

## Genç Erişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Duygusal Zekâ ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki

The Relationship Between Perceived Parental Attitudes, Emotional Intelligence and Anger Control in Young Adults

**Yüksek Lisans Öğrencisi Müge AĞIR EZGİN**

ORCID: 0000-0003-0882-7523 ◆ İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans Öğrencisi ◆ [agir\\_muge@hotmail.com](mailto:agir_muge@hotmail.com)

**Dr. Öğretim Üyesi Bahar AKOĞLU**

ORCID: 0000-0002-1457-2531 ◆ İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji, Dr. Öğretim Üyesi ◆ [bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr](mailto:bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr)

### Özet

Genç erişkinlik dönemi, ergenlik dönemini takiben ortaya çıkan, bireyin tüm hayatını inşa etmeye başladığı, iş hayatı, evlilik ve maddi istikrar sağlama gibi önemli sorumlulukları da beraberinde getiren ve bireyin yaşamında denge kurmakta zorlandığı bir geçiş dönemi olarak kabul edilir. Bu dönemde, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerini etkili bir şekilde sürdürebilmesi, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkarken işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmesi ve öfke kontrolünü sağlayabilmesi oldukça önemlidir. Bireyin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini etkileyen başlıca faktör, içine doğduğu aile ortamı ve yaşamının erken dönemlerinde ebeveynlerinden gördüğü tutum ve davranışlardır. Yapılan araştırmalar hem duygusal zekânın hem de öfke kontrol becerilerinin algılanan ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olabileceğini göstermekle birlikte, bu üç değişkenin birlikte nasıl değiştiğini inceleyen geçmiş bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, genç erişkin bireylerde duygusal zekâ, algılanan ebeveyn tutumları ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelenmesi ve birbirleriyle yakından ilişkili olabilecek bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin düzeyinin ve yönünün belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu ve Sürekli Öfke ve Öfke Tazıları Ölçeği) kullanılmıştır. Araştırma verileri, ulaşılabilir tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak, İstanbul'da ikamet eden 384 katılımcıya çevrimiçi anket aracılığıyla ulaşılarak toplanmıştır. Araştırma için toplanan veriler SPSS 25.0 programıyla analiz edilmiştir. Ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zekânın, annenin ve babanın duygusal sıcaklığıyla pozitif yönde, annenin reddedici tutumuyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öfke kontrolü, duygusal zekâ ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş, en yüksek ilişkili olduğu duygu düzenleme yönteminin kendi-odaklı duygu düzenleme becerisi olduğu görülmüştür. Ek olarak, annenin-babanın duygusal sıcaklığı ve aşırı koruyuculuğu arttıkça öfke kontrol becerilerinin de arttığı, annenin-babanın reddedici tutumları arttıkça sürekli öfkenin ve öfkenin dışa yansıtılmasının da arttığı görülmüştür. Araştırma bulguları birlikte ele alındığında; bireyin duygusal zekâsının ve öfke kontrol becerisinin gelişimi için algılanan ebeveyn tutumlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, çocuk yetiştirme tarzlarının çocukların duygusal zekâlarının ve öfke kontrol becerilerinin gelişimindeki önemini ele alan psiko eğitimlerin ebeveynlerde farkındalık yaratmak açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Duygusal zekâ, Sürekli öfke, Algılanan ebeveyn tutumu<sup>1</sup>

### Extended Abstract

Emotional intelligence is as important as intellectual intelligence for individuals to continue their lives efficiently and competently. The development of emotional intelligence can be related to the structure of the brain and it can be affected by external factors. Emotional intelligence is thought to be an

<sup>1</sup> Bu araştırma Genç Erişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Duygusal Zeka ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

effective factor in anger control as well as perceived parental attitudes. There are previous studies in the literature showing that individuals with high emotional intelligence are more successful in anger control than other individuals (Baltacı, Demir, 2012; Tetik et al., 2014).

Rewarding or punishing behaviors of parents can cause serious problems in child development. This situation is problematic in the development of sense of self and it has a considerable impact on the emergence of mental problems. Perceived parental attitudes of individuals can affect their childhood as well as their personality traits in young adulthood (Şanlı & Öztürk, 2012). Studies in the literature have revealed that there is a relationship between perceived parental attitudes and anger (Şimşek, 2006). Shute, Maud, and McLachlan (2019) stated that remembered negative parenting styles were associated with maladaptive schemas, trait anger, and depression symptoms.

This research has a descriptive and cross-sectional study design in which the relational survey model is used. Relational screening method aims to find the relationship between two or more variables and how they change together (Karasar, 2009). The research is cross-sectional since it covers a certain time period. Sociodemographic Information Form, Rotterdam Emotional Intelligence Scale, Perceived Parental Attitude Scale, and a Trait Anger-Anger Styles Scale were used in this study using the relational screening model. The population of the study is young adults between the ages of 20-35 living in Istanbul. For the sample of the study, 384 people between the ages of 20-30 were determined by convenience sampling. The data collected for the research were analyzed with the SPSS 25 program. The relationship between continuous variables was examined with the Pearson Correlation Coefficient.

The research findings showed that there is a positive correlation between emotional intelligence and emotional warmth of the mother and father, and negatively correlated to the mother's rejecting attitude. In line with the results of the research, it has been concluded that perceived parental attitudes are very important for the development of emotional intelligence of individuals. It has been determined that perceived rejecting parental attitudes have a negative effect on emotional intelligence. It has been observed that the emotional intelligence was positively correlated with anger control. The emotion regulation technique that was highly correlated with anger control was the self-focused emotion regulation ability. These findings can be expressed as the increase in the emotional intelligence level of the individual facilitates anger control.

In addition, as the emotional warmth and overprotectiveness of the parents increase, young adults' anger control skills increase, and as the parents' rejecting attitudes increase, the trait anger and the reflection of anger also increase. Pozzi et al. (2020) determined that amygdala reactivity is affected in negative parental attitudes. Previous studies have shown that perceived parental attitudes can play an effective role on individuals' brain chemistry, in accordance with their emotion regulation skills and anger. It is important to consider all research findings together and make some suggestions for future studies. In the present study, it has been seen that parental attitudes can be very important for the development of an individual's emotional intelligence. For this reason, it seems very important to provide psychoeducation to parents about the role of parenting styles in the emotional development of the child and to support parents in adopting more democratic child-rearing attitudes. Equally important is that parents are encouraged to recognize and regulate their own emotions and express their anger appropriately.

As a result, it was observed that both emotional intelligence and anger control were related to perceived parental attitudes, and there was also a relationship between emotional intelligence and

trait anger and anger projection. It is thought that examining these three variables together will bring a new perspective to the clinical interventions applied in anger control, questioning the relationship with the parents in finding the source of anger and using methods to improve the emotional intelligence of the individual in developing anger control skills. Considering the limitations of our study, it is thought that one of our most important limitations is that our sample consists of participants between the ages of 20-30 and the generalizability of our findings to all young adults is low. According to the American Psychological Association (APA), young adulthood encompasses the ages of 20-35. To overcome this limitation, it is thought that it is important to reach participants between the ages of 20-35 in future studies and to replicate the study in this age range. Another limitation of our study is that only three different parental attitudes were measured. Measuring different types of perceived parental attitudes in future research is important in terms of contributing to revealing the relationship between parental attitudes with emotional intelligence and anger control.

Considering the findings and limitations of the study together, it is recommended to replicate the study with a sample where different parenting attitudes are also measured and the power of representing young adulthood is higher. However, in future studies, it is recommended to control some sociodemographic variables that may affect the parenting styles such as the education level of the participant's parents, socioeconomic levels, and the traumatic life events that may affect the emotion regulation and anger control skills of the participants.

**Keywords:** Emotional intelligence, Trait anger, Perceived parental attitude

## Giriş

Genç erişkinlik dönemi, ergenlik döneminin izlerinin hala sürdüğü ve yetişkinlik döneminin getirdiği sorumlulukların bireyin omuzuna yüklendiği zorlayıcı bir dönemdir (Gönül, 2008). Bireylerin, iş bulma, kalıcı romantik ilişkiler kurma (nişanlanma, evlenme vb.), çocuk sahibi olma ve finansal durumunu stabilize etme gibi sorumluluklarının neredeyse tamamen kendilerine geçtiği bu dönemde, gündelik yaşam olaylarıyla mücadele etmeleri, hayal kırıklığı, umutsuzluk, öfke gibi yıkıcı duygularını düzenleyebilmeleri ve bu doğrultuda kişilerarası ilişkilerini etkili bir şekilde sürdürebilmeleri zorlaşabilir. Genç erişkinlik döneminin en önemli özelliklerinden biri, bu dönemde bireyin ergenlik döneminde oluşan ve bu dönemde nispeten tamamlanmış olan kimliğini kaybetme korkusu yaşamasıdır (Aydın, 2019). Bu dönemin ana temasını ise bireyin partneri, eşi, arkadaşları ve iş hayatı oluşturmaktadır. Bireyin hem iş hem de özel yaşamında kişilerarası ilişkilerini etkili bir şekilde sürdürebilmesi ve bu doğrultuda sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olması dönemin en kritik özelliklerinden biridir (Erikson, 1994). Bu dönemi yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak tanımlayan Erikson (1994), bireyin yaşamında yoğun değişimlerin olduğu genç erişkinlik döneminde, yakınlık ihtiyacını karşılamak isterken sağlıklı ilişkiler kuramadığı koşulda derin bir yalnızlık çekeceğini ve kendisini herkesten ve her şeyden soyutlayacağını ileri sürmüştür. Erikson'a göre (1994) bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması, bireyin eş seçimini, meslek seçimini ve yaşam planlamasını etkili bir şekilde yapabilmesini sağlarken bu dönemdeki çatışmaların çözülememesi yaşamının her alanını olumsuz etkileyecek olan bir durum olan *yalıtılmışlık* ile sonuçlanacaktır. Bu sebeple, yetişkinlik yaşamının tüm yapı taşlarının döşendiği bu dönemde, bireyin yakınlık ihtiyacını karşılamaya hizmet edecek duygusal dengeyi sağlaması, kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkında olarak bu duyguları düzenleyebilmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultuda, genç erişkinlik döneminde yakınlık ihtiyacının karşılanması ve bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için sahip olunması gereken en önemli bilişsel becerilerden birinin duygusal zekâ olduğu düşünülmektedir.

Duygusal zekâ, sosyal bir varlık olan insanın, kendisine, diğerlerine ve dünyaya yönelik duygusal bilginin anlamlandırmasında ve davranışlarını düzenleyebilmesinde rol oynayan en önemli faktörlerden biridir. Kavramsal olarak duygusal zekâ, bireylerin kendisinin ve diğer insanların duygularını anlama, bu duyguları ifade etme ve duygusal bilgiyi kullanarak mantık yürütebilme, düşüncelerini bir araya getirebilme ve duygularını düzenleyebilme becerileri anlamına gelmektedir (Salovey, Mayer, 1990). Bireylerin, yaşamlarını ve ilişkilerini işlevsel ve yetkin bir biçimde sürdürebilmesinde entelektüel zekâ kadar duygusal zekâ da önemli bir yer tutmaktadır. Duygusal zekânın gelişimi beyin yapısı ile ilişkili olabileceği gibi dış faktörlerden de etkilenebilmektedir. Duygusal zekânın belirleyicilerinden belki de en önemlisi içerisine doğduğumuz aile ortamı ve buna bağlı olarak dünyayı algılayışımızı şekillendiren ebeveyn tutumlarıdır. Doğduğumuz andan itibaren kendimize, diğerlerine ve dünyaya dair birtakım bilgiler toplamaya başlarız ve hem duygusal hem de duygusal olarak ilk ve en önemli bilgiler bize ebeveynlerimizden gelir. Ebeveyn tutumlarının bireyin çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki duygulanımlarını, algılarını, değerlerini ve tutumlarını nasıl etkilediği uzun yıllardır araştırılan bir konu olmuştur. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranış biçimleri ve yaklaşımları ebeveyn tutumu olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Ak, 2018). Ebeveynlerin ödüllendirici ya da cezalandırıcı davranış biçimleri çocuğun gelişimine büyük ölçüde ket vurabilmekte ve birtakım duygusal, düşünsel ve davranışsal problemlerle kendini gösterebilmektedir. Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları, çocukluk dönemlerini etkilediği gibi genç erişkinlik dönemindeki kişilik özelliklerini, tutum ve davranışlarını, duyguları anlama, ifade etme, düzenleyebilme ve kişilerarası ilişkilerini etkili bir şekilde sürdürebilme becerilerini etkileyebilmektedir (Şanlı, Öztürk, 2012). Alanyazında Tetik ve arkadaşları (2014), duygusal zekâ ile algılanan ebeveyn tutumları arasında ilişki olduğunu, ebeveynin kabul/ilgi düzeyi arttıkça duygusal zekânın da arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Shalini ve Acharya (2013), babanın algılanan yetkin/yetkili ebeveyn tutumları ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Algılanan ebeveyn tutumunun duygusal bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan geçmiş bir çalışmada, duygusal zekânın demokratik anne tutumu ile pozitif, otoriter ve koruyucu anne tutumları ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmış, duygusal zekânın en önemli yordayıcısının ise demokratik anne-baba tutumu olduğu bildirilmiştir (Köse, 2020). Alanyazında yapılan diğer araştırmalar da duygusal zekânın algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ashgari ve Besharat, 2011; Utar ve Faraji, 2022).

Duygusal zekânın en önemli bileşenlerinden biri, duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilme becerisidir. Duygusal zekâsı yüksek bireyler, kendi duygularını anlayabilme, bu duyguları kabul edebilme ve olumsuz duygularını bastırmadan, inkâr etmeden veya yıkıcı bir şekilde dışa vurmadan düzenleyebilme becerilerine sahiptir. Günlük yaşamımızda sıklıkla hissettiğimiz ve etkili bir şekilde düzenleyebilmemizi gerektiren temel duygularımızdan biri ise öfkedir. Öfke, şiddete kadar uzayabilen duygusal, fiziksel ve zihinsel çıktılarını bulunan temel bir duygudur. Bireylerin öfke düzeyi ve öfkenin dışa vurumu üzerindeki kontrol gücü, saldırgan davranışlara ve şiddet içeren suçlara varabilecek boyutlara ulaşabilen bu yoğun duygunun yıkıcı etkilerinin azaltılması açısından oldukça önemlidir. Bilinçdışı ve kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkan bir duygu olarak öfke, çoğunlukla haksızlığa uğrama, engellenme ve küçümsenme gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır (Törestad, 1990). Bununla birlikte, öfke duygusunun ortaya çıkmasında her zaman gerçek bir tetikleyici olması gerekmemektedir. Çok yoğun bir şekilde kendini gösteren bu duygu, karşılanmamış bazı ihtiyaçlarımızın, etkili bir şekilde düzenleyemediğimiz diğer duygularımızın bir yansıması ve çocukluk dönemimizde ebeveynlerimizin demokratik olmayan tutumlarına bir tepki olarak ortaya çıkan bir duygu olabilir.

İnsanın yaşamının her alanında etkili olan çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerinden gördüğü tutum ve davranışlar, öfke kontrol becerilerinde de önemli bir rol oynamaktadır (Shute ve ark., 2019; Şimşek, 2006). Öfke kontrol becerisinin yanı sıra, öfkenin düzeyi ve yansıtılma biçimi de bireyin çocukluk döneminde maruz kaldığı olumsuz tutumlar sonucunda şekillenmiş ve kişiliğinde kalıcı hale gelmiş olabilir. Öfkenin ebeveyn tutumlarıyla ilişkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar algılanan ebeveyn tutumları ile öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Şimşek, 2006). Shute ve arkadaşları, (2019) hatırlanan olumsuz ebeveyn tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalar, sürekli öfke ve depresyon semptomlarıyla ilişkili olup olmadığını incelemiş; babanın reddedici tutumunun sürekli öfkeyle pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Şimşek (2006), ebeveynlerini otoriter-baskıcı olarak algılayan bireylerin öfkeye bağlı olarak gelişen saldırgan davranışlarının daha fazla olduğunu göstermiştir.

Öfke, haksızlığa uğrama ve engellenme gibi durumlar karşısında ortaya çıkan doğal bir duygu olmakla birlikte, kimi zaman başka duygulara sekonder olarak ortaya çıkabilmekte ve kontrol edilemediği durumda yıkıcı hale gelebilmektedir. Öfkenin etkili bir şekilde kontrol edilebilmesi bireyin duygusal zekasıyla ve duygusal zekanın bileşenlerinden olan duyguları anlama ve düzenleme becerileriyle yakından ilişkilidir. Algılanan ebeveyn tutumlarının yanı sıra duygusal zekanın da bireyin sürekli öfke düzeyinde ve öfke kontrol biçiminde etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin öfke kontrolü açısından diğer bireylere göre daha başarılı olduklarını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Baltacı, Demir, 2012; Tetik ve ark., 2014). Yılmaz (2009), duygusal zekâ geliştirmeye yönelik programlara katılan bireylerin öfke düzeylerinde azalma görüldüğünü rapor etmiştir. Erişen ve arkadaşları (2019), sürekli öfke ile duygusal zekâ arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Duygusal zekâ, öfke kontrolü ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte, bu üç değişkenin birlikte incelendiği geçmiş araştırmaya rastlanmamıştır. Birbirleriyle yakından ilişkili olabileceği düşünülen bu değişkenlerin aralarındaki ilişkinin belirlenmesinin; bireylerin öfke kontrol problemlerinin kökenini anlamada önemli olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkinin, yakın ilişkilerin ve diğerleriyle duygusal bağ kurmanın kritik bir öneme sahip olduğu genç erişkinlik dönemindeki bireylerde incelenmesinin, bu dönemdeki bireylerin yaşadığı temel çatışmayı sağlıklı bir şekilde çözebilmelerine ışık tutması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulguları ışığında, klinisyenlerin öfke kontrolünde kullanılan terapötik müdahalelere yönelik önemli bir bakış açısı kazanacakları umulmaktadır. Araştırmanın bir diğer katkısının, ebeveyn tutumlarının bireyin duygusal zekâsı ve öfke kontrol becerileri ile olan ilişkisini ortaya koyması sebebiyle ebeveynlerin farkındalık düzeyini arttıracak bilgiler sunması olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, genç erişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile duygusal zekâ ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amaçla cevap aranan sorular şu şekildedir;

Genç erişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları puanları ile duygusal zekâ puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Genç erişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları puanları ile öfke kontrol puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Genç erişkin bireylerde duygusal zekâ puanları ile sürekli öfke ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimleyici ve kesitsel nitelikte bir çalışma tasarımıdır. Araştırma, belirli bir zaman dilimini kapsadığından dolayı kesitsel niteliktedir.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan ve genç erişkinlik döneminde bulunan (20-35 yaş aralığında) bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcılara ulaşılabilir tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak çevrimiçi anket uygulamalarından biri olan Google Forms aracılığıyla ulaşılmıştır. Bu doğrultuda örneklem, İstanbul'da yaşayan 20-30 yaş aralığında bulunan 384 katılımcıdan (199 kadın ve 185 erkek) oluşmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla, Sosyodemografik Bilgi Formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç), Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır.

### Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu; cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi (sosyoekonomik durum) ve çocuk sahibi olma durumu ile ilgili bilgileri içeren 4 sorudan oluşmaktadır ve araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

### Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu (KAET-Ç)

Ölçek Perris ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, yetişkinlerin çocukken ebeveynlerinin kendilerine olan davranış biçimlerine yönelik algılarını ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Dirik ve arkadaşlarına (2006) aittir. Ölçek 23 maddeden oluşan 4'lü likert yapıdadır. KAET-Ç üç alt boyutu içermektedir. Bunlardan birincisi reddetme (7 madde), ikincisi duygusal sıcaklık (7 madde), üçüncü boyut ise aşırı koruyuculuktur (9 madde). Ölçek puanlamasında, 17. madde hariç tüm maddeler düz olarak kodlanmakta, ölçeğin alt boyutlarından alınan puanın yükselmesi o alt boyuta dair algılanan ebeveyn tutumunun arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları, anne duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla 0.65, 0.71, ve 0.68'dir; baba duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla 0.73, 0.72, ve 0.50'dir. Bu çalışma için anne reddi, duygusal sıcaklık ve aşırı koruma alfa katsayıları sırası ile 0.64, 0.80, 0.74'tür. Baba reddi, duygusal sıcaklık ve aşırı koruma alfa katsayıları sırası ile 0.68, 0.84, 0.72'dir.

### Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ)

Bu ölçek Pekaar ve arkadaşları (2017) tarafından yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin ölçülmesi için tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Tanrıoğen ve Türker (2018) tarafından yapılmıştır. DZÖ 5li likert tipi bir ölçek olup toplam 28 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut kendi-odaklı duygu değerlendirme boyutu (7 madde), ikinci alt boyut diğerleri-odaklı duygu değerlendirme boyutu (7 madde), üçüncü alt boyut kendi-odaklı duygu düzenleme boyutu (7 madde) ve son alt boyut diğerleri-odaklı duygu düzenleme boyutudur (7 madde). Ölçekten alınan toplam puan 28 ila 140 arasında değişmekte, ölçeğin alt



boyutlarından ve toplamından alınan puanların yükselmesi duygusal zekanın arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, ölçeğin geneli için 0.94, alt boyutları için sırasıyla 0.91, 0.91, 0.89 ve 0.93'tür. Bu çalışma için kendi-odaklı duygu değerlendirme, diğerleri-odaklı duygu değerlendirme, kendi-odaklı duygu düzenleme ve diğerleri-odaklı duygu düzenleme Cronbach alfa katsayıları sırası ile 0.95, 0.93, 0.91 ve 0.94 olarak hesaplanmıştır.

### **Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)**

Bu ölçek Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından yetişkin bireylerin öfke düzeylerinin ve öfkeyi ifade etme tarzlarının ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Özer (2004) gerçekleştirmiştir. SÖÖTÖ, sürekli öfke, öfke-kontrol, dışa öfke ve içe öfke olmak üzere 4 alt boyuttan (sürekli öfke için 10 madde ve her bir öfke tarzı için 8 madde olmak üzere) toplam 34 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Sürekli öfke puanı 10-40 arasında ve öfke tarzları puanları 24-96 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek üzere farklı örneklemelerde yapılan güvenirlik çalışmalarının sonuçlarına göre, SÖÖTÖ'nün geneli için hesaplanan Cronbach alfa değeri 0.67-0.92; her bir alt boyut için ise sırasıyla, 0.80-0.90, 0.69-0.91 ve 0.58-0.76 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için sürekli öfke, içe öfke, dışa öfke ve öfke kontrol Cronbach alfa katsayıları sırası ile 0.78, 0.68, 0.69 ve 0.83 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Nişantaşı Üniversitesi'nin 2022/20 etik kurulu izni doğrultusunda veri toplama sürecine geçilmiştir. Araştırma verileri, Mayıs-Temmuz 2022 aralığında, çevrimiçi anketler aracılığıyla İstanbul'da ikamet eden katılımcılardan toplanmıştır. Araştırma her bir katılımcı için ortalama 30 dakika sürmüş olup gönüllülük esasına dayanmaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma verileri SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik varsayımına uyup uymadığını belirlemek amacıyla yapılan basıklık ve çarpıklık analizi sonuçları verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (bkz. Tablo 1). Verilerin analizinde, ölçekten alınan toplam ve alt boyut puanlarının birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yöntemi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara yönelik betimleyici bulgular ve ilişkisel analizlere yönelik korelasyon bulguları sunulmuştur. Katılımcıların SÖÖTÖ'den, KAET-Ç'den ve Rotterdam DZÖ'den aldığı toplam ve alt boyut puanlarına ait değerler, basıklık ve çarpıklık analizi bulguları Tablo 1'de yer almaktadır. Katılımcıların ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanların basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2/+2 aralığında bulunduğu, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüştür.

**Tablo 1** SÖÖTÖ, KAET-Ç ve DZÖ'ye Ait Betimleyici Değerler

| Ölçekler ve Alt Boyutları            | n   | Min | Maks | Ort.  | SS.   | Çarpıklık | Basıklık |
|--------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----------|----------|
| <b>SÖÖTÖ</b>                         |     |     |      |       |       |           |          |
| Sürekli Öfke                         | 384 | 10  | 34   | 17.19 | 4.63  | .805      | .407     |
| İçe Öfke                             | 384 | 8   | 27   | 14.63 | 3.71  | .625      | .298     |
| Dışa Öfke                            | 384 | 8   | 29   | 13.08 | 3.23  | 1.176     | 1.976    |
| Öfke-Kontrol                         | 384 | 8   | 32   | 20.05 | 4.92  | .226      | -.404    |
| <b>KAET-Ç</b>                        |     |     |      |       |       |           |          |
| Duygusal Sıcaklık-Anne               | 384 | 7   | 28   | 16.27 | 4.55  | .159      | -.671    |
| Aşırı Koruyuculuk-Anne               | 384 | 10  | 36   | 18.84 | 4.88  | .686      | .467     |
| Reddedicilik-Anne                    | 384 | 7   | 20   | 9.65  | 2.73  | 1.327     | 1.554    |
| Duygusal Sıcaklık-Baba               | 384 | 7   | 28   | 15.24 | 4.88  | .302      | -.827    |
| Aşırı Koruyuculuk-Baba               | 384 | 9   | 32   | 16.66 | 4.51  | .716      | .321     |
| Reddedicilik-Baba                    | 384 | 7   | 22   | 9.83  | 2.97  | 1.375     | 1.831    |
| <b>DZÖ</b>                           |     |     |      |       |       |           |          |
| DZÖ Toplam Puan                      | 384 | 28  | 140  | 93.00 | 22.58 | -.370     | -.103    |
| Kendi-Odaklı Duygu Değerlendirme     | 384 | 7   | 35   | 24.60 | 6.56  | -.449     | -.315    |
| Diğerleri-Odaklı Duygu Değerlendirme | 384 | 7   | 35   | 24.10 | 6.10  | -.427     | -.145    |
| Kendi-Odaklı Duygu Düzenleme         | 384 | 7   | 35   | 22.54 | 6.43  | -.105     | -.413    |
| Diğerleri-Odaklı Duygu Düzenleme     | 384 | 7   | 35   | 21.77 | 6.96  | -.046     | -.762    |

Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Tarzları Ölçeği; KAET-Ç: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu; DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği

Ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan puanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzeyini ve yönünü belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları Tablo 2'de sunulmuştur.

Aşırı Koruyuculuk-Anne ile Sürekli Öfke ( $r=.177, p<0.01$ ), Reddedicilik-Anne ile Sürekli Öfke ( $r=.203, p<0.01$ ), Aşırı Koruyuculuk Baba ile Sürekli Öfke ( $r=.107, p<0.05$ ), Reddedicilik-Baba ile Sürekli Öfke ( $r=.110, p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ilişki saptanmıştır. Aşırı Koruyuculuk-Anne ile Öfke İçe ( $r=.272, p<0.01$ ), Reddedicilik-Anne ile Öfke İçe ( $r=.307, p<0.01$ ), Aşırı Koruyuculuk Baba ile Öfke İçe ( $r=.251, p<0.01$ ), Reddedicilik-Baba ile Öfke İçe ( $r=.228, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ilişki saptanmıştır.

Reddedicilik-Anne ile Öfke Dışa ( $r=.209, p<0.01$ ), Reddedicilik-Baba ile Öfke Dışa ( $r=.179, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulgulanmıştır. Duygusal Sıcaklık-Anne ile Öfke Kontrol ( $r=.216, p<0.01$ ), Aşırı Koruyuculuk-Anne ile Öfke Kontrol ( $r=.112, p<0.05$ ), Duygusal Sıcaklık-Baba ile Öfke Kontrol ( $r=.163, p<0.01$ ), Aşırı Koruyuculuk-Baba ile Öfke Kontrol ( $r=.131, p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ilişki bulunmuştur. Rotterdam Duygusal Zeka Ölçeği ile Duygusal Sıcaklık-Anne ( $r=.337, p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Kendi Odaklı Duygu Değerlendirme ile Duygusal Sıcaklık-Anne ( $r=.249, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Diğerleri Odaklı Duygu Değerlendirme ile Duygusal Sıcaklık-Anne ( $r=.334, p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Kendi Odaklı Duygu Düzenleme ile Duygusal Sıcaklık-Anne ( $r=.263, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Diğerleri Odaklı Duygu Düzenleme ile Duygusal Sıcaklık-Anne ( $r=.322, p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.



**Tablo 3** SÖÖTÖ ve KAET-Ç'nin Alt Boyutlarından Alınan Puanlara Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

| Ölçek         | 1       | 2      | 3       | 4      | 5       | 6      | 7       | 8       | 9      | 10 |
|---------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|----|
| 1.SÖÖTÖ-SÖ    | 1       |        |         |        |         |        |         |         |        |    |
| 2. SÖÖTÖ-Öİ   | .559**  | 1      |         |        |         |        |         |         |        |    |
| 3. SÖÖTÖ-ÖD   | .709**  | .382** | 1       |        |         |        |         |         |        |    |
| 4. SÖÖTÖ-ÖK   | -.184** | .148** | -.150** | 1      |         |        |         |         |        |    |
| 5.KAET-DS(A)  | .019    | .065   | -.024   | .216** | 1       |        |         |         |        |    |
| 6. KAET-AK(A) | .177**  | .272** | .071    | .112*  | .053    | 1      |         |         |        |    |
| 7. KAET-R(A)  | .203**  | .307** | .209**  | -.027  | -.310** | .612** | 1       |         |        |    |
| 8. KAET-DS(B) | .003    | -.021  | -.038   | .163** | .793**  | .055   | -.243** | 1       |        |    |
| 9. KAET-AK(B) | .107*   | .251** | .039    | .131*  | .125*   | .806** | .550**  | .080    | 1      |    |
| 10. KAET-R(B) | .110*   | .228** | .179**  | .058   | -.116*  | .368** | .608**  | -.367** | .466** | 1  |

A: Anne; AK: Aşırı Koruyucu; B: Baba; DS: Duygusal Sıcaklık; KAET: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği; ÖD: Öfke-dışa; Öİ: Öfke-içte; R: Reddedici; SÖ: Sürekli Öfke; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği

\*p<0.05; \*\*p<0.01

DZÖ toplam puanı ile Reddedicilik-Anne ( $r=-.150$ ,  $p<0.01$ ), Kendi Odaklı Duygu Değerlendirme ile Reddedicilik-Anne ( $r=-.180$ ,  $p<0.01$ ), Diğerleri Odaklı Duygu Değerlendirme ile Reddedicilik-Anne ( $r=-.147$ ,  $p<0.01$ ), Kendi Odaklı Duygu Düzenleme ile Reddedicilik-Anne ( $r=-.115$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

DZÖ toplam puanı ile Duygusal Sıcaklık-Baba ( $r=.331$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Kendi Odaklı Duygu Değerlendirme ile Duygusal Sıcaklık-Baba ( $r=.237$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Diğerleri Odaklı Duygu Değerlendirme ile Duygusal Sıcaklık-Baba ( $r=.321$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Kendi Odaklı Duygu Düzenleme ile Duygusal Sıcaklık-Baba ( $r=.279$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Diğerleri Odaklı Duygu Düzenleme ile Duygusal Sıcaklık-Baba ( $r=.313$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

Kendi Odaklı Duygu Değerlendirme ile Aşırı Koruyuculuk-Baba ( $r=-.129$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır. Diğerleri Odaklı Duygu Değerlendirme ile Reddedicilik-Baba ( $r=-.123$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır.

**Tablo 3 (devam)** SÖÖTÖ, KAET-Ç ve DZÖ'nün Alt Boyutlarından Alınan Puanlara Dair Korelasyon Analizi Bulguları

| Ölçek       | 11    | 12    | 13   | 14      | 15   |
|-------------|-------|-------|------|---------|------|
| 1.SÖÖTÖ-SÖ  | -.066 | -.089 | .029 | -.209** | .038 |
| 2. SÖÖTÖ-Öİ | -.023 | -.092 | .019 | -.034   | .028 |
| 3. SÖÖTÖ-ÖD | -.033 | .003  | .062 | -.213** | .032 |

|                |         |         |         |        |        |
|----------------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 4. SÖÖTÖ-ÖK    | .565**  | .522**  | .416**  | .641** | .384** |
| 5. KAET-DS(A)  | .337**  | .249**  | .334**  | .263** | .322** |
| 6. KAET-AK(A)  | -.002   | -.059   | .007    | .007   | .036   |
| 7. KAET-R(A)   | -.150** | -.180** | -.147** | -.115* | -.083  |
| 8. KAET-DS(B)  | .331**  | .237**  | .321**  | .279** | .313** |
| 9. KAET-AK(B)  | -.067   | -.129*  | -.080   | -.041  | .013   |
| 10. KAET-R(B)  | -.099   | -.093   | -.123** | -.054  | -.076  |
| 11. DZÖ Toplam | 1       | .861**  | .897**  | .863** | .850** |
| 12. DZÖ-KODD   |         | 1       | .731**  | .709** | .558** |
| 13. DZÖ-DODD   |         |         | 1       | .657** | .741** |
| 14. DZÖ-KODDÜ  |         |         |         | 1      | .633** |
| 15. DZÖ-DODDÜ  |         |         |         |        | 1      |

A: Anne; AK: Aşırı Koruyucu; B: Baba; DS: Duygusal Sıcaklık; DODD: Diğerleri-odaklı Duygu Değerlendirme; DODDÜ: Diğerleri-odaklı Duygu Düzenleme; DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği; KAET: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği; KODD: Kendi-odaklı Duygu Değerlendirme; KODDÜ: Kendi-odaklı Duygu Düzenleme; ÖD: Öfke-dışa; Öİ: Öfke-içte; R: Reddedici; SÖ: Sürekli Öfke; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

### Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada genç erişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları, duygusal zekâ ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zekâ ile öfke kontrol düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öfke kontrolü hem toplam duygusal zekâ ile hem de duygusal zekanın dört alt boyutuyla pozitif bir ilişkiye sahip bulunmuş, en yüksek ilişkiyi ise duygusal zekanın alt boyutlarından biri olan kendi-odaklı duygu düzenleme ile göstermiştir. Bu durum duygusal zekâ düzeyindeki artışın öfke kontrolünü kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir. Öfke kontrolünün özellikle kendi-odaklı duygu düzenleme becerisi ile en yüksek ilişkiyi göstermesi, bu görüşü destekler niteliktedir. Hojjat ve arkadaşları (2016), duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik eğitimlerin öfke kontrolünü artırıcı etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Tetik ve arkadaşları (2014) duygusal zekâ ile öfke kontrolü arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Yapılan diğer çalışmalar duygusal zekanın öfke kontrolünde belirleyici bir faktör olduğunu belirtmiştir (Baltacı ve Demir, 2012; García-Sancho ve ark., 2014; Erişen ve ark., 2019).

Öfke tarzları ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiye yönelik bir diğer bulgu, kendi-odaklı duygu düzenlemenin sürekli öfke ve öfkenin dışa yansıtılmasıyla gösterdiği negatif yönlü ilişkidir. Kendi-odaklı duygu düzenleme becerileri arttıkça sürekli öfkenin ve öfkenin dışa yansıtılma düzeyinin azalması, bireyin duygu düzenleme becerilerini etkili bir şekilde kullandığında öfkesinin azalabileceğine ve var olan öfkesini dışa yansıtma konusunda kontrolünün artabileceğine işaret etmektedir. Öfke kontrol becerileri ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulgularımızın literatür ile desteklendiği görülmektedir (Castillo ve ark., 2013; Cenkseven-Önder, Yalnızca-Yıldırım, 2020; Johnston, 2003). Bu sonuçlara göre, bireylerin temel duygularından biri olan öfke duygusunun kontrolünde duygusal zekanın önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Bu durum, insanların tanımladığı ve ifade edebildiği

duyguyu daha iyi düzenleyebileceği bu nedenle öfke kontrolünde daha başarılı olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarında elde edilen diğer bir bulguya göre, aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumları ile sürekli öfke arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öfke tarzlarının algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisini inceleyen çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Albayrak, Kutlu, 2009; Elkin, Karadağlı, 2016). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke tarzları ile ilişkili değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan geçmiş bir araştırma, bireylerin annelerini tanımlama şekilleri ile öfkenin dışavurumunun ilişkili olduğunu; annelerini neşeli, sakin ve değişen olarak tanımlayan bireylere kıyasla, sinirli olarak tanımlayan bireylerin öfkelerini daha fazla dışa yansıttıklarını göstermiştir (Elkin, Karadağlı, 2016). Bizim araştırmamızda annenin ve babanın reddedici tutuma sahip olmasıyla öfkeyi dışa yansıtmada arasında pozitif bir ilişkinin bulunması, geçmiş araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Annenin-babanın reddedici ve aşırı koruyucu tutuma sahip olmasının öfkenin içe yansıtılmasıyla da pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin reddedici ve aşırı koruyucu olmalarının çocuğun olumsuz bir benlik algısı geliştirmesine yol açabileceği ve bu sebeple demokratik olmayan bu ebeveynlik stilleriyle yetişen bireylerin öfkelerini uygun biçimde ifade edemeyerek içe yansıttıkları düşünülebilir.

Yapılan başka bir araştırmada baskıcı (otoriter) tutuma sahip ebeveynlik stilleri ile yetiştirilen bireylerin saldırgan kişilik özelliklerine sahip olabilecekleri rapor edilmiştir (Karataş ve ark., 2016). Meesters ve arkadaşları (1995), algılanan ebeveyn tutumlarını reddedici ve kontrolcü olarak tanımlayan bireylerin öfke düzeylerinin diğer bireylere göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Shute ve arkadaşları (2019), algılanan olumsuz ebeveynlik biçimlerinin sürekli öfke ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularımız geçmiş araştırmalarla birlikte değerlendirildiğinde, ebeveynlerin demokratik olmayan, olumsuz tutumlarının bireylerin yetişkinlik döneminde öfke düzeylerinin artmasıyla ve öfkelerini kontrol edemedikleri için bastırmak veya dışa vurmak gibi işlevsel olmayan yolları tercih etmeleriyle sonuçlanabileceğini göstermektedir. Baumrind (1966), kurallara uygun biçimde davranılmasını gerektiren otoriter bir disipline maruz bırakılmış çocukların ileride öfkeli bireyler haline gelebileceğini belirtmiştir. Otoriter ebeveyn tutumlarının görüldüğü aile ortamında yetişen çocuk, kendini iyi bir biçimde ifade edemeyebilir. Bu aile ortamında yetişen çocukların duygusal destek ve sevgiden yoksun bir biçimde büyümesi, yetişkinlik dönemlerinde öfke düzeylerini arttıran ve öfke kontrol becerilerini zayıflatan başlıca faktörlerden biri olabilir.

Algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli öfke, öfke ifade biçimi ve öfke kontrolü arasındaki ilişkileri inceleyen geçmiş bir araştırma, sürekli öfkenin annenin ve babanın bakım verici olarak algılanmasıyla negatif bir ilişki gösterirken aşırı koruyucu algılanmasıyla pozitif bir ilişki gösterdiğini rapor etmiştir (Kitamura ve ark., 2013). Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, annenin-babanın bakım verici olarak algılanması ile öfkenin içe yansıtılması arasında negatif bir ilişki bulunmasıdır (Kitamura ve ark., 2013). Geçmiş araştırma bulguları, annenin babanın aşırı koruyuculuğu ile sürekli öfke arasında pozitif bir ilişki göstermesi açısından bizim bulgularımızla paralel niteliktedir. Aşırı koruyuculuk ile sürekli öfke arasındaki pozitif yönlü bu ilişkinin, ebeveynleri tarafından aşırı korunmanın bireyde yarattığı olumsuz ve yetersiz benlik algısının öfke duygusuyla sonuçlanmasıyla ilişkili olabileceğini düşündürür.

Araştırmanın bulgularına göre; annenin ve babanın algılanan duygusal sıcaklığı ile duygusal zekâ pozitif korelasyon göstermektedir. Algılanan reddedici anne tutumunun ise duygusal zekâ ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde geçmiş bir araştırma, duygusal zekanın ebeveynin duygusal sıcaklığıyla pozitif, reddedici tutumuyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Anwer ve

ark., 2019). Literatürde bulunan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Ashgari, Besharat, 2011; Chung, 2002; Shalini, Acharya, 2013). Algılanan ebeveyn tutumlarının duygusal zekâyı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan geçmiş bir araştırma, annenin duygusal sıcaklığının duygusal zekanın en önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Ashgari, Besharat, 2011). Algılanan ebeveyn tutumlarının duygusal zekanın bir yordayıcısı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan başka bir araştırma, demokratik, otoriter ve aşırı koruyucu ebeveynlik tutumlarının duygusal zekâyı ilişkisini incelemiş, yetkin ve otoriter tutumların duygusal zekâyı pozitif yönde yordarken aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun duygusal zekâyı negatif yönde yordadığını göstermiştir (Kilic ve ark., 2015). Bizim araştırmamızda ebeveynin aşırı koruyucu olarak algılanmasıyla duygusal zekâ arasında bir ilişki bulunmamakla birlikte, babanın aşırı koruyucu tutumunun duygusal zekanın alt boyutlarından biri olan kendi-odaklı duygu değerlendirme becerisiyle negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tüm araştırma bulguları birlikte ele alınarak gelecek araştırmalar için birtakım önerilerde bulunulması önemlidir. Araştırmamızda, bireyin duygusal zekasının gelişimi için ebeveyn tutumlarının oldukça önemli olabileceği görülmüştür. Bu sebeple, ebeveynlere çocuk yetiştirme tarzlarının çocuğun duygusal gelişimindeki rolüne ilişkin psikoeğitimler verilmesi ve ebeveynlerin daha demokratik çocuk yetiştirme tutumlarını benimsemeleri konusunda desteklenmesi oldukça önemli görünmektedir. Ebeveynlerin kendi duygularını tanımaları, düzenleyebilmeleri ve öfkelerini uygun bir biçimde ifade etmeleri konusunda teşvik edilmeleri de bir o kadar önemlidir.

Sonuç olarak hem duygusal zekanın hem de öfke kontrolünün algılanan ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğu, aynı zamanda duygusal zekâ ile sürekli öfke ve öfke yansıtma biçimi arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu üç değişkenin birlikte incelenmesinin öfke kontrolünde uygulanan klinik müdahalelere yeni bir perspektif kazandıracağı, öfkenin kaynağını bulmada ebeveynlerle olan ilişkiye yönelik sorgulama yapmanın ve öfke kontrol becerilerini geliştirmede bireyin duygusal zekasını geliştirmeye yönelik yöntemlerden de yararlanılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızın kısıtlılıkları değerlendirildiğinde, en önemli kısıtlılıklarımızdan birinin örneklemimizin 20-30 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşması ve bulgularımızın tüm genç erişkinlere genellenebilirliğinin düşük olduğu düşünülmektedir. Amerikan Psikoloji Birliğine (APA) göre, genç erişkinlik dönemi 20-35 yaş arasını kapsamaktadır. Bu kısıtlılığın giderilmesi amacıyla gelecek araştırmalarda 20-35 yaş aralığında katılımcılara ulaşılmasının ve araştırma bulgularının bu yaş aralığında tekrarlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızın bir diğer kısıtlılığı ise yalnızca üç farklı ebeveyn tutumuna yönelik ölçüm alınmasıdır. Gelecek araştırmalarda algılanan ebeveyn tutumlarının farklı türlerinin de ölçülmesinin, ebeveyn tutumlarının duygusal zekâ ve öfke kontrolüyle olan ilişkisini ortaya çıkarmaya katkı sağlaması açısından önemlidir. Araştırmanın bulguları ve kısıtlılıkları birlikte ele alındığında, farklı ebeveyn tutumlarının da ölçüldüğü ve genç erişkinlik dönemini temsil etme gücünün daha yüksek olduğu bir örneklemde araştırma bulgularının tekrarlanması önerilmektedir. Bununla birlikte, gelecek araştırmalarda katılımcıların ebeveynlerinin eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyleri gibi ebeveynlik stillerini etkileyebilecek bazı sosyodemografik değişkenlerin ve katılımcıların duygu düzenleme ve öfke kontrol becerilerini etkileyebilecek travmatik yaşam olaylarının kontrol edilmesi önerilmektedir.

### Kaynakça

Albayrak B, Kutlu . (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, (2): 57-69.

- Anwer G, Masood S, Younas S, Ahmad M (2019). Parental Rearing Practices as Predictors of Resilience and Emotional Intelligence among Young Adults. *Foundation University Journal Of Psychology*, 3(2): 1-38. 10.33897/fujp3.2231082019
- Ashgari M S, Besharat M A (2011). The Relation of Perceived Parenting with Emotional İntellegence. *Procedia- Socail Behavioral Sciences*, (30): 321-235. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.046>
- Baltacı H Ş, Demir K (2012). Pre-service Classroom Teachers' Emotional İntelligence and Anger Expression Styles. *Journal of Theory and Practice*, 12(4): 2422-2428.
- Baumrind, D (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child development*, 37(4): 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Castillo R, Salguero J M, Fernández-Berrocal P, Balluerka N (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of adolescence*, 36(5): 883-892.
- Cenkseven-Önder F, Yalnızca-Yıldırım S (2020). Duygusal zeka ve saldırganlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1): 30-53.
- Cohen, J (1988). Set Correlation and Contingency Tables. *Applied psychological measurement*, 12(4): 425-434. <https://doi.org/10.1177/014662168801200410>
- Demers L A, Handley E D, Hunt R H, Rogosch F A, Toth S L, Thomas K M, Cicchetti D (2019). Childhood Maltreatment Disrupts Brain-Mediated Pathways Between Adolescent Maternal Relationship Quality and Positive Adult Outcomes. *Child Maltreatment*, 24(4): 424-434. <https://doi.org/10.1177/1077559519847770>
- Dirik G, Yorulmaz O, Karancı A N (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2): 123-130.
- Elkin N, Karadağlı F (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Anadolu Kliniği Dergisi*, 21(1): 64-71. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.180680>
- Erikson, E H (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton.
- Erişen F, Gökkaya F, Yurdalan F (2019). Ergenlerde Öfke, Duygusal Zekâ ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 23-44. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1017635>
- García-Sancho E, Salguero J M, Fernández-Berrocal P (2014). Relationship Between Emotional İntelligence and Aggression: A systematic Review. *Aggression and violent behavior*, 19(5): 584-591. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.07.007>
- Gönül, E (2008). Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç erişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Ekim*.
- Harmon-Jones, E., & Sigelman, J. (2001). State Anger and Prefrontal Brain Activity: Evidence That İnsult-Related Relative Left-Prefrontal Activation is Associated With Experienced Anger and Aggression. *Journal of personality and social psychology*, 80(5): 797.
- Hojjat S K, Rezaei M, Namadian G, Hatami S E, Norozi Khalili M (2017). Effectiveness of Emotional İntelligence Group Training on Anger in Adolescents With Substance-Abusing Fathers. *Journal*

- of Child & Adolescent Substance Abuse, 26(1): 24-29.  
<https://doi.org/10.1080/1067828X.2016.1178614>
- Johnston, A W (2003). A correlational study of emotional intelligence and aggression in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1): 8-12.
- Kaplan Y, Ak T (2018). Ergenlerde Psikolojik Belirtiler ve Problem Davranışlarda Anne-Baba Tutumlarının Rolü. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 154-171.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, S., Mercan, Ç. S., & Düzen, A. (2016). Ergenlerin Ebeveyn İlişkilerine Yönelik Algıları: Nitel Bir İnceleme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(36): 237-258.  
<https://doi.org/10.31795/baunsobed.645231>
- Kilic S, Var E C, Kumandas H (2015). Effect of Parental Attitudes on Skills of Emotional Management in Young Adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (191): 930–934. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.276
- Kitamura T, Ohashi Y, Murakami M, Goto Y (2013). Anger and perceived parenting: A study of a Japanese population. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(6): 217-222.
- Kohut, H (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- Lee J S, Chung O B (2002). Children's Emotional İntelligence: Relationships with Parental Attitudes. *Korean Journal of child studies*, 23(1): 17-35.
- Meesters C, Muris P, Esselink T (1995). Hostility and Perceived Parental Rearing Behaviour. *Pers Individ Dif* (18): 567–70. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00181-Q](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00181-Q)
- Özer, A K (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 26-35.
- Pekaar K A, Bakker A B, van der Linden D, Born M Ph (2018). Self- and Other-Focused Emotional İntelligence: Development and Validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS). *Personality and Individual Differences*, 120, 222-233.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.045>
- Perris C, Jacobsson L, Lindstro MH et al. (1980). Development of a New Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behaviour. *Acta Psychiatr Scand* 50, 154-63.  
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1980.tb00581.x>
- Pozzi E, Simmons J G, Bousman C A, Vijayakumar N, Bray K O, Dandash O, Whittle S L (2020). The İnfluence of Maternal Parenting Style on the Neural Correlates Of Emotion Processing in Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(2): 274-282.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.01.018>
- Salovey P, Mayer J D (1990). Emotional İntelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3): 45-62. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Shalini A, Acharya Y (2013). Perceived Paternal Parenting Style on Emotional İntelligence of Adolescents. *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(4): 194-202.



- Shute R, Maud M, McLachlan A (2019). The Relationship of Recalled Adverse Parenting Styles with Maladaptive Schemas, Trait Anger, and Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 259, 337-348. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.048>
- Şanlı D, Öztürk C (2012). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 832): 31-48.
- Tanrıöğen A, Türker Y (2019). Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47): 348-369. DOI: 10.9779/pauefd.514377
- Tetik S, Ökmen M, Bal V (2014). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 2(1): 17-29
- Törestad, B (1990). What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger. *Aggressive Behavior*, 16(1): 9-26.
- Utar K, Farajı H (2022). Psikolojik Sağlık, Helikopter Ebeveyn Tutumları ile Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 4. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi.
- Yılmaz, M (2009). The Effects of an Emotional Intelligence Skills Program on The Consistent Anger Levels of Turkish Student. *Social Behavior and Personality*, 37(4): 565-576. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.4.565>

#### **Etik Kurul Kararları**

Bu araştırma Nişantaşı Üniversitesi Yayın Etiği kurulundan etik izin (26.04.2022 tarihli, 2022/20 karar) ile yapılmıştır.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Birinci Yazar %50,

İkinci Yazar %50,

#### **Çatışma Beyanı**

Çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi maddi ve manevi çıkar sağlanmadığını beyan ederim.

#### **Yayın Etiği Beyanı**

Bu makalenin planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Bu çalışma herhangi başka bir akademik yayına değerlendirme için gönderilmemiştir.