırabilir, bu sebeple bir ötekinin de zihninin olduğuna dair çalışmak süreçte önemli yer tutar. Hem duygu düzenleme becerisi, hem eylemleri ve düşünceleri fark etmek, hem de empati becerisi zihinselleştirmenin ve psikoterapi sürecinin içinde yer alır (Allen, 2020). Bu sebeple, psikolojik destek almak yalnızca kişinin odaya gelişindeki belirtilere odaklanmaz aynı zamanda iç görüşü düzeyine, zihinsel durumlarına odaklanır ve bu zihinselleştirme becerisini geliştirir.

Ebeveynlerin birlikte olma veya boşanma durumları ve ilişkilerinin iyi veya kötü olma durumları araştırma bulgularına göre, zihinselleştirme düzeyine etki etmemektedir. Daha önce zihinselleştirme ile yapılan çalışmalarda

ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişkiden ziyade ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ele alınmıştır (Jessee vd, 2018). Ebeveynler arası çatışma ve aile ortamının güvenliliği çocuk için önemli olsada (Pears ve Moses, 2003; Görgülü, 2025) zihinselleştirme kapasitesi erken dönem çocukluk deneyimleriyle ve ebeveyn ile kurulan ilişkiyle şekillenir (Fonagy ve Bateman, 2019; Rohner, 2021), ebeveynin duygusal olarak tutarlı oluşu ve aynalama becerisi de bu kapasiteyi desteklemektedir (Fonagy ve Bateman, 2019; Halfon ve Coskun, 2021). Bu sebeple, ebeveynlerin boşanmış veya birlikte olmasından ve kendi aralarında ilişkilerinin iyi veya kötü olmasından ziyade çocuklarına bu sürecin yansıma, çocuklarıyla kurulan ilişkiye etkisi daha önemli bir noktadadır. Rohner (2021), ebeveyni tarafından red algılayan bireylerin, fiziksel olarak yokluğuyla değil daha çok duygusal olarak görülebilir oluşlarıyla, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, ebeveyn ilişkisinin kötü olması çocuklara yansıyan kısmi etkileyemeyebilir, anne ve baba hiç anlaşamayan ve tartışan bir çift olabilir ama bu çocukların yanında olmayabilir ve onlara yansıtılmadan arka planda hallediliyor olabilir. Ek olarak, beliren yetişkinlik dönemi, ebeveyn ile ilişkinin yanı sıra romantik ilişkiler, sosyal bağlamda kurulan ilişkiler, ve hayat deneyimleri ile de zihinselleştirme becerisinin geliştiği bir evredir (Luyten vd., 2020), bu sebeple de ebeveyn ilişkisi ve birlikteliği etki etmiyor olabilir.

ALGILANAN ANNE VE BABA REDDİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmanın bulgularına göre, anne reddi kadınlarda erkeklere kıyasla daha yoğun hissedilirken, baba reddi ile ilgili olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Oysa alan yazında, ebeveyn reddinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Yıldız ve Dağ, 2017; Haktanır, 2020; İnce, 2020), bu sonuç, Rohner ve Britner'in (2002) ebeveyn kabulünün yaş, cinsiyet, eğitim ve kültür fark etmeksizin her birey için aynı derecede önemli olduğunu vurgulayan görüşüyle örtüşmektedir. Rohner

(2021), EKAR Kuramında algılanan ebeveyn reddinin bir çok kültürde benzer olduğunu ve bunun kişilerin en temel ihtiyaçlarıyla ilişkili olmasından ötürü cinsiyetler arası farklılık oluşmayabileceğini belirtmiştir. Kız çocukları doğdukları andan itibaren annelerinin eylemlerini daha yakından takip eder ve bu sebeple daha çok içselleştiriyor olabilir. Yapılan bazı çalışmalarda, kadınların erkeklere kıyasla sosyal ve duygusal ipuçlarını daha yüksek algıladıkları belirtilmiştir (Chaplin ve Aldao, 2013; Pang ve ark., 2023). Bu sebeple, kadınlar reddedildiklerini daha kolay algılayabilirler. Anne reddi ve cinsiyet ilişkisini değerlendirirken kültürel bağlamı göz önünde bulundurmak önemlidir. Türk kültüründe anneler, çocuklarıyla daha fazla vakit geçiren, onlarla daha güçlü duygusal bağ kuran ve fizyolojik ile sevgi ihtiyaçlarını karşılayan bir figür olarak öne çıkmaktadır (Halfon ve Coskun, 2023). Türk toplum yapısında annenin çocuk yetiştirmede birincil sorumluluğa sahip olması, çocukların anneden gelen reddi daha yoğun hissetmesine zemin hazırlayabilir. Öte yandan, babadan algılanan redde ilişkin olarak cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, Türk kültüründe babanın genellikle otoriter bir tutum sergilemesi, çocukla daha mesafeli bir ilişki kurması ve aile içindeki ikincil bakım veren rolünde yer almasıyla açıklanabilir (Mercan ve Şahin, 2017; Sunar ve Fişek, 2005). Ayrıca, baba ile kurulan ilişkinin daha az duygusal yakınlık içermesi daha nesne odaklı olması nedeniyle (Parke ve Cookston, 2019), reddedici davranışların hem kadın hem erkek çocuklar tarafından benzer şekilde algılanıyor olabilir.

Araştırmada ebeveyn reddi ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma örneklemini 18-29 yaş arası olan beliren yetişkinlik dönemini kapsamaktadır, Arnett (2004), bu dönemde bireylerin ebeveynlerinden bağımsızlaşma ve ilişkilerini yeniden değerlendirme süreçleri olduğunu belirtmiştir. Anne ve babadan algılanan red algısında yaş ile azalma olması bu süreçte kişilerin ebeveynlerinden bağımsızlaşarak farklı ilişkilerde var olmasıyla ilgili olabilir. Çocukluk döneminde ebeveynlerden ilgi, sevgi, şefkat göremeyen birey yetişkinlik

sürecinde de bunun etkilerini görür (Rohner, 2021), ancak etki görme düzeyi kişiden kişiye değişiklik gösterir.

Araştırmada, anne ve babadan algılanan reddin, ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak ebeveynler arasındaki ilişkinin niteliğine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ebeveyn ilişkisini kötü olarak tanımlayan bireyler, ilişkisini iyi olarak tanımlayanlara kıyasla anne ve babalarından daha yüksek düzeyde red algılamaktadır. Bu bulgu, ebeveynlerin birlikte olup olmalarından ziyade, ilişki kalitesinin çocukların duygusal deneyimleri üzerinde daha belirleyici olduğunu vurgulayan literatürle örtüşmektedir (Rohner, 2021; Amato, 2001). Nitekim Kelly ve Emery (2003), anne ve babanın aile ortamında sürekli çatışma yaşamasının, yalnızca ayrılmış olmalarına kıyasla çocuklar üzerinde daha olumsuz sonuçlar doğurduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla, ebeveynlerin birlikte olması ancak ilişkilerinde sürekli çatışma yaşanması, çocuklara yansıyan sorunlara ve artan red algısına yol açabilirken; ayrı olmalarına rağmen çocuklarının sevgi, ilgi ve temel ihtiyaçlarını karşılayan ve olumsuz ilişkilerini çocuklarına yansıtmayan ebeveynlerde red algısı daha düşük düzeyde seyredebilir.

DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Algılanan Ebeveyn Reddi ve Öfke Arasındaki İlişini Değerlendirilmesi

Araştırmanın bulguları, anne ve baba tarafından algılanan reddin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, literatürle uyumlu olmakla birlikte bazı noktalarda farklılaşmaktadır. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, ebeveynleri tarafından red algılayan bireyler öfkeyi yönetmekte zorlanıp düzeyini kontrol edememesinin yanı sıra çevreye veya kendine zarar oluşturabilecek tepkiler verebilmektedir (Rising ve Rohner, 2020; Yıldız ve İhsan, 2017). Algılanan anne ve baba reddi ve öfke arasında ilişki bulunması

literatürde var olan çalışmalar ile uyumludur (Aunola vd., 2013; Bahtiyar ve Gençöz, 2021; Beuhler, 2002; Dilekler vd., 2014; Rohner vd., 2019; Yıldız ve İhsan, 2017). Bu sonuçları öfke alt boyutları ve öfke seviyesi ile ilgili değerlendirmeden önce; her bireyin anne ve baba tanımlarının ve beklentisinin farklılaşabileceğini ve toplumda cinsiyete atfedilen rollerin, aile ortamındaki rollerin de algıyı etkileyebileceğini (Rohner ve ark., 2012) hatırlamalıyız.

Araştırma bulgularında, hem anne hem baba reddi sürekli öfke değişkenini pozitif yönde yordamaktadır, bu sonuç EKAR kuramı ile uyumludur. Erken dönem yaşantısında, ebeveyni tarafından red algılayan bireyin yaşam boyu varolan ve devam eden kalıcı bir öfke oluşturabileceği bu kuramda belirtmiştir (Rohner, 2021; Rising ve Rohner, 2020). Burada sonuçlarda dikkat çekici olan, baba reddi anne reddine göre daha yüksek düzeyde sürekli öfkeyi etkilemektedir. Bu sonuç, baba reddinden öfke düzeyinde daha etkili olduğunu ve daha kalıcı bir etki bırakabileceğini düşündürmektedir. Baba figürü, Türkiye de de olmakla birlikte bir çok toplumda otorite figürüdür (Bornstein, 2019; Kağıtçıbaşı 2016) disiplini dikte edendir, bu sebeple babadan red yemek öfkeyi daha güçlü etkilemektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinde erkeğin güç, kontrol, ve otoriteyle ilişkilendirilmesi de babanın konumunu belirlemektedir (Bornstein, 2019; Kağıtçıbaşı, 2007). Burada aile yapısı bakış açısı önemlidir, sonuçlar hem literatür ile hem Türk aile yapısıyla uyumludur. Türk aile yapısında baba özellikle itaat, toplumsal düzen ve disiplin sürdürülmesinde ana figürdür (Kağıtçıbaşı, 2007), bu sebeple babadan algılanan red anneye göre daha yoğun duygusal etkiler bırakabilmektedir. Babanın otorite olmaması ise çocukta güvensizlik, dış dünyaya karşı sınır koyamama

İçeride öfke ifade tarzı, hem anne hem de baba reddi ile pozitif ilişkiye sahiptir fakat zayıf düzeydedir. Yapılan çalışmalarda, ebeveyn reddi kişinin kendine yönelik değersizlik, suçluluk duygularını beslerken sosyal bağlamlarda da izole olmasını destekler (Tangney vd., 2016). Çini (2022), anne ve babalarından red yiyen bireylerin, duygularını bastırmalarıyla birlikte duygusal olarak dengesiz olduklarını ve bunun sonucunda ruhsal sorunlar

ortaya çıktığını belirtmiştir. İlgi, sevgi ihtiyacının yanı sıra temel ihtiyaçları karşılanmamış çocuğun, çevreye yönelik tehdit algısıyla birlikte negatif düşünce eğilimi fazladır ve bu da içe yönelmeyi destekler (Beuhler, 2002). Bu sonuçlar, ebeveyn reddinin yaşam kalitesi ve işlevsellik üzerinde yaşam boyu derin etki oluşturduğunu göstermektedir. Diğer bir yandan, bu ilişki düzeyinin zayıf olması sadece reddedilmek ile ilgili olmayabilir. Sosyal öğrenme kuramı, öfke duygusunun eyleme yansımada çevreyi model alarak taklit etmeyi ve özdeşerek pekiştirmeyi içeren sonradan öğrenilmiş tepkiler olduğunu belirtir (Köknel, 2000; Gök, 2019). Erken dönemde çocuklar bakımverenlerinin davranışlarını gözlemler, onların doğru ve yanlışlarını toplumsal bağlamında etkisi olarak taklit eder ve kendilerine empoze ederler. Yani ebeveynlerin duygularını yaşama şekilleri red etmeseler bile çocuğu etkiler, çocuk ailesi tarafında duygusunu bastırmayı gözlemleyerek öğrenmiş olabilir. Ayrıca, kültürel bakış açısıyla değerlendirdiğimizde, Türk kültüründe, anne ve baba reddi fiziksel şiddetten çok duygusal şiddet olarak ortaya çıkmaktadır, aile çocuğa soğuk yaklaşır, sürekli eleştirir, kısıtlar, engeller, bu da öfke ifade biçimini etkileyebilir (Mercan ve Şahin, 2017). Ailesi tarafından sürekli eleştirilen bir çocuk, çok üzgün olduğunda bunu paylaşmaktan çekinebilir, Türk Kültüründe ‘buna mı üzuldün, dert ettiğin şeye bak, boşver, erkekler ağlamaz, seninki de dert olsa’ gibi kalıplar çok yaygındır. Bu sebeple kişi aslında onun için önemli olan duyguyu, çevresi kabul etmediği için yaşamaya değer bulmayabilir, bastırır ve görmezden gelmek için kendini meşgul etmeye çalışır yani duygusunu doğrudan değil dolaylı yaşar. Kağıtçıbaşı (2007), kolektivistik bir yapıda olan Türk kültüründe duygunun açıkça paylaşılmasında normların belirleyici olduğunu ve bağlama göre kabul edilmeyeceğini belirtmiştir. Bu sebeple, çalışma sonuçlarında, içe dönük öfkenin zayıf düzeyde olması ebeveyn reddi yanı sıra hem kültürel normlar hem de öfkenin öğrenilme biçimi ile ilgili açıklanabilmektedir, bu sonuçlar literatür ile uyumludur.

Algılanan anne reddi ve baba reddi ile dışa dönük öfke ifade tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat, baba reddi ile olan ilişki daha güçlüdür. Bu sonuç, anne ve baba tarafından algılanan reddin,

saldırganlık, çatışma, yoğun öfke patlamaları, çevreye eylemsel zarar verme gibi dışa yönelmiş tepkileri ortaya çıkarabileceğini belirten literatür ile uyumludur (Rohner, 2021; Rising ve Rohner, 2020; Dodge, 2015; Tremblay, 2015). Baba reddinin öfkeyi dışa dönük ifade etme üzerinde daha güçlü bir etkisi olması, babaya birey bazında atfedilen anlamla ilgili olabilir. Örneğin, babayı bir güç figürü olan gören bireyin babasıyla olan ilişkisi benlik algısının ve sosyal bağlamdaki ilişkilerdeki saygınlığının dış yansımasının aynasıdır. Bu sebeple babadan red görmek bir sosyal tehdit olarak görülebilir ve daha da saldırganlaşmaya itebilir (Dodge, 2015). Diğer yandan, bu bulgu farklı açılardan ele alınabilir; kimlik gelişimi, duygusal ulaşılamazlık. Babası tarafından red yiyen kişi, güç kaybetmiş gibi hissedebilir ve bu kaybı sosyal ortamda dışa yönelik tepkileriyle telafi etmeye çalışabilir (Rohner, 2021; Lansford vd., 2010). Ayrıca babanın duygusal bağlamda eksikliği çocuğun ilgi çekmek için dışa dönük saldırgan öfke gösterimine sebep olabilir (Karreman ve Vingerhoets, 2012). Görünmeyen çocuk, tepkileriyle görünmeye çalışır. Dolayısıyla baba reddi, hem sosyal imaj, hem kimlik gelişimi, duygusal ulaşılmazlığa tepkisellik, hem de kültürel normlar ile açıklanabilir. Anne reddinin daha zayıf düzeyde kalması ise, anneye atfedilen rolle ilgili olabilir. Anneler toplumda daha destek figürüdür ve duygusal olarak ulaşılabildir. Bu sebeple, anne reddi daha anlık, geçici olarak görülür ve tehdit olarak algılanmaz ve daha geri çekilme, mesafe koyma, kırılma gibi dışa yansır (Bosmans vd., 2014). Toplumsal rolle açısından değerlendirildiğinde, kadın daha yumuşak ve duygusal bir figürdür bu sebeple, öfkeyi çok saldırganlaşacak bir düzeyde ifade etmeye yönelmiyor olabilir.

Kontrollü öfke ile anne reddi ve baba reddi bulgularına göre, ebeveyn reddi arttıkça kontrollü öfke ifade biçimi azalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, ebeveyn reddi algılayan bireyler, öfkelerini hem kendine hem çevresine zarar vermeyecek şekilde, sosyal bağlamda kabul edilebilir bir biçimde ifade etmekte zorlanırlar. Alanyazında, ebeveyn reddinin duygu düzenleme stratejilerini olumsuz yönde etkilediğini belirten (Khaleque ve Rohner, 2012; Rohner, 2016; Khaluque ve ark., 2019) çalışmalar bu sonuç ile uyumludur. Ebeveyn reddi

aynı zamanda kişide değersizlik, suçluluk algısı oluşturur ve bu öfke gibi güçlü olan bir duygunun yönetilme şeklini ve ifade ediliş biçimini etkilemektedir (Tremblay, 2015). Duyguların ifade edilmesinin bakımverenler tarafından öğretilmesini de düşündüğümüzde, ebeveyni tarafından kabul görmeyen bir kişinin öfkesini nasıl kontrol etmesi gerektiğini öğrenmesinin zor olduğu da tahmin edilebilir.

Algılanan Ebeveyn Reddi ve Zihinselleştirme arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırma bulgularına göre, algılanan anne reddi ve baba reddi ile zihinselleştirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ebeveynleri tarafından algılanan red arttıkça, zihinselleştirme becerisi düşmektedir, bu bulgu zihinselleştirme becerisinin çocukluk dönemi ebeveyn ilişkisiyle geliştiğini belirten literatürle uyumludur (Benbassat ve Priel, 2012; Görgülü, 2025; Ensink., 2021; Fonagy vd., 2002; Condino vd, 2020; Luyten vd., 2020). Gelişim sürecinin ilk başlarında ebeveynlerimiz ile olan ilişkimiz ve aynalamalarıyla birlikte zihinselleştirme kapasitemiz gelişir (Görgülü, 2025; Fonagy vd., 2021). Ebeveyni ile güvenli ilişki kuran çocuklar, anne ve babalarının zihinlerinde de kendilerine yönelik tutarlı ve net temsillere sahip oldukları için hem kendilerine dair hem de bir ötekine dair anlamlandırmada gelişmişlerdir (Fonagy vd., 2021; Bateman ve Fonagy, 2021). Ayrıca, EKAR kuramı, erken dönemde reddedilmenin bireyde hem duygusal bağlamda hem bilişsel bağlamda derin izler bıraktığını ve sosyal alanda da kişinin işlevselliğini etkilediğini vurgulamıştır (Rohner ve Khaluque, 2021). Diğer bir yandan, anne ve babası tarafından kabul görmemiş hem kendisine yönelik hem bir ötekine yönelik olumsuz zihinsel temsiller geliştirebilir, bu kişinin hem kendi hem de başkasının duygu, düşünce, arzu, isteklerini yanlış anlamlandırmasını sağlayabilir ve bu zihinselleştirme becerisinin gelişimini aksatır (Ensink, 2021). Yani, bu sonuç zihinselleştirmenin sosyal bağlamda ilişkilerde kolaylık sağlıyor olmasının yanı sıra dışında duygu düzenleme becerisinin de temeli olduğunu bize gösteriyor (Görgülü, 2025; Fonagy ve

Luyten, 2016). Red yemiş bir çocuk, dünyayı güvensiz, tehtih edici, korkutucu bir yer olarak görebilir ve bu da kişilerarası ilişkilerden kaçınmayı, riskli görmeyi sağlayabilir (Rohner ve Khaleque, 2021). Çünkü, zihinselleştirme becerisi sosyal dünyayı da anlamlandırmaya içerir, ya güvenli görür ya da tehdit olarak algılar (Luyten vd., 2023). Bu sebeple ebeveynleri tarafında ilgi ve sevgi ihtiyacı karşılanmış, görülen ve kabul gören bir çocuk, sosyal dünyasında daha hoşgörülü, katı olmayan, öngörülü olabilirken, reddedilen çocuk daha şüpheli, endişeli, agresif davranabilir. Ayrıca, ebeveynlerinin zihinselleştirme kapasitesinin de çocukların zihinselleştirme kapasitesini etkileyebileceğini belirtmiştir (Görgülü, 2025). Yani, yalnızca ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiden değil, ebeveyn kendisi de bu beceriyi etkileyebilir. Kendi ve ötekinin isteklerini, duygularını, düşüncelerini anlamlandırmayı bilmeyen biri, kendi çocuğuna da bunu öğretemeyebilir. Erken dönemde çocuğun anlaşılabilir aynalanması, yani ebeveynlerinin zihin ve davranışlarında kendi zihinsel durumlarını bulması çocuğunda bu beceriyi geliştirmesini sağlar (Schiborr vd., 2022). Ek olarak, ebeveyni tarafından kabul görmeyen çocuk hem duygusal acı çeker, hem de dünyayı anlamlandırma, duygu düzenleme, bir başkasını anlama empati kurma gibi becerilerini geliştirmekte güçlük yaşar. Bu durum, yaşam süresinde kişiyi hem psikolojik refah olarak hem de kişilerarası ilişkilerde etki altına alır (Fonagy ve Luyten, 2016). Bu sebeple, zihinselleştirme becerisini nasıl güçlendirip geliştirebileceğimize dair psikolojik müdahaleler oluşturmak, ebeveyni tarafından red yemiş bireyler için hem koruyucu hem onarıcı bir yöntem olabilir.

Öfke İfade Tarzı ve Zihinselleştirme Arasındaki İlişki

Araştırmamızda elde edilen bulgular, zihinselleştirme toplam puanı ile dışa dönük öfke arasında negatif yönlü orta düzeyde, kontrollü öfke ile ise pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunduğunu fakat, içe dönük öfke ile zihinselleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Dışa dönük ve kontrollü öfke ile ilgili sonuçlar, zihinselleştirmenin hem duygu düzenleme süreçlerinde hem sosyal bağlamdaki ilişkilerinde önemli olduğunu

belirten literatür ile uyumludur (Kutlu, 2021; Schwarzer ve ark., 2021; Nolte vd., 2022, Parada- Fernandez, 2021), içe dönük öfke ile anlamlı ilişkisi olmaması literatürle çelişmektedir. Taubner ve arkadaşları (2021), zihinselleştirme kapasitesi gelişmemiş bireylerin duygu düzenleyebilme zorluğuyla belirginleşen, öfke gibi güçlü duyguların kontrolsüz dışa yansımalarını desteklediğini belirtmiştir. Öfke oluşturan bir durum karşısında, öfkeyi bağlamda ani dile getirme veya dürtüsel bir şekilde duyguyu gösteren bir eylemde bulunma dışa yönelen öfkeyi kapsar. Zihinselleştirme kapasitesi düşük bireyler hem kendine ait hem bir başkasına ait duygu, düşünce, arzu, istekleri yanlış anlamdırmaya eğilimlidir, bu sebeple öfke doğuran bir olayda kişi dış dünyadan yönelen şeyleri tehdit algılayarak, yani yanlış yorumlayarak, bu tehdide tepkisel yaklaşabilir (Bateman ve Fonagy, 2019). Bu da saldırgan davranışları kişi kendini korumak istediği için veya geçmişte bu şekilde duygu ifade etmeyi öğrendiği için tepkisel dışavurum sağlıyor olabilir (Gross, 2015). Nolte ve arkadaşları (2022), zihinselleştirme becerisi düşük bireylerin, bilişsel olarak esnek olmamalarından ötürü yanlış anlamaya çok eğilimli olduklarını belirtmiştir.

Kontrollü öfke ve zihinselleştirme arasındaki güçlü ilişki, duyguların sağlıklı ifade edilmesi ve yönetilmesinde de bu kapasitenin gelişiminin ne kadar önemli olduğu belirginleşmektedir. İşlevsel bir tepki olan kontrollü öfke ifade biçiminde, kişi hem kendi duygularını korur hem de karşısındaki kişiye zarar vermeden duygularını düzenler, ani dışa vurumları kapsamazken aynı zamanda kişinin bilişsel düzeyde değerlendirme yaparak daha rasyonel davranmasını içerir (Yağcı, 2017), zihinselleştirme becerisi gelişmiş birey stresli, kaygılı olduğu bir anda duygusunu daha kontrollü ifade eder ve sosyal olarak daha kabul edilebilir, kendine ve bir başkasına zarar oluşturmaz (Parada-Fernandez, 2021). Kişi hem kendi hem bir başkasına ait zihinsel durumları doğru anlamlandırabildiği için duygusunu da daha işlevsel yollarla dile getirebilmektedir (Parada-Fernandez, 2021). Bu sonuç, zihinselleştirme becerisinin günümüzde en çok zarar oluşturan öfke duygusunu yönetmede kritik bir noktada olduğunu görmemiz açısından önemli bir sonuçtur.

Diğer bir yandan, içe dönük öfke ve zihinselleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında, zihinselleştirmenin düşük olması, daha çok agresyon ve dürtüsellikle ilişkilidir (Nolte vd., 2022; Sharp vd., 2021; Vahidi, 2021), fakat içe dönük öfke kişinin sosyal çevresinden öğrendiği, karakter yapısı, başa çıkma şekli ile ilişkilendirilmiştir. İçe dönük öfke, duygusunu ortaya çıkaran bir olay karşısında bir diğerine kırıcı bir şey söylemekten korkmak, sonrasında pişmanlık duyma ihtimalini düşünmek, toplum normlarına uyma isteği, çatışmalardan kaçınma, kaybetme korkusu, karşıdaki kişiye verilen değer, kendine verilen değerden daha üstün olduğunu gösterebilir. Bu zihinselleştirme becerisinden ziyade kişinin utanç, suçluluk, değersizlik algısı ile ilgili olabilir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Zihinselleştirme, sosyal bir çevrede bir ötekinin zihnini anlamayı, duygusunu anlamayı içerir (Luyten vd., 2023), içe dönük öfke ise daha iç dünyada var olmayı içerir. Bu sebeple zihinselleştirme, dışa dönük öfke kadar belirgin bir şekilde içe dönük öfkeyi etkilemiyor olabilir.

ÖFKE İFADE TARZLARI İLE YORCAYICI DEĞİŞKENLERİN SONUÇLARININ DEĞERLERLENDİRİLMESİ

Bu bölümde, öfke ifade tarzlarının (içe dönük, dışa dönük, kontrollü öfke) yordayıcılarını incelemek adına üç aşamadan oluşan hiyerarşik regresyon analiz yapılmıştır. Modelin ilk aşamasında, cinsiyet ve psikolojik destek alma sosyo-demografik kontrol değişkenleri analize dahil edilmiştir. İkinci aşamada, ebeveyn kabul-red algısını ölçen, anne kabul, baba kabul, anne red, baba red değişkenleri eklenmiştir. Son aşama da ise zihinselleştirme toplam puanı analize dahil edilmiştir. Böylece değişkenlerin öfke ifade tarzı türleri üzerindeki yordayıcı etkileri ayrı ayrı incelenerek modelin yordayıcılık düzeyi incelenmiştir.

Dışa dönük öfkenin incelendiği ilk analizde, cinsiyet ve psikolojik destek almanın bulunduğu birinci model istatistiksel olarak anlamlı değildir. İkinci aşamada; Anne kabul, baba kabul, anne red değişkenleri dışa dönük öfke ifade

tarzını negatif olarak anlamlı olarak yordamaktayken, baba red pozitif olarak anlamlı yordamaktadır. Üçüncü aşamada zihinselleştirme toplam dışa dönük öfke ifade tarzını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, en dikkat çekici olan bulgu, zihinselleştirme puanı arttıkça dışa dönük öfkenin azalmasıdır, zihinselleştirme kişinin hem kendi hem başkasının duygu, düşünce, eylem ve arzu isteklerini anlamladırmasını sağlar (Bateman ve Fonagy, 2019), bu da duygusunu düzenleyebilme becerisini de içerir (Parada-Fernandez, 2021). Dolayısıyla, zihinselleştirme becerisi, öfke gibi kontrol edilmesi zor ve yoğun olan duyguları kontrol etmeyi kolaylaştırır, kişinin daha işlevsel yollarla, zarar oluşturmadan, ifade etmesini kolaylaştır. Diğer bir yandan, baba reddi diğer değişkenlerin aksine dışa dönük öfkeyi arttıran bir ilişki sunmuştur. Baba reddi, 5.4.1 başlığında da belirttiğimiz üzere, babaya birey bazında atfedilen anlamla ilgili olabilir. Örneğin, babayı bir güç figürü olan gören bireyin babasıyla olan ilişkisi benlik algısının ve sosyal bağlamdaki ilişkilerdeki saygınlığının dış dünyaya yansımalarıdır. Bu sebeple babadan red görmek bir sosyal tehdit olarak görülebilir ve daha da saldırganlaşmaya itebilir (Dodge, 2015). Tremblay (2015), baba figürünün genel olarak otorite ve disiplin ile bağdaştırıldığını belirtmiştir. Diğer bir yandan, anne kabulü, baba kabulü, anne reddi artarken dışa dönük öfke azalmaktadır, burada anne reddinin artmasının dışa dönük öfkeyi azalması beklenmeyen ve dikkat çekici bir sonuçtur. Literatürle uyumlu olmayan bu sonuç, hem tekrardan aile içinde anneye atfedilen roller ile ilgili veya annelerin babalara kıyasla daha destek figürü olarak görülmesinin yanı sıra duygusal olarak daha ulaşılabilir olmalarıyla ilişki olabilir. Bu sebeple anne tarafından reddedilmek bir tehdit olarak algılanmamış olabilir, ve dışa yönelmeden ziyade geri çekilmeyi veya uzaklaşmanın eyleme yansımaları sağlıyor olabilir.

İçe dönük öfke ifade tarzında model açıklayıcılığı sınırlıdır. Öncelikle, cinsiyet ve psikolojik destek almanın bulunduğu birinci modelde cinsiyet içe dönük öfke ifade tarzını pozitif olarak yordamaktayken psikolojik destek almak anlamlı olarak yordamamaktadır. İkinci aşamada, baba kabul değişkeni içe dönük öfke ifade tarzını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktayken, baba

red, anne red ve kabul anlamlı olarak yordamamaktadır. Üçüncü aşamada zihinselleştirme içe dönük öfke ifade tarzını anlamlı olarak yordamamaktadır. Baba reddinin içe dönük öfkeyi negatif yönde yordaması, baba ile kurulan güvenli ilişkinin kişiyi yaşadığı olumsuz duyguları bastırmak yerine daha açık ifade ettiğini düşündürmektedir. Ebeveyni tarafından kabul göre kişilerini kişinin öz-değerini ve duygu düzenleyebilme kapasitesini arttırmaktadır (Rising ve Rohner, 2020). Bu sebeple, öfkeyi bastırma ve içe yönelik yaşama indirgenmiş olabilir. Diğer bir yandan, zihinselleştirmenin içe dönük öfke üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmaması beklenmedik bir sonuçtur. Zihinselleştirme, hem kendi hem de bir ötekinin zihnini anlamayı, duygusunu anlamayı içerir (Fonagy ve Luyten, 2016), içe dönük öfke ise daha iç dünyada var olmayı içerir. Bu sebeple zihinselleştirme, dışa dönük öfke kadar belirgin bir şekilde içe dönük öfkeyi etkilemiyor olabilir. Sharp ve arkadaşları (2011), ergenlerde zihin kuramı üzerine yaptıkları çalışmada, bir başkasının zihnini anlamlandırma becerisinin özellikle dışa yönelen eylemlerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ancak bu bulgu, doğrudan içe dönük öfke ifade tarzı ile ilgili değildir ve alanyazında bu ilişkiyle ilgili net bir bilgi yoktur. Zihinselleştirme becerisi, kişinin kendi duygularını anlamlandırmasını sağlar fakat öfke bazen çevre baskısı etkisiyle de bastırılıyor olabilir ve kişinin öfkesini içe yöneltmesinin sebebi utanç, suçluluk, benlik değerinin düşük olması ile ilgili olabilir ve bu neden zihinselleştirmenin etkisi sınırlı olabilir.

Kontrollü öfke ifade tarzına ilişkin hiyerarşik regresyon analizinde, ilk modelde cinsiyet anlamlı bir yordayıcı değilken, psikolojik destek alıyor olmak anlamlı bir yordayıcıdır. Daha önce yapılan araştırmalarda da psikolojik destek almanın kişinin öfke duygusunu daha sağlıklı ifade etmesini ve deneyimlemesini sağlamaktadır (Deffenbacher, 2011; Kring ve Sloan, 2010); Richard vd., 2022). İkinci aşamada modele eklenen ebeveyn değişkenlerinden anne kabul ve anne red değişkenleri kontrollü öfkeyi pozitif yönde yordarken, baba red değişkeni kontrollü öfkeyi negatif yönde yordamış; baba kabul ise anlamlı bir etki göstermemiştir. Bu bulgu, babanın toplumsal normlar ile birlikte daha mesafeli bir ilişkiyi doğurmasından ötürü kabulünün etki

doğurmamasını sağlıyor olabilir. Duygusal olarak bağ kurmak daha çok anneye atfedilmiş olabilir. Üçüncü aşamada ise zihinselleştirme, kontrollü öfkeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordayarak modelin açıklayıcılığını önemli ölçüde artırmıştır. 5.4.3 kısımda bu bulgu detaylı olarak tartışılmıştır. Bu sonuçlarla birlikte, özellikle baba reddine maruz kalan bireylerin dışa dönük öfke eğilimlerinin daha yüksek olabileceği ve bu bireylerde zihinselleştirme becerilerinin güçlendirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

ALGILANAN EBEVEYN REDDİ İLE ÖFKE İFADE TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRMENİN ARACI ROLÜNÜN SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu çalışmanın bulguları, algılanan anne reddinin dışa dönük öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin belirli alt boyutlarının anlamlı bir aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Analizler, algılanan anne reddinin hem güdülenmiş zihinselleştirme hem de kendilik temelli zihinselleştirme düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermiştir. Buna karşılık, her iki alt boyut da dışa dönük öfkeyi negatif yönde yordayarak, zihinselleştirme kapasitesinin güçlü olmasının dışa vurulan öfkeyi azaltıcı bir işleve sahip olduğunu düşündürmektedir. Zihinselleştirme, bireyin hem kendi hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlama kapasitesiyle ilişkilidir; bu kapasite özellikle erken dönem anne-çocuk ilişkilerinden doğrudan etkilenmektedir (Bateman ve Fonagy, 2016; Halfon ve Coskun, 2021). Anne ile kurulan ilişkide duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, çocuğun zihinsel durumları anlamaya yönelik kapasitesinde zayıflamalara yol açabilmektedir (Görgülü, 2025; Halfon ve Coşkun, 2021). Bu bağlamda, algılanan anne reddiyle birlikte, bireyin hem kendisine hem de başkalarına dair zihinsel durumları anlama motivasyonunun azalması, dışa dönük ve dürtüsel öfke tepkilerinin artmasına neden olabilir. Güdülenmiş zihinselleştirme, bireyin

zihinselleştirmeye yönelik içsel motivasyonunu ifade eder ve bu motivasyonun düşük olması (Fonagy ve Luyten, 2020), bireyin dışa dönük öfkesini düzenlemesini zorlaştırabilir. Öte yandan, kendilik temelli zihinselleştirme, bireyin kendi duygusal süreçlerini anlama ve düzenleme kapasitesiyle ilgilidir ve bu yetinin güçlü olması dışa dönük öfkenin kontrolünü kolaylaştırabilir (Deniz ve Uluç, 2024; Duman, 2019). Modelde öteki temelli zihinselleştirmenin aracılık rolü göstermemesi, dışa dönük öfke gibi dürtüsel ve yoğun duyguların, başkalarının zihinsel durumlarını anlamaktan ziyade bireyin kendi içsel süreçleri ve zihinselleştirmeye yönelik motivasyonu ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Dışa dönük öfke anlarında bireyin başkalarının niyet ve duygularını yansıtacak zihinsel alanı bulmakta zorlanabileceği, bu nedenle bu alt boyutun etkisiz kalabileceği değerlendirilebilir. Genel olarak, bu bulgular, zihinselleştirmenin, özellikle güdülenmiş ve kendilik temelli biçimlerinin, algılanan anne reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkiyi zayıflatan bir tampon işlevi gördüğünü göstermektedir. Anne figürüne yönelik olumsuz algılar, bireyin zihinsel işleyişinde bozulmalara yol açarak, öfke tepkilerini daha kontrolsüz ve dışa dönük biçimde ifade etmesine neden olabilirken, zihinselleştirme kapasitesinin güçlü olması, bu olumsuz etkileri azaltıcı bir rol üstlenmektedir.

Algılanan Anne Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu modelde, algılanan anne reddinin içe dönük öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının aracılık rolleri incelendiğinde, zihinselleştirmenin bu ilişkiyi farklı yönlerde etkileyebileceği görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, algılanan anne reddi hem güdülenmiş hem de kendilik temelli zihinselleştirme düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordarken, bu iki alt boyut içe dönük öfkeyi farklı yönlerde yordamaktadır. Zihinselleştirmeye yönelik içsel motivasyonu ifade eden güdülenmiş zihinselleştirme, içe dönük öfkeyi anlamlı biçimde negatif yönde yordayarak, bu boyutun koruyucu bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Yani birey,

reddedici bir anne figürüyle büyümüş olsa bile, eğer zihinselleştirmeye motiveyse, yaşadığı öfkeyi daha işlevsel yollarla düzenleyebilir. Buna karşılık, kendilik temelli zihinselleştirmenin içe dönük öfkeyi pozitif yönde yordaması, zihinselleştirmenin her durumda koruyucu bir mekanizma olmadığını göstermektedir. Kişinin zihinsel süreçlerine aşırı odaklanması, özellikle anneye yaşanan duygusal yoksunluk deneyimlerinde, öfkenin içselleştirilerek suçluluk, utanç ya da öz-eleştiri şeklinde ifade edilmesine yol açabilir (Bateman ve Fonagy, 2019; Luyten vd., 2020). Öte yandan, öteki temelli zihinselleştirmenin içe dönük öfke ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, başkalarının zihinsel durumlarını anlama kapasitesinin, öfkenin içselleştirilmesi süreçlerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, içe dönük öfkenin daha çok bireyin kendi içsel deneyimleri ve öz-düzenleme kapasitesiyle ilişkili olduğunu desteklemektedir. Genel olarak, bu bulgular zihinselleştirmenin alt boyutlarının, algılanan anne reddi ile içe dönük öfke arasındaki ilişkide farklı yönlerde işlev gösterdiğini ortaya koymaktadır. Zihinselleştirmenin çok boyutlu yapısı, özellikle duygusal regülasyon zorluklarının değerlendirildiği klinik çalışmalarda göz önünde bulundurulmalı ve bireylerin yalnızca zihinselleştirme düzeyleri değil, bu kapasiteyi nasıl kullandıkları ve hangi yönlere eğilimli oldukları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Algılanan Anne Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu çalışmada, algılanan anne reddinin kontrollü öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının aracılık rolleri incelenmiş ve tüm alt boyutların bu ilişkide anlamlı biçimde aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bulgular, algılanan anne reddinin güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmeyi anlamlı ve negatif yönde yordadığını; buna karşılık bu üç boyutun da kontrollü öfkeyi pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Bu durum, annenin reddedici tutumları arttıkça bireylerin zihinselleştirme kapasitelerinde düşüş yaşandığını ve buna bağlı olarak öfkeyi sağlıklı biçimde kontrol

edebilme becerilerinin de zayıfladığını göstermektedir. Zihinselleştirmenin tüm boyutlarının kontrollü öfkeyi artırması, bu kapasitenin duygusal düzenlemede çok yönlü bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle kendilik temelli zihinselleştirme, bireyin kendi duygu, düşünce ve arzularını tanıma ve bu içsel süreçlere uygun davranma becerilerini içerir (Görgülü, 2025; Kurt, 2021). Bu becerisi gelişmiş bireyler, duygularını daha kolay fark ederek regüle edebilir; bu da öfkeyi sağlıklı ve kontrollü biçimde ifade etmelerini destekler (Luyten vd., 2020). Bu bağlamda, söz konusu boyutun modelde en güçlü aracılık etkisini göstermesi, kontrollü öfke düzenlemede koruyucu bir mekanizma sunduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, öteki temelli zihinselleştirmenin de anlamlı bir aracı rol üstlenmesi, başkalarının zihinsel durumlarını anlayabilmenin, bireyin sosyal bağlamda öfkesini kontrol etmesine katkı sunduğunu düşündürmektedir. Empati ve perspektif alma becerilerinin gelişmiş olması, öfkenin daha dengeli ifade edilmesini kolaylaştırabilir (Elkin ve Karadağlı, 2016). Ayrıca, güdülenmiş zihinselleştirme de kontrollü öfkeyi pozitif yönde yordayarak, bireyin zihinselleştirmeye olan motivasyonunun, duygu düzenleme süreçlerinde destekleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, güdülenmiş zihinselleştirmenin yalnızca içsel motivasyonu değil, aynı zamanda duygusal farkındalık ve düzenlemeye yönelik bilişsel hazırlığı da temsil edebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, bu bulgular zihinselleştirmenin alt boyutlarının, algılanan anne reddi ile kontrollü öfke arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde aracıladığını ve zihinselleştirme kapasitesinin, bireylerin öfke düzenleme becerilerini desteklemede önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Klinik açıdan değerlendirildiğinde, zihinselleştirmenin çok boyutlu yapısının güçlendirilmesi, özellikle reddedici anne figürlerinin olumsuz etkilerinden kaynaklanan öfke düzenleme problemlerine yönelik terapötik müdahalelerde etkili bir hedef olabilir.

Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Dışta İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu çalışmada, algılanan baba reddinin dışa dönük öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının aracılık rolleri incelenmiş ve özellikle güdülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin anlamlı aracı etkiler gösterdiği bulunmuştur. Araştırma bulguları, baba reddinin tüm zihinselleştirme alt boyutlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığını; buna karşılık güdülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin dışa dönük öfkeyi anlamlı ve negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, zihinselleştirme kapasitesinin güçlü olmasının bireylerin öfkeyi dürtüsel ve saldırgan biçimde dışa vurmasını engelleyebileceğini göstermektedir (Sharp et al., 2021).

Güdülenmiş zihinselleştirme, bireyin hem kendi hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlamaya yönelik içsel istek, merak ve duygusal gereksinimini ifade eder (Kurt, 2021; Choi-Kain ve Gunderson, 2008). Bu içsel yönelim, duygusal yaşantıları anlamaya ve düzenlemeye dönük çabayı artırabilir (Parada-Fernandez, 2021). Araştırmada bu boyutun dışa dönük öfkeyi negatif yönde yordaması, zihinselleştirmeye yüksek düzeyde motive bireylerin, yaşadıkları olumsuz duyguları saldırgan ya da patlayıcı biçimde dışa vurmak yerine, daha işlevsel yollarla düzenleyebildiklerini göstermektedir. Bu durum, zihinselleştirmeye duyulan içsel ihtiyaç ve merakın, duygusal düzenleme süreçlerinde koruyucu bir kaynak olarak işlev gördüğünü desteklemektedir (Duman, 2019). Kendilik temelli zihinselleştirme ise bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve içsel durumlarını tanıma ve anlama kapasitesine işaret eder (Fonagy vd., 2019). Bu kapasitenin gelişmiş olması, bireyin içsel farkındalığını artırarak dürtüsel öfke tepkilerini daha kontrollü ifade etmesini sağlar (Duman, 2019). Araştırma bulgularında bu boyutun dışa dönük öfkeyi negatif yönde yordaması, kendilik temelli zihinselleştirmenin dışavurumcu öfke davranışlarını düzenlemede koruyucu bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Genel olarak bu bulgular, zihinselleştirmenin özellikle

güdülenmiş ve kendilik temelli boyutlarının baba reddi ile dışa dönük öfke arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde aracıladığını ortaya koymaktadır. Zihinselleştirme kapasitesinin desteklenmesi, özellikle baba figürüyle yaşanan duygusal kopuklukların yol açtığı öfke regülasyon güçlüklerinde terapötik bir hedef olarak değerlendirilebilir.

Algılanan Baba Reddi ve Öfke-İçte İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu modelde, algılanan baba reddinin içe dönük öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının rolü incelendiğinde, güdülenmiş ve kendilik temelli zihinselleştirmenin bu ilişkide anlamlı aracı süreçler olarak öne çıktığı görülmüştür. Her iki alt boyutun baba reddi tarafından olumsuz yönde etkilendiği ve buna bağlı olarak içe dönük öfke düzeylerinin değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Güdülenmiş zihinselleştirme, bireyin zihinsel durumları anlama sürecine yönelik içsel ilgisini, merakını ve bu süreci sürdürme konusundaki çabasını yansıtır (Deniz ve Uluç, 2024; Richter ve ark., 2021). Baba figüründen yeterli duygusal karşılık alamamak, bireyin bu yöndeki motivasyonunu zayıflatabilir. Ancak motivasyon düzeyi yüksek bireylerin, yaşadıkları öfke duygusunu içe yöneltmeden önce bunu anlamlandırma ve düzenleme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, zihinselleştirme sürecinin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda motivasyonel bir yönünün olduğunu ve bireyin bu kapasiteye ne ölçüde yöneldiğinin duygusal tepki biçimleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Ensink et al., 2015). Kendilik temelli zihinselleştirme ise bireyin kendi zihinsel yaşantılarına dair farkındalığını kapsar. Bu içsel odaklanma kimi zaman düzenleyici bir işlev görse de, özellikle ebeveyn reddi gibi olumsuz yaşantılarla birleştiğinde bireyin kendine dönük öfke, suçluluk veya utanma gibi duyguları içselleştirmesine neden olabilir (Lebois ve ark., 2021). Bu çalışmada da kendilik temelli zihinselleştirmenin içe dönük öfkeyi pozitif yönde yordaması, bu farkındalığın bireyin öz-eleştirel eğilimlerini artırarak öfkeyi kendine yöneltmesine zemin hazırladığını düşündürmektedir. Bulgulara göre, öteki

temelli zihinselleştirme, yani başkalarının zihinsel durumlarını anlama ve onlara yönelik düşünce üretme kapasitesi, içe dönük öfke ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu durum, içe yöneltilmiş öfke türlerinin bireyin daha çok kendi iç dünyasına, özellikle de değersizlik, suçluluk ya da kendilikle ilgili bilişsel örüntülere dayandığını düşündürmektedir. Öte yandan, öteki temelli zihinselleştirme becerisi empati kurabilme ile de yakından ilişkilidir (Dimitrijevic et al., 2018) ve erken dönem olumsuz yaşam deneyimlerinin empatik kapasiteyi zayıflatabileceği gösterilmiştir (Locher et al., 2014). Dolayısıyla, baba reddi gibi duygusal ihmal deneyimlerinin bu kapasiteyi sekteye uğratmış olması, bireyin başkalarının zihinlerine yönelme becerisini sınırlandırarak, bu boyutun içe dönük öfke ile anlamlı bir ilişki kuramamasına neden olmuş olabilir. Bu bulgu, öfke düzenlemesinde sosyal bilişten çok öz düzenleme süreçlerinin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Bulgular, zihinselleştirmenin içe dönük öfkenin düzenlenmesinde tek yönlü bir etkiye sahip olmadığını, aksine zihinselleştirmenin yönü, içeriği ve bağlamsal özelliklerinin bu süreci şekillendirdiğini göstermektedir. Özellikle güdülenmiş zihinselleştirmenin desteklenmesi, bireylerin duygusal tepkilerini daha sağlıklı biçimlerde anlamlandırmalarına olanak sağlayabilirken; kendilik temelli farkındalığın işlevsel kullanımı ise öz-eleştirel döngülerin azaltılması açısından önem arz etmektedir. Klinik uygulamalar açısından, baba reddi gibi duygusal yoksunluk örüntülerinin ardından zihinselleştirme kapasitesinin ele alınması, içe dönük öfkenin azaltılmasına yönelik etkili müdahale alanları sunabilir.

Algılanan Baba Reddi ve Öfke-Kontrol İfade Tarzı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Bu çalışmada, algılanan baba reddinin kontrollü öfke üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının aracılık rolleri incelendiğinde, güdülenmiş, öteki temelli ve kendilik temelli zihinselleştirmenin anlamlı araçlar olarak işlev gördüğü bulunmuştur. Algılanan baba reddi tüm zihinselleştirme alt boyutlarını anlamlı ve negatif yönde yordarken, bu üç alt boyut da kontrollü öfkeyi anlamlı ve pozitif yönde yordayarak önemli dolaylı

etkiler oluşturmuştur. Dolayısıyla, baba reddi arttıkça zihinselleştirme kapasitesinin azalması, kontrollü öfke düzeyinde düşüőe neden olmakta, bu da öfke düzenleme becerilerinin zayıflamasına yol açabilmektedir. Özellikle kendilik temelli zihinselleştirmenin daha güçlü aracılık etkisi, bireyin iç dünyasını anlamlandırma anlama kapasitesinin öfke kontrolünde kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Allen, 2013). Araştırma bulguları, öteki temelli anlamlı aracılık etkilerini ortaya koyarak, zihinselleştirmenin yalnızca içsel anlamlandırma ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal ilişkiyel bağlamda ilişkili olduğunu göstermektedir (Luyten et al., 2020). Bu durum, zihinselleştirme kapasitesinin, bireyin kendi duygusal ve zihinsel durumlarını anlamlandırmasının yanı sıra, bir ötekinin zihinsel ve duygusal durumlarını etkili değerlendirerek, kişilerarası ilişkileri düzenleme kapasitesi açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Bateman ve Fonagy, 2016; Görgülü, 2025). Özellikle kontrollü öfke de, öteki temelli zihinselleştirmenin devreye girmesi, bireyin ebeveyn reddi gibi olumsuz deneyimleri daha esnek bir biçimde anlamlandırmasına ve duygusal tepkilerini de buna göre düzenlemesini sağlıyor olabilir. Son olarak, güdülenmiş zihinselleştirmenin de kontrollü öfkeyi pozitif yönde yordaması, zihinselleştirmeye yönelik içsel motivasyonun, bireyin duygusal süreçlerini anlama ve düzenlemeye yönelik bilişsel çabasını yansıttığını göstermektedir. Bu motivasyon, duygusal deneyimlerin yüzeysel olarak bastırılması yerine anlamlandırılarak yönlendirilmesini kolaylaştırabilir. Dolayısıyla zihinselleştirmeye yönelik yönelimin korunması, özellikle baba reddi gibi duygusal yoksunluk içeren deneyimlerin etkilerini düzenlemede önemli bir koruyucu rol üstlenebilir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Bu araştırma, algılanan anne ve baba reddinin öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisinde zihinselleştirmenin alt boyutlarının aracı rolünü inceleyerek literatüre değerli katkılar sağlamış olsa da, bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle, çalışmanın örneklemi yalnızca Türkiye’de yaşayan

beliren yetişkinlerden oluştuğu için elde edilen bulguların farklı kültürlere genellenebilirliği kısıtlıdır. Çünkü ebeveyn reddinin algılanma şekli ve zihinselleştirmenin işlevi, kültürel normlardan etkilenebilmektedir. Ayrıca, araştırmada kullanılan veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Kısa Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile zihinselleştirmeyi ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırma yalnızca bu ölçeklerin kapsamı ile sınırlıdır. Bunun yanında, verilerin tamamen öz-bildirim yoluyla toplanması bir sınırlılıktır, algılanan ebeveyn reddine dair veriler, katılımcıların hafızalarına dayanmakta olup, geçmiş deneyimlerin zamanla değişebilir ve sonuçlar yanılı içerebilir. İleride yapılacak çalışmalarda, boylamsal yöntem tercih edilebilir. Üstelik, çalışmanın çevrim içi ortamda yürütülmesi, pratik olsada, çevresel faktörlere, dikkat dağınıklığına ve teknik problemlere sebep olarak veri kalitesini indirgeyebilir.

Bu araştırmanın bulguları, algılanan ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin önemli bir aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan hareketle, gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik bazı önerilerde bulunabilir. Öncelikle, zihinselleştirmenin alt boyutlarının öfke düzenleme süreçlerindeki farklı rollerinin daha detaylı biçimde incelenmesi yararlı olacaktır. Özellikle kendilik temelli zihinselleştirmenin bazı durumlarda öfkeyi içe yöneltme eğilimini artırması, bu boyutun adaptif ve maladaptif işlevlerini ayırt edecek nitel çalışmalara veya deneysel çalışmalara konu olabilir. Son olarak, ebeveyn reddinin etkilerini azaltmada toplumsal veya aile odaklı koruyucu faktörlerin (ör. sosyal destek) zihinselleştirme ile etkileşimi de gelecek çalışmalar için ilgi çekici bir araştırma alanı olabilir. Bu sayede, gelecek çalışmalarda bireysel ve çevresel faktörlerin bir arada ele alındığı daha bütüncül yaklaşımlar geliştirilebilir.

Klinik Doğurgular

Bu araştırmanın bulguları, zihinselleştirmenin alt boyutlarının algılanan ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide önemli aracılık rollerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, klinik uygulamalar açısından

bazı öneriler geliştirilebilir. Özellikle güdülenmiş zihinselleştirmenin, bireyin hem kendisinin hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlamaya yönelik içsel motivasyonunu yansıttığı ve bu kapasitenin gelişmesinin, öfke düzenleme becerilerini destekleyebileceği gözlenmiştir. Klinik çalışmalarda bireyin zihinsel durumlara yönelik ilgisinin uyandırılması, onları anlama ve anlamlandırma yönündeki motivasyonu artırılabilir, bu sayede daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirilebilir. Özellikle zihinselleştirme temelli terapi yaklaşımlarında (Bateman ve Fonagy, 2023), danışanların kendi ve ötekine yönelik zihinsel durumlarını keşfetmeleri ve bu süreçte içsel farkındalıklarını artırmaları hedeflenebilir. Bununla birlikte, çalışmada öteki temelli zihinselleştirmenin çoğunlukla istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması, bireylerin başkalarının zihinlerine dair çıkarımlarda bulunma kapasitesinin, öfkenin yönelimi üzerinde daha sınırlı etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu bulgu, klinikte bu boyutun göz ardı edilmesi gerektiği anlamına gelmez. Çünkü zihinselleştirme becerisi, empatik anlayışla yakından ilişkilidir (Dimitrijevic ve ark., 2018). Bireylerin sosyal ilişkilerinde başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamlandırma kapasitesini desteklemek, özellikle kontrollü öfke gibi dışavurumu bastırılmış duyguların daha işlevsel şekilde ifade edilmesine yardımcı olabilir (Sharp et al., 2021). Parada-Fernandez ve arkadaşları (2021) bulguları, zihinselleştirmenin bağlanma örüntüleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkide kritik bir aracı mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer bir biçimde, bu araştırmanın bulguları da zihinselleştirmenin ebeveyn reddi ile öfke ifade tarzları arasındaki bağlantıyı anlamlandırmada belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, zihinselleştirmenin yalnızca soyut bir bilişsel kapasite değil, aynı zamanda bireyin duygusal tepkilerini düzenlemesinde koruyucu ve dengeleyici bir tampon beceri olarak işlev gördüğünü güçlü biçimde desteklemektedir.

Ayrıca, zihinselleştirme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim ve terapötik müdahalelerin, ebeveyn reddi yaşamış bireylerde öfke yönetimi üzerindeki etkisinin test edilmesi, uygulamalı psikoloji alanına önemli katkılar sunabilir. Örneğin zihinselleştirme temelli terapi yaklaşımlarının, öfke kontrolü

veya duygu düzenleme programlarına entegrasyonu, yeni müdahalelerin geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Bunun yanı sıra, zihinselleştirme kapasitesinin bireylerin sosyal ilişkileri, stresle başa çıkma biçimleri veya psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri de araştırılabilir. Elde edilen bulgular, zihinselleştirmenin sadece öfke değil, daha geniş bir psikolojik işleyiş alanında da koruyucu bir işlevi olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, klinik uygulamalarda zihinselleştirme kapasitesini geliştirmeye yönelik müdahaleler, özellikle ebeveyn ihmali, bulunmazlığı, sevgi ve Şefkat eksikliği yaşamış, red algılamış bireylerin öfke düzenleme becerilerini güçlendirmede önemli terapötik hedef olabilir.

KAYNAKLAR

- Akse, J., Hale, W. W., III, Engels, R. C. M. E., Raaijmakers, Q. A. W., & Meeus, W. H. J. (2004). Personality, perceived parental rejection and problem behavior in adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(12), 980–988. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0834-5>
- Albayrak, B., & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 50–59.
- Allen, J. G. (2013). *Mentalization in the development and treatment of attachment trauma*. Karnac Books.
- Allen, J. G. (2020). Mentalization in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 73(1), 17–23. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20190018>
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
- Allen, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme* (S. Yelkener, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2008).
- Amato, P. R. (1994). Father–child relations, mother–child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 56(4), 1031–1042. <https://doi.org/10.2307/353611>
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.3.355>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, H. (2010). *Algılanan ebeveyn kabul ve reddinin mizaç ve karakter özelliklerine etkisi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aunola, K., Tolvanen, A., Viljaranta, J., & Nurmi, J. E. (2013). Psychological control in daily parent–child interactions increases children’s negative emotions. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 453–462. <https://doi.org/10.1037/a0032891>

- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145–1160. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1145>
- Bahtiyar, Z., & Gençöz, T. (2021). Algılanan ebeveyn reddi ve psikolojik uyum: Türkiye örnekleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(95), 15–28.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192–202.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment*. Oxford University Press.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199680373.001.0001>
- Benbassat, N., & Priel, B. (2012). Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective functioning. *Journal of Adolescence*, 35(1), 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.03.004>
- Bora, E., & Pantelis, C. (2013). Theory of mind impairments in first-episode psychosis, individuals at ultra-high risk for psychosis and in first-degree relatives of schizophrenia: Systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 144(1–3), 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2012.12.013>
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. World Health Organisation.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2010). Gender, emotion, and socialization. In J. C. Chrisler & D. R. McCreary (Eds.), *Handbook of gender research in psychology: Vol. 1. Gender research in general and experimental psychology* (429–454). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1_18
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. <https://doi.org/10.4324/9780203471546>
- Champney, H. (1941). The measurement of parent behavior. *Child Development*, 12(2), 131–166. <https://doi.org/10.2307/1125791>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>

- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, *61*, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Coccaro, E. F., Siever, L. J., Klar, H. M., Maurer, G., Cochrane, K., Cooper, T. B., Mohs, R. C., & Davis, K. L. (1990). Serotonergic studies in patients with affective and personality disorders: Correlates with suicidal and impulsive aggressive behavior. *Archives of General Psychiatry*, *47*(6), 587–595. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1990.01810180037005>
- Condino, V., Di Riso, D., Salcuni, S., & Lis, A. (2020). Mentalization in children and adolescents: A systematic review. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, *23*(1), Article 439. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.439>
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child Development*, *67*(3), 993–1002. <https://doi.org/10.2307/1131875>
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çini, A. (2022). *Ebeveyn kabul-reddi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dedeler, K., Yalçın, Ö., & Çakmak, S. (2017). Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(79), 45–57.
- Dedeoğlu, C. (2022). *Examining different aspects of mentalization capacity among adolescents*. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. In M. McKay, J. D. McKay, & M. Skeen (Eds.), *The anger control workbook* (2nd ed.), (25–47). New Harbinger Publications.
- Deniz, P., & Uluç, S. (2024). Zihinselleştirme Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin 14–18 yaşları arasındaki ergenlerde incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *11*(3), 619–645. <https://doi.org/10.31682/ayna.1399049>
- Dilekler, I., Baştuğ, G., & Demirtaş, Z. (2014). Algılanan ebeveyn reddi ve öfke düzeyi ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *29*(73), 78–90.
- Dimitrijevic, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijevic, A., & Jolić Marjanović, Z. (2018). The Mentalization Scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, *100*(3), 268–280. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1310730>

- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411–430. <https://doi.org/10.1002/jclp.20241>
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2016). Development and mentalization: From evolutionary biology to psychotherapy. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 1107–1128. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000720>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2012). What we have changed our minds about: Part 1. Borderline personality disorder as a limitation of mentalizing capacity. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/2051-6673-1-1>
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle* (The International Psycho-Analytical Library, No. 4). Hogarth Press.
- Freud, S. (2004). *Haz ilkesinin ötesinde*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Fryxell, D. (2000). Personal, social and family characteristics of angry students. *Professional School Counseling*, 4(2), 86–95.
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Simon & Schuster.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Gök, R. (2019). Aile ortamı, ebeveyn tutumları ve ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(1), 22–35.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gültekin, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba reddiyle baş etmeleri ile denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve eş kabul-reddiyle ilişkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, Y. (2020). *The exploration of the role of mentalization on the relationship between narcissistic traits and psychosomatic complaints in late adolescence*. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411–430. <https://doi.org/10.1002/jclp.20241>
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2016). Development and mentalization: From evolutionary biology to psychotherapy. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 1107–1128. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000720>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2012). What we have changed our minds about: Part 1. Borderline personality disorder as a limitation of mentalizing capacity. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/2051-6673-1-1>
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle* (The International Psycho-Analytical Library, No. 4). Hogarth Press.
- Freud, S. (2004). *Haz ilkesinin ötesinde*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Fryxell, D. (2000). Personal, social and family characteristics of angry students. *Professional School Counseling*, 4(2), 86–95.
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Simon & Schuster.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Gök, R. (2019). Aile ortamı, ebeveyn tutumları ve ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(1), 22–35.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gültekin, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba reddiyle baş etmeleri ile denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve eş kabul-reddiyle ilişkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, Y. (2020). *The exploration of the role of mentalization on the relationship between narcissistic traits and psychosomatic complaints in late adolescence*. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

- Haktanır, A. (2020). Parental acceptance-rejection and psychological adjustment among adolescents. *Turkish Journal of Psychology*, 35(1), 45–55.
- Hawkins, K. A., & Cogle, J. R. (2013). Anger problems across the anxiety disorders: Findings from a population-based study. *Depression and Anxiety*, 30(4), 375–382. <https://doi.org/10.1002/da.22035>
- Hızır, E. (2019). *The relationship between the mentalization capacity of the children and affect regulation over the course of treatment*. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- İnce, M. (2020). Algılanan ebeveyn reddi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri örnekleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(1), 15–27.
- Jessee, A., Mangelsdorf, S. C., Wong, M. S., & Brown, G. L. (2018). Family risk, attachment security, and mentalizing in middle childhood. *Developmental Psychology*, 54(6), 1106–1119. <https://doi.org/10.1037/dev0000491>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojiye giriş* (Genişletilmiş 2. baskı). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resiliency perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Kernberg, O. F. (1995). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>
- Köknel, Ö. (2000). *Benlik psikolojisi ve psikiyatri*. Altın Kitaplar.

- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Lansford, J. E., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2010). Does physical abuse in early childhood predict substance use in adolescence and early adulthood? *Child Maltreatment*, 15(2), 190–194. <https://doi.org/10.1177/1077559509352359>
- Lapsley, D. K., & Woodbury, R. D. (2016). Social-cognitive development in emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood* (120–135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795572.013.23>
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
- Luyten, P., Mayes, L., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017). *The mentalizing approach to psychopathology*. Guilford Press.
- Main, M. (1991). Attachment theory: Recent controversies, emerging directions. In J. Stevenson-Hinde & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (127–159).
- Mercan, B., & Şahin, M. (2017). Türkiye’de ebeveyn rolleri ve baba figürü: Psikososyal bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 45–58.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington Books.
- Novaco, R. W. (1998). Aggression. In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (13–26). Academic Press.
- Oktay, A., & Batıgün, A. D. (2017). Öfke ifade tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 43–52.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26–35.
- Parke, R. D., & Cookston, J. T. (2019). Fathers and families. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 3. Being and becoming a parent* (3rd ed), (119–147). <https://doi.org/10.4324/9780429438411-7>.
- Perlis, R. H., Fava, M., Alpert, J. E., Mischoulon, D., Rosenbaum, J. F., & Papakostas, G. I. (2005). Augmentation and combination strategies for

- treatment-resistant major depression. *Annals of Clinical Psychiatry*, *17*(2), 85–98. <https://doi.org/10.1080/10401230590956474>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Malone, P. S., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Zelli, A., & Alampay, L. P. (2015). Perceived mother and father acceptance-rejection in childhood predicts psychological adjustment and behavioral functioning in adulthood: A cross-cultural meta-analysis. *International Journal of Psychology*, *50*(5), 336–344. <https://doi.org/10.1002/ijop.12186>
- Ratner, B. (2009). The correlation coefficient: Its values range between +1/–1, or do they? *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, *17*(2), 139–142. <https://doi.org/10.1057/jt.2009.5>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2015). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, *23*, 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.010>
- Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, *15*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1177/106939718001500102>
- Rohner, R. P. (1986). Parental acceptance and rejection: A conceptualization of interpersonal behavior. *Journal of Psychology*, *120*(3), 225–235. <https://doi.org/10.1080/00223980.1986.9712635>
- Rohner, R. P. (2002). Parental acceptance-rejection and child development: Implications of parental acceptance-rejection theory for children’s psychological adjustment. *Interpersonal Acceptance and Rejection*, *1*(1), 1–13.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, *59*(8), 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P. (2005). Glossary of significant concepts in parental acceptance–rejection theory. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed.), (379–397). Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005). Parental acceptance-rejection questionnaire: Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed), (43–106). Rohner Research Publications.

- Rohner, R. P. (2015). Introduction to interpersonal acceptance–rejection theory (IPARTheory) and evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1135>
- Rohner, R. P. (2019). Introduction to interpersonal acceptance–rejection theory (IPARTheory), methods, evidence, and implications. *University of Connecticut Center for the Study of Interpersonal Acceptance & Rejection*. <https://csiar.uconn.edu/introduction-to-partheory/>
- Rohner, R. P. (2021). Glossary of significant concepts in interpersonal acceptance–rejection theory (IPARTheory). *University of Connecticut Center for the Study of Interpersonal Acceptance & Rejection*. <https://csiar.uconn.edu/glossary/>
- Rohner, R. P., & Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research*, 36(1), 16–47. <https://doi.org/10.1177/106939710203600102>
- Rohner, R. P., & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological maladjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), 81–95. https://doi.org/10.1300/J135v01n04_05
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed.). Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P., & Lansford, J. E. (2017). Parental rejection and child and adolescent adjustment: Cross-cultural and developmental perspectives. *Child Development*, 88(4), 1237–1246. <https://doi.org/10.1111/cdev.12860>
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance and rejection in cross cultural perspective: A summary of cross-cultural and intracultural studies. *Interpersonal Development*, 1, 1–36.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance rejection: Theory, methods, cross cultural evidence, and implications. 33(3), 299–334. <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2012). Parental acceptance–rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 40(4), 330–348. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1352.2012.01267.x>
- Rostad, W. L., & Whitaker, D. J. (2016). The association between reflective functioning and parent–child relationship quality. *Journal of Child and*

Family Studies, 25(7), 2164–2177. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0408-7>

- Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Bornstein, M. H., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Malone, P. S., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., & Alampay, L. P. (2019). Examining the importance of parental acceptance–rejection theory for children’s outcomes in 13 cultural groups. *Development and Psychopathology*, 31(5), 1780–1798. <https://doi.org/10.1017/S0954579419001089>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Savaşır, I. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Ölçekler, formlar, izleme çizelgeleri*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schulte, M., Müller, B. C. N., Röder, B., & Wiese, H. (2008). Sex differences in brain activation to social cues during empathy tasks. *NeuroImage*, 42(4), 1739–1744. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.05.050>
- Schurz, M., Radua, J., Aichhorn, M., Richlan, F., & Perner, J. (2014). Fractionating theory of mind: A meta-analysis of functional brain imaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 42, 9–34. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.01.009>
- Sharp, C., & Fonagy, P. (2008). Social cognition and attachment-related disorders. In C. Sharp & P. Fonagy (Eds.), *Social cognition and developmental psychopathology* (271–302). Oxford University Press.
- Sharp, C., Pane, H., Ha, C., Venta, A., Patel, A. B., Sturek, J., & Fonagy, P. (2011). Theory of mind and emotion regulation difficulties in adolescents with borderline traits. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(6), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.01.017>
- Shatz, M. (1994). *A toddler's life: Becoming a person*. Oxford University Press.
- Slade, A., Grienberger, J., Bernbach, E., Levy, D., & Locker, A. (2005). Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: A preliminary study. *Attachment & Human Development*, 7(3), 283–298. <https://doi.org/10.1080/14616730500245880>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19–28. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000185

- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (2013). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher (Ed.), *Advances in personality assessment* (161–189).
- Sunar, D., & Fişek, G. O. (2005). Contemporary Turkish families. In U. Gielen & J. Roopnarine (Eds.), *Families in global perspective* (169–183). Allyn & Bacon.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2016). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thompson, R. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 113–120.
- Tirado, L. M. U., Zelli, A., & Alampay, L. P. (2022). Effects of parental acceptance-rejection on children's internalizing and externalizing behaviors: A longitudinal, multicultural study. *Journal of Child and Family Studies*, 31(1), 29–47. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02072-5>
- Törenli Kaya, B., Yıldız, M. A., & Batıgün, A. D. (2021). Zihinselleştirme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(96), 48–65.
- Watson, G. B. (1928). Do groups think more efficiently than individuals? *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 23(3), 328–336. <https://doi.org/10.1037/h0071652>
- Wellman, H. M., & Liu, D. (2004). Scaling of theory of mind tasks. *Child Development*, 75(2), 523–541. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00691.x>
- Yağcı, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 1194–1201. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1737>
- Yalçın, S., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2016). *Kültürel değerler ve ebeveynlik tutumları*. Koç Üniversitesi Yayınları.

Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. K., & Dağ, İ. (2017). Algılanan ebeveyn kabul-reddinin öfke ifade tarzı ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 84–95. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.12879>

EKLER

EK-A: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Berna Akçınar danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında Psikolog Zeynep Kurt tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmada, 18-29 yaş arası bireylerin ebeveynlerinden aldıkları kabul ve red ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolü incelenecek olup, çalışmanın yürütülebilmesi için FMV Işık Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, cevaplamaı yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durum olduğunda lütfen araştırmacıya bilgi veriniz. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kişisel bilgiler gizli tutularak kullanılacaktır.

Lütfen her ölçeğin başında yer alan yönergeyi dikkatle okuyunuz ve sizi en iyi ifade eden yanıtı verdiğinizden emin olunuz. Dikkatli ve dürüst bir şekilde cevaplamanız ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız ve dikkatiniz için teşekkür ederiz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan bilgileri okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum, verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

EK -B: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek Diğer
3. En son bitirdiğiniz okul:
4. Kardeş sayısı:
5. Herhangi bir sorun nedeniyle psikoloğa ya da psikiyatriste başvurduğunuz mu?
 - a. Evet Hayır
6. Eğer yanıtınız evet ise tanı aldınız mı?
 - a. Evet ise lütfen belirtiniz: _____ Hayır
7. Daha önce psikiyatrik ilaç kullandınız mı?
 - a. Evet, şu anda da kullanmaya devam ediyorum
 - Evet, önceden kullanmıştım ama şu an kullanmıyorum
 - Hayır hiç kullanmadım

8,9,10,11,12 ve 13. soruları çocukluk döneminizi baz alarak yanıtlayınız.

8. Anne-Baba: Birlikte Ayrı
 9. Anne: Sağ Hayatta değil
 10. Anneniz hayatta değilse, siz kaç yaşındayken hayatını kaybetti? ..
 11. Baba: Sağ Hayatta değil
 12. Babanız hayatta değilse, siz kaç yaşındayken hayatını kaybetti?..
- Çocukluk döneminizde bakım vereniniz (sizi yetiştiren kişi/kişiler):**
- Anne
 - Baba
 - Anne ve Baba
 - Diğerleri (teyze, hala, dede, aneanne vb.)

EK-C: EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ YETİŞKİN ANNE/BABA KISA FORMU

Adult PARQ: Mother (SF)

Yetişkin EKRÖ: Anne (Kısa Form)

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün.
Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, "Hemen hemen her zaman doğru", "Bazen doğru", "Nadiren doğru" veya "Hiçbir zaman doğru değil" şıklarından birini işaretleyiniz.

ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Rohner Research Publications, 2012.
Adaptation by M. Dedeler, E. Akün, A. Durak Batgün (2017).

Adult PARQ: Mother (SF)

ANNEM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Benden hoşlanmıyor gibiydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Bana bir sürü kırıcı şey söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Bana çok ilgi gösterirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Beni kırmak için elinden geleni yapardı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Bana istenmediğimi belli ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Beni sevdiğini belli ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Adult PARQ: Father (SF) Turkish

Yetişkin EKRÖ: Baba (Kısa Form)

Bu sayfada baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve babanızın siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün.

Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, "Hemen hemen her zaman doğru", "Bazen doğru", "Nadiren doğru" veya "Hiçbir zaman doğru değil" şıklarından birini işaretleyiniz.

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Adult PARQ: Father (SF) Turkish

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bana hiç ilgi göstermezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Benden hoşlanmıyor gibiydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bana bir sürü kırıcı şey söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Bana çok ilgi gösterirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Beni kırmak için elinden geleni yapardı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Bana istenmediğimi belli ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Beni sevdiğini belli ederdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-D: SÜREKLİ ÖFKE- ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

II.BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duyguların anlatırken kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşününüz ve ifadelerin sağ tarafındaki bölmede, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

1	4	2	3
<hr/>			
Hiç tanımlamıyor			
Çok iyi tanımlıyor			

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

11. Öfkemi kontrol ederim.
12. Kızgınlığımı gösteririm.
13. Öfkemi içime atarım.
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.
15. Somurtur ya da surat asarım.
16. İnsanlardan uzak dururum.
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.
18. Soğukkanlılığımı korurum.
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.
20. İçin için köpürür ama gösteremem.
21. Davranışlarımı kontrol ederim.
22. Başkalarıyla tartışırım.
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyim.
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.
29. Kötü şeyler söylerim.
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.

32. Sinirlerime hâkim olamam.
33. Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim.
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.

EK-E: ZİHİNSELLEŞTİRME ÖLÇEĞİ

Zihinselleştirme Ölçeği (Mentalization Scale)

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en Uygun seçeneği 1 ile 5 arasında işaretleyiniz.	T a m a m e n Y a n l ı ş	Ç o ğ u n l u k l a Y a n l ı ş	H e m D o ğ r u H e m Y a n l ı ş	Ç o ğ u n l u k l a D o ğ r u	T a m a m e n D o ğ r u
1.Davranışlarıma yol açan nedenleri anlamayı önemserim.	1	2	3	4	5
2.Başkalarının kişilik özellikleri hakkında karar verirken ne söyleyip ne yaptıklarını dikkatlice gözlerim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarının duygularını tanıyabilirim.	1	2	3	4	5
4.Çoğunlukla başkaları ve onların davranışları üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Genellikle insanları neyin rahatsız ettiğini ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
6.Başkalarının duygularını paylaşabilirim (örn. acısını/sevincini paylaşmak gibi).	1	2	3	4	5
7.Birisi beni sınırlendirdiğinde neden o şekilde tepki verdiğimi anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Kendimi kötü hissettiğimde üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumdan emin olamam.*	1	2	3	4	5
9.Başkalarının davranışlarını anlamaya çalışarak vaktimi harcamayı sevmem.*	1	2	3	4	5
10.Başkalarının düşünce ve duygularını bildiğimde davranışları hakkında doğru tahminlerde bulunabilirim.	1	2	3	4	5
11.Çoğu kez kendime bile neden öyle bir şey yaptığımı izah edemem.*	1	2	3	4	5
12.Bazen bir başkasının duygularını o bana henüz bir şey söylemeden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
13.Yakın olduğum insanlarla ilişkilerimde ne olup bittiğini anlamayı önemserim.	1	2	3	4	5
14.Kendimle ilgili hoşuma gitmeyecek bir şeyi keşfetmek istemem.*	1	2	3	4	5
15.Yakın olduğum insanlarla sık sık duygular hakkında konuşurum.	1	2	3	4	5

16.Üzülmediğimi, incindiğimi ya da korktuğumu kendime itiraf etmeyi güç bulurum.*	1	2	3	4	5
17.Sorunlarım hakkında düşünmekten hoşlanmam.*	1	2	3	4	5
18.Yakın olduğum insanların belirgin özelliklerini doğru ve ayrıntılı biçimde tarif edebilirim.	1	2	3	4	5
19.Tam olarak nasıl hissettiğim konusunda sıklıkla kafam karışıktır.*	1	2	3	4	5
20.Duygularımı ifade etmek konusunda uygun sözcükleri bulmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
21.İnsanlar bana kendilerini anladığımı ve akıllıca tavsiyeler verdiğimi söyler.	1	2	3	4	5
22.İnsanların neden belirli şekillerde davrandıkları hep ilgimi çekmiştir.	1	2	3	4	5
23.Ne hissettiğimi kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
24.İnsanlar kendi duyguları ve ihtiyaçları hakkında konuşurlarken aklım başka şeylere kayar.*	1	2	3	4	5
25.Hepimiz hayat şartlarına tabi olduğumuz için başkalarının niyetlerini veya isteklerini düşünmek anlamsızdır.*	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ