



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BABALARIN ÇOCUKLARI İLE OLAN İLİŞKİLERİNDE
ORTAYA ÇIKAN ÖFKE VE ŞEFKAT DUYGULARININ
BABALIK DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZİ**

MERVE BAYKAL

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN

İSTANBUL – 2022



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BABALARIN ÇOCUKLARI İLE OLAN İLİŞKİLERİNDE
ORTAYA ÇIKAN ÖFKE VE ŞEFKAT DUYGULARININ
BABALIK DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZİ**

MERVE BAYKAL

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN

İSTANBUL – 2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı herhangi bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine eklediğimi, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Merve Baykal

TEŞEKKÜR

Öncelikle büyük bir heyecan, merak ve neşe ile başladığım ve zaman zaman yorucu zaman zaman zorlayıcı olan tez yazma sürecimde her daim bana rehberlik eden ve beni gözeten sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a en içten dileklerle teşekkür ederim. Değerli jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Nağme Gör ve Dr. Öğr. Üyesi Seray Akça'ya kıymetli yorumları ve geribildirimleri için çok teşekkür ederim.

Uzun yıllardır hem akademik hem mesleki hem de hayat yolculuğumda bana şefkatle destek olan ve kendime inancımı kaybettiğim anlarda dahi bana olan inancını ve desteğini her daim hissettiren sevgili hocam Hayrettin Kara'ya gönülden teşekkür ederim.

Her sendelememde bana nezaketle ve sevgiyle destek olan ve sırtımı güvenle yasladığım arkadaşlarım/kız kardeşlerim Hacer Tilbeç, Zeynep Uçar ve Serra Geyik'e kucak dolusu teşekkür ederim.

Her daim tüm özverisi, desteği, sevgisi, saygısı ile benim yanımda olan sevgili arkadaşlarım Büşra Erbil Hacıömeroğlu, Emirhan Emir ve Recep Gülşen'e minnettarım.

Her anlamda beni özenle, sevgiyle, ilgiyle yetiştiren canım aileme çok teşekkür ederim.

Son olarak tezimin kahramanları olan ve gönüllü olarak bu çalışmaya katılan tüm babalara teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER...	iii
KISALTMALAR	ix
TABLolar... ..	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
BÖLÜM 2	3
KAVRAMLAR.....	3
2.1 Babalık Kavramı.....	3
2.1.1 Farklı Kültürlerde Babalık Kavramı.....	3
2.1.2 Babalık Araştırmalarının Gelişimi.....	4

2.1.3 Babalık Deneyimi.....	5
2.1.3.1 Gelişim Süreci Olarak Babalık Deneyimi.....	5
2.1.3.2 Babalık Deneyiminin Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	6
2.1.3.3 Sosyoekonomik Değişkenlerin Babalık Deneyimine Etkisi	7
2.1.4 Nesillerarası Arası Aktarılan Babalık.....	9
2.1.5 Çocukla İlgili Faktörlerin Babalık Tutumlarına Etkisi	10
2.2 Öfkenin Kavramsallaştırılması	12
2.2.1 Öfke Duygusunun Tanımı.....	13
2.2.2 Öfkenin Olumsuz İşlevleri.....	13
2.2.3 Öfkenin Olumlu İşlevleri.....	15
2.2.4 Öfkenin Sosyodemografik Çalışmaları	16
2.2.5 Bağlamsal Olarak Öfke.....	17
2.2.5.1 Öfkenin Sosyal Bağlamı.....	17
2.2.5.2 Öfkenin Aile Bağlamı.....	18
2.3 Şefkatin Kavramsallaştırılması.....	19

2.3.1 Şefkat Duygusunun Tanımı.....	19
2.3.2 Şefkat ile İlgili Çalışmalar.....	21
2.3.3 Öz Şefkat Tanımı.....	23
2.3.4 Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar.....	24
BÖLÜM 3	26
YÖNTEM.....	26
3.1. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin Felsefi Temeli.....	26
3.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Yürütülmesinin Nedenleri.....	27
3.3. Örneklem... ..	28
3.4. İşlem... ..	31
3.5. Analiz.....	31
3.5.1. Aşama 1: Okuma ve yeniden okuma.....	32
3.5.2. Aşama 2: İlk not.....	32
3.5.3. Aşama 3: Ortaya çıkan temaları geliştirme	32
3.5.4. Aşama 4: Ortaya çıkan temalar arasında bağlantı arama... ..	32

3.5.5. Aşama 5: Bir sonraki vakaya geçiş...	33
3.5.6. Aşama 6: Vakalar arasında örüntü arama	33
3.6 Güvenilirlik	33
3.6.1 Verilerin ve Yorumlamanın Yeterliliği	33
3.6.2 Öznellik ve Düşünümsellik	35
BÖLÜM 4	38
BULGULAR	38
4.1 Babalık hissi	41
4.1.1 Doğumdan sonra gelen babalık hissi	41
4.1.2 Doğumdan sonra değişim	43
4.1.3 Doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma	44
4.2 Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi	45
4.2.1 Karşıt tutum geliştirme	46
4.2.2 Rol model alma	50
4.3 Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi	51

4.3.1 Öfke duygusunun kökenleri.....	52
4.3.1.1 Korumacılıkla gelen öfke.....	52
4.3.1.2 Üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke.....	53
4.3.1.3 Israr sonucu meydana gelen öfke	53
4.3.2 Öfkenin ifade edilme biçimi.....	54
4.3.3 Öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu.....	55
4.3.4 Öfke ile başa çıkma.....	56
4.3.4.1 Kendini sakinleştirme	56
4.3.4.2 Profesyonel destek.....	58
4.3.4.3 Sosyal çevre desteği.....	58
4.3.4.4 Uzaklaşma.....	60
4.3.4.5 Kaçınma	60
4.4 Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi.....	61
4.4.1 Sevgi gösterme biçimi olarak şefkat.....	61
4.4.2 Öz eleştirinin uzantısı olarak öz şefkat.....	66

BÖLÜM 5	71
TARTIŞMA... ..	71
5.1 Sonuçlar ve Klinik Önem.....	80
5.2 Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	81
KAYNAKÇA.....	82
EKLER.....	105
EK.1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	105
EK2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	106
EK.3 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI.....	108
EK4. ETİK KURUL ONAY FORMU.....	110

KISALTMALAR

YFA: Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

BKNZ: Bakınız



TABLÖLAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 2. Üst ve Alt Temalar



ÖZET

BABALARIN ÇOCUKLARI İLE OLAN İLİŞKİLERİNDE ORTAYA ÇIKAN ÖFKE VE ŞEFKAT DUYGULARININ BABALIK DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ

Bu çalışmanın amacı, babaların çocukları ile olan ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duygularını, babaların öznel babalık deneyimleri aracılığıyla incelemektir. Amaçlı örnekleme yoluyla, çalışma altı erkek katılımcı ile yürütülmüştür. Altı katılımcının her biri ile yarı yapılandırılmış ve yüz yüze görüşmeler yapılmış sonrasında görüşmeler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre dört üst tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar, *'Babalık hissi'*, *'Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi'*, *'Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi'* ve *'Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi'* şeklinde adlandırılmıştır. Bu çalışmanın temaları, klinik çıkarımları ve sınırlamaları ilgili literatüre bağlı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Babalık, Öfke, Şefkat, Duygu, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

ABSTRACT

INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE EMOTIONS OF ANGER AND COMPASSION EMERGING IN THE RELATIONSHIP OF THE FATHERS WITH THEIR CHILDREN THROUGH THE EXPERIENCES OF FATHERHOOD

The aim of the present study was to examine the feelings of anger and compassion that emerge in fathers' relationships with their children through fathers' subjective experiences of fatherhood. Through purposive sampling, the study was conducted with six male participants. Semi-structured and face to face interviews were conducted with each of six participants and these interviews were analyzed by Interpretative Phenomenological Analysis. Based on the results of the analysis, four superordinate themes emerged. These themes were named as; *'The feeling of fatherhood, 'The effect of the relationship with the father on the experience of fathering', 'The experience of fathers' anger', and 'The experience of fathers' compassion'*. The themes, clinical implications, and limitations of the present study were discussed depending on the relevant literature.

Key words: Fatherhood, Anger, Compassion, Emotion, Interpretative Phenomenological Analysis

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak, çalışılan konu ile ilişkili kavramlar kısaca tanıtılacaktır. Daha sonrasında, çalışmanın amacı ve önemi açıklanacaktır.

Babalık kavramı, tarihsel süreçte geleneksel bir anlayışla evin geçimini sağlayan bir figür olarak görülürken modern zamanda babalar çocuklarıyla duygusal temelde ilişki kurmaya evrilmiştir. Bir araştırmaya göre hem erkekler hem de kadınlar, anneler için ev ve çocukların sorumluluğunun ve babalar için de ekonomik rollerinin öncelenmesini öne süren ifadeleri reddetme eğilimindedirler (Scott, 2018). Dermott (2003), yaptığı çalışmasında görüştüğü babaların babalık deneyimlerini sorduğunda finansmana dayalı açıklama yapılmadığını, bunun yerine babalık için duygusal açıklığın, çocuklarıyla yakın ve iletişime dayalı ilişki kurmayla ilgili ifadelerin baskın ifadeler olduğunu bulmuştur.

Spielberger (1999) öfkeyi "nöroendokrin süreçlerin aktivasyonu ve otonom sinir sisteminin uyarılmasının eşlik ettiği, yoğunluğu hafif sinirlilik veya sıkıntıdan yoğun öfke ve sinire kadar değişen duygulardan oluşan psikobiyolojik bir duygusal hal veya durum" olarak tanımlamaktadır (s. 19). Izard (2013) öfkenin, kişinin yapmak istediği şeyden fiziksel veya psikolojik olarak alıkonulduğu durumlarda ortaya çıktığını belirtmektedir. Aynı zamanda öfkenin sebeplerinde bireysel ve kültürel farklılıklar olacağını belirtmektedir. Öfke, bireyin kendi benliğine veyahut cansız bir nesneye karşı ortaya çıkabilmektedir (Power ve Dalgleish, 2015). Aynı zamanda öfke, kişilerarası ilişkiler için birtakım işlevlere sahiptir. Kimi kişiler, ilişkilerinde öfkelerini dikkatli ve nazik bir şekilde ifade ederken kimi kişiler de öfkesini saldırganlık göstererek ifade etmektedir (Tavris, 1982). Öfkenin ifade edilme biçiminin kişilerarası ilişkilerde kimi zaman yıkıcı kimi zaman da yapıcı işlevi olduğu söylenebilir.

Şefkat duygusu, bir başkasının çektiği acıyı fark ederek onun acısını hafifletme arzusu olarak tanımlanabilmektedir. “Başkalarının duygularıyla ilişki kurduğumuz empatiden farklı olarak şefkat, bizim kendi ürettiğimiz ve deneyimlediğimiz tek bir duygusal durumdur” (Lazarus ve Lazarus, 1994, s. 125). Dayanışma, toplum yanlısı davranış, özgecilik gibi terimler daha çok eylemlere atfedilirken; şefkat daha çok bunlarıolanaklı kılan motivasyona atıfta bulunmaktadır (Gilbert, 2005). Kişilerarası ilişkiler açısından şefkatin, olumlu işlevi olabilmektedir. Salazar (2015), yürüttüğü çalışmasında başkalarına karşı gösterilen şefkatin, kişilerarası ilişkilerle ilişkili olan yakınlık, dürüstlük ve sosyal destek ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, babaların çocuklarıyla olan ilişkilerinde deneyimledikleri öfke ve şefkat duygularının babaların öznel deneyimleri üzerinden derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada babaların seçilmesinde, literatürde babalarla ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olması etkilidir. Annelerle yapılan hem nicel hem de nitel birçok çalışma mevcuttur. Babalarla ilgili mevcut çalışmaların daha çok çocuklar üzerindeki etkilere odaklanmasına karşın babaların üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar kısıtlı düzeydedir ve literatürde bu açıdan bir boşluk bulunmaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın literatürdeki bu boşluğu doldurmaya katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Babalık deneyiminin önemli hayat olaylarından birisi olması hasebiyle bu olgunun derinlemesine araştırılması önem taşımaktadır. Bu açıdan, katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmak için nitel bir çalışma yürütmek önem arz etmektedir. Aynı zamanda bu önemli hayat deneyimi bağlamında erkeklerin duygularıyla kurdukları ilişkilerin nasıl dönüştüğünü, nelerden etkilendiğini, nasıl baş etme mekanizmalarına sahip olduğunu anlamlandırmanın da klinik psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. BÖLÜM

KAVRAMLAR

Bu bölümde ilk olarak, babalık kavramı, daha sonra öfke duygusunun kavramsallaştırılması ve son olarak şefkat duygusunun kavramsallaştırılması sunulacaktır. Aynı zamanda, bu kavramlarla ilişkili yürütülen araştırmalar sunulacaktır.

2.1 Babalık Kavramı

Babalık kavramı 5 alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar: “*Farklı Kültürlerde Babalık Kavramı*”, “*Babalık Araştırmalarının Gelişimi*”, “*Babalık Deneyimi*”, “*Nesillerarası Arası Aktarılan Babalık*”, ve “*Çocukla İlgili Faktörlerin Babalık Tutumlarına Etkisi*”dir.

2.1.1 Farklı Kültürlerde Babalık Kavramı

Kültürlerarası araştırmalar, babalığın anneliğin tanımının aksine tek bir tanımlı olmadığını ortaya koymaktadır. Çünkü babalığın tanımı son derece görecelidir ve bu da genellemeyi imkânsız hale getirmektedir (Anthony, 1982). Babalık dünyadaki birçok farklı kültürde birçok farklı tanıma ve deneyime sahiptir (Shwalb vd., 2013).

Örneğin, orta sınıftan Bangladeşli babalarla yapılan bir çalışmada Bangladeşli babaların çocuklarıyla birebir etkileşimde oldukları aktivitelere (oyun, konuşma vb.) haftada dört saatten az vakit ayırdıkları bulunmuştur (Jesmin ve Seward, 2011). Bunun yanı sıra, bir başka kültür olarak Malezya’da tarihsel olarak sömürge dönemi öncesinde babalar çocukların bakımında iş birliği yapmaktadır (Noor, 1999). Antropolojik perspektiften elde edilen bulgulara göre ise Malezya yarımadasındaki yerli Batek ailelerinde babalar, bebeklerine banyo yaptırma, sarılma, yemek pişirme gibi etkinliklere anneleri ile eşit derece dahil olmaktadır (Endicott, 1992). Öte yandan,

Malezya'da Çinli Malezyalı ailelerle yürütülen bir araştırmada, babaların bebek bakımına annelere kıyasla önemli düzeyde az katılım sağladıkları bulunmuştur (Roopnarine vd., 1989). Malezya'da kırsal bölgede yaşayan Malezyalılarla yürütülen bir araştırmada da babaların bebeklerine şarkı söyleme, fiziksel bakım verme, oyun oynama gibi etkinliklere annelerden daha az dahil oldukları bulunmuştur (Hossain, 2007). Aynı zamanda Malezya'daki babalar, erkek ve kız çocuklarının katılımına eşit düzeyde dahil olmaktadır (Hossain, 2013).

2.1.2 Babalık Araştırmalarının Gelişimi

Akademide 1970'lere kadar babalıkla ilgili çalışmalar ihmal edilmiş, 1970'lerden sonra babalıkla ilgili çalışılmaya başlanmıştır (Coltrane, 1995; Lamb, 2000; Pilling ve Pringle, 1978). 1990'lardan itibaren ise akademideki babalıkla ilgili çalışmalar zenginleşmiş ve genişlemiştir (Marsiglio vd., 2000). Kadınların iş yaşamına katılması, ekonomik açıdan daha bağımsız olması, özellikle batı toplumlarında boşanmış erkeklerin çocuk bakımı/egitimi gibi sorumlulukları daha çok üstlenmesi, geleneksel aile yerine çekirdek aile sisteminin yaygınlaşması gibi tarihsel değişimlerin de babalara yönelik ilgiyi arttırdığı söylenebilir (Güngörmüş Özkardeş, 2010). Geleneksel babalıktaki evin geçimini sağlayan uzak bir baba figürü, modern zamanlarda ilgili babaya evrilmiştir (Pleck ve Pleck, 1997). Babalığın değişime uğraması ve geleneksel babalığın yerini "yeni babalığa" bırakması yaygın olarak kabul görmektedir (Dermott, 2003). Babaların çocukların duygularını düzenlemesindeki önemine (Gottman vd., 1997), babaların katılımının çocukların akademik başarılarına (McBride vd., 2005; McWayne vd., 2013; Nord vd., 1997), çocukların ergenlikte babalarıyla kurdukları güçlü bağlanmanın eğitimsel, davranışsal ve duygusal alanlardaki önemli etkilerine (Furstenberg ve Harris, 1993) ve okula uyum problemlerine olan etkisine (Wilson ve Prior, 2011) dair çalışmalar da baba-çocuk etkileşiminin önemini göstermektedir. Öte yandan literatürdeki çalışmalar daha çok baba-çocuk ilişkisinin çocuğun yaşamındaki etkilerine odaklanmaktadır (Conner vd., 1997; Easterbrooks ve Goldberg, 1984; Nugent, 1991). Annelikle karşılaştırıldığında bu etkileşimin bir yetişkin olarak babaların üzerindeki dönüştürücü etkisine dair çalışmalar bilim insanları tarafından nispeten ihmal edilmiştir (Eggebeen ve Knoester,

2001). Babalar, kolay ulaşılabilen bir örneklem gibi gözükse de görece grnmezdirler ve araştırmacılar için ulaşılması zor bir örneklemidir (McKee ve O'Brien, 1983).

2.1.3 Babalık Deneyimi

Babalık deneyimi alt başlığı 3 başlıktan oluşmaktadır. Bunlar: “*Gelişim Süreci Olarak Babalık Deneyimi*”, “*Babalık Deneyiminin Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri*” ve “*Sosyoekonomik Değişkenlerin Babalık Deneyimine Etkisi*” dir.

2.1.3.1 Gelişim Süreci Olarak Babalık Deneyimi

Babalık, erkekler için önemli bir gelişimsel deneyimdir (Osofsky, 1982). Babalık, yalnızca biyolojik bir olay veya yaşamdaki kısıtlı bir evreyi belirten psikolojik bir olaydan çok daha fazlasıdır. Yaşam boyunca uzanan karmaşık bir gelişim sürecidir (Colarusso ve Nemiroff, 1982). Birçok alışma, çocuğun gelişim evrelerinin babalığın gelişimi üzerindeki etkisini dikkate almamaktadır. Fakat babalığın gelişimi düşünüldüğünde baba-ocuk ilişkisinin çift yönlü olduğunun hesaba katılması önem taşımaktadır. ocuklarının büyümesi, gelişmesi babalarda da gelişim ve değişim yaratmaktadır (Cabrera vd., 2000). Babalığın gelişimsel rolünü gösteren önemli bir psikanalitik yorum Anthony ve Benedek (1970) tarafından yapılmıştır:

Babalığı temsil eden işlevler anneliği ve yetiştirmeyi temsil eden işlevlerle paraleldir. Babalık ve annelik, kültürel olarak kurulmuş aile yapısı içinde çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimini güvence altına almak için gelişen ve birbirini tamamlayan süreçlerdir. Babanın aile içindeki rolü ve çocukları ile ilişkisi, anneninkinden daha çok içgüdüsel köklerden uzaklaşmış görünüyor... Babalık, yani insan erkeğinin üremedeki rolü, çiftleşme davranışının dürtü organizasyonunun ötesinde, onun sağlayıcı olarak işlevini dahil etmek ve çocuklarıyla ilişkisini karşılıklı gelişimsel bir deneyim haline getiren babalık bağlarını geliştirmek için içgüdüsel köklere sahiptir (s.167).

Roland (1988) doğu modeli bağlamında benliği tasvir ederken “ailevi benlik” kavramını kullanmakta ve Şu Şekilde belirtmektedir: “Bireylerin, aile, akrabalık, cemaat ve geniş toplumun yarattığı hiyerarŐik yakınlık ilişkileri içinde iyi işlev görmesini sağlayan bir psikolojik örgütlenmedir” (s.18).

Babalık deneyimi le beraber erkeklerden toplumsal olarak da talep edilen ailevi benlik oluşumu sürecinde babalar, "kendi benlik idealinin özlemlerini, kendi oğlunda bilinçsizce gelecekteki kendini gerçekleŐtirmesini öngörerek ona yansıtabilir" (Anthony ve Benedek, 1970, s. 172).

2.1.3.2 Babalık Deneyiminin Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri

Literatüre bakıldığında babaların psikolojik ve fiziksel sağlıklarıyla ilgili bilgiler çok kısıtlıdır (Verbrugge, 1983). Oysaki erkeklerin baba olma süreçleri, kimlikleri üzerinde psikolojik hatta bazen psikiyatrik etkileri olan kompleks bir süreçtir ve bu süreç kendi çocukluklarında aldıkları ebeveynlikten etkilenmektedir (Bartlett, 2004; Madsen, 2009). Baba olmak psikopatolojik olarak bir risk faktörü ve tetikleyici olarak değerlendirilebilmektedir (Wainwright, 1966; Retterstl ve Opjordsmoen, 1991). Psikiyatri literatüründe bu durumu ortaya koyan pek çok vaka raporu bulunmaktadır (Benvenuti vd., 1995; Jarvis, 1962; Shapiro ve Nass 1986).

Hamilelik süreci, babalarda birtakım fiziksel deđerliŐikliklere yol açmaktadır. Kanada’da yürütülen bir araştırmada, eşlerinin hamileliği sırasında erkeklerdeki hormonal deđerliŐiklikler kaydedilmiŐtir. Bunun sonucunda, bu erkeklerde kortizol ve diğer hormonlarında hamile eŐlerini taklit eden deđerliŐiklikler kaydedilmiŐtir (Storey vd., 2000). Trethowan ve Conlon (1965), 327 İngiliz baba ile çocuklarının doğumundan kısa bir süre sonra yaptıkları geriye dönük çalışmada, bu babaların hamilelikte ortaya çıkan mide bulantısı, kusma gibi semptomlara sahip oldukları, eşleri son 9 ay içinde hamile olmayan kontrol grubundaki babalarla kıyaslandıklarında bu semptomları gösterme açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. oğunluğu geniş olan bu babalardaki belirtiler babaların kaygıları ile

ilişkilendirilmektedir. Kaygı ile fiziksel belirtiler arasında belirgin bir ilişki olmasına rağmen bu endişenin neden olduğu açık değildir.

Öte yandan Deinhart (1998), akademik ve sosyal söylemde anneliğe geçişin daha çok neşeli bir bekleyiş olarak tasvir edilirken babalığa geçişle ilgili ilk araştırmalarda bunun erkekler için zorlayıcı olduğu varsayımını içerdiğini belirtmektedir. Cowan (1988) ise, erkekler için babalığa geçişle ilgili yapılan araştırmalarda daha çok zorluklara odaklanıldığını ve stresli, zor bir yaşam olayı olarak değerlendirildiğini fakat belki de neşeli kısmı ve kişisel gelişim fırsatı olma imkanının göz ardı edildiğini belirtmektedir. Russell (1974) ise, stresliden, tatmin ediciye ve sevindiriciye kadar bir dizi ebeveynliğe geçişle ilgili duygu olduğunu bildirmiştir.

Palkovitz ve Copes'un (1988), ebeveynliğe geçişle ilgili yaptıkları araştırmalarında, babaların doğum öncesi ve sonrası verileri karşılaştırıldığında ebeveynliğe geçiş sürecinde benlik algılarında anlamlı artışlar meydana geldiği bulunmuştur. Birçok açıdan babaların inanç ve tutumları üzerinde pozitif etki yarattığı bulunmuştur. Örneğin, babaların benlik saygısında artış meydana gelmiştir. Babaların babalık rolüne ilişkin inancında da anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Russell'in (1982) araştırması, iki ebeveynli ailelerden oluşan iki gruptan ebeveynle yürütülmüştür. Bir grup, babaların çocuk bakımına yüksek oranda katıldığı (haftada ortalama 26 saat çocuklarının sorumluluğunu üstlendiği) 71 Avustralyalı aileden oluşurken diğer grup, 145 geleneksel aileden oluşmaktadır ve bu iki grup karşılaştırılmıştır. Baba katılımının yüksek olduğu ailelerde babaların kişilerarası duyarlılığının ve dışavurumculuğunun, düşünce ve eylemde bağımsızlığa daha fazla vurgu yapan aynı zamanda sosyal normlara uymaya daha az vurgu yapan kişiler olduğu bulunmuştur.

2.1.3.3 Sosyoekonomik Değişkenlerin Babalık Deneyimine Etkisi

Ailenin sosyoekonomik düzeyi anne-baba davranışlarını etkileyen önemli bir unsurdur (Brooks-Gunn ve Duncan 1997; McLoyd, 1998; Simons vd., 1990). Sosyal mübadele kuramı, ailedeki bireyler arasındaki ilişkilerin dinamiklerinin ve bu ilişki çerçevesindeki davranışların psikolojik veya ekonomik açıdan elde edilen ödül ve

maliyetler çerçevesinde anlamlandırılabilceğini ortaya koymaktadır (Kagitcibası ve Ataca, 2005). Stres modeli ise ailenin gelir düzeyiyle ilişkili olabilecek ebeveynlerin duygusal iyi oluş ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinin, ebeveynlerin davranışları üzerinde etkisi olduğunu öne sürmektedir (Yeung vd., 2002). Babaların ekonomik açıdan yaşadıkları zorluklar duygu durumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Bu durum da çocuklarıyla ilişkilerine yansımaktadır (Conger vd., 1992). Ekonomik açıdan yaşanan zorluklar, babaların duygusal olarak stabil olamamaları gibi olumsuz etkiler yaratmaktadır (Elder ve Caspi, 1988; McLoyd, 1989; Yeung ve Hofferth, 1998). Shows ve Gerstel'in (2009) sosyoekonomik düzeyin bir boyutu olan sınıf ve babalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, profesyonel/doktor (orta üst sınıf) ve profesyonel olmayan/teknisyen (işçi sınıfı) olmak üzere iki grup kıyaslanmıştır. Sınıf bağlantılı babalık pratikleri açısından orta üst sınıftaki babalar için iş yaşamı, çocukla ilgilenme sorumluluğundan daha öncelikli iken işçi sınıfındaki babalar için iş yaşamı, orta üst sınıftaki babalar kadar öncelikli değildir. İşçi sınıfındaki bu babaların çocuk bakımında daha çok sorumluluk aldıkları ve çocuğun hayatlarındaki mevcudiyetlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Cooper'ın (2000) yüksek teknoloji şirketlerinde çalışan babalarla yürüttüğü nitel araştırmasına göre, ortaüst sınıftaki babalar için iş yaşamı, kimlikleri için çok öncelikli ve merkezi bir noktadadır. İş ve aile çatışması karşısında da işi öncelemektedirler. Yaklaşık olarak yarısı kırsalda yarısı büyükşehirde yaşayan 26000 kişi ile yapılan çalışmada, sosyoekonomik düzeyin bir boyutu olan eğitimin, babaların ebeveynliği üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Aynı zamanda maddi zorluk, babaların ebeveynliği üzerinde aracı etkiye sahiptir. Araştırma, ekonomik açıdan zorlanmanın, babanın depresyon düzeyini ve çocuğunun zor olduğu algısını arttırdığını ve babanın ebeveynliğinin çocuğun gelişimi için önemli olduğuna dair algısını azalttığını göstermektedir (Simons vd., 1990). Avustralya'da yürütülen bir başka çalışmada da babaların eğitim düzeyinin, çocuklarıyla geçirdikleri zaman açısından farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Aynı zamanda babaların eğitim düzeyine göre sıcak veya öfkeli ebeveynlik açısından da farklılık bulunmamıştır (Baxter ve Smart, 2011).

2.1.4 Nesillerarası Arası Aktarılan Babalık

Babaların kendi çocukluklarında ve ergenliklerinde kendi babalarından aldıkları bakım alma deneyimleri, babalarıyla kurdukları ilişki, kendi ebeveynlikleri açısından da önem taşımaktadır. Cox ve diğerleri (1985), 38 çift ile gerçekleştirdikleri boylamsal araştırma projesinde, kendi babalarının özerkliklerini ne kadar desteklediklerinin yeni babaların gözlemlenen ebeveynlik becerilerini yordadığını bulmuşlardır. Ortaokula giden çocuklara sahip 412 baba ile Japonya'da yürütülen bir çalışmada araştırmacı, kendileri ortaokula giderken babalarının onlar ile olan etkileşimlerini sormuştur. Çocuk yetiştirmeye katılımları yüksek olan babaların, kendileri erken ergenlik döneminde iken babalarıyla olan etkileşimlerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Hirata, 2003). Hamilelik sırasında bildirdikleri üzere, erkeklerin babalarıyla olan ilişkilerinin kalitesinin, bebeklerine yönelik duyarlılıklarının, ona verilen tepkilerin uygunluğu şeklinde ölçülen ebeveynlik yeteneğinin en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Babaların kendi babalarıyla kurdukları ilişkinin kendi babalık deneyimlerini etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Erkekler kendi babalarıyla kurdukları ilişkiyi kendi babalıklarına iki şekilde aktarma eğilimindedirler. Ya onlardaki olumlu gördükleri yanlarıyla özdeşleşerek kendi babalıklarında benzer kalıpları sürdürme eğiliminde olurlar ya da kendi babalarının ilgisiz, bakım vermeyen tarzlarını olumlu yönde değiştirerek telafi etme eğilimindedirler (Cowan ve Cowan, 1987; Radin, 1981, Snarey, 2013). İngiltere'de dört farklı (Beyaz İngiliz, Siyah Afrikalı, Siyah Karayipli ve Pakistanlı) etnik kökenden babalarla yürütülen karma yöntemli bir çalışmada da benzer bulgular bulunmuştur. Kendi çocukluklarını mutlu olarak değerlendiren babaların, kendi babalarına yakın bir ebeveynlik stili sergilerken, çocukluklarında mutsuz ebeveynlik deneyimine sahip olan babaların, kendi çocuklarına yaptıkları ebeveynlikte babalarından daha farklı davranmaya çaba göstererek telafi etme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Hauari ve Hollingworth, 2009). Benzer bulgulara ulaşan bir başka çalışma, en az bir oğlu olan 506 baba ile yürütülmüştür. Bu çalışmada, erkeklerin kendi babalarından aldıkları şefkatli iletişim miktarının kendi oğullarına verdikleri şefkatli iletişim miktarını öngörmek için gelişimsel bir yaklaşım benimsenmiştir. Erkeklerin

ya yüksek düzeyde şefkatli ya da yüksek düzeyde şefkatsiz babaları olduğunda oğullarına karşı en çok şefkatli olduklarını öngören birleşik bir modelleme-telafi hipotezine ulaşılmıştır. Ek olarak, yüksek düzeyde şefkat sahibi babaları olan erkekler, yüksek düzeyde şefkatsiz babalara sahip erkeklere göre çocuklarıyla daha çok şefkatli iletişim kurmuştur. Aynı zamanda, iki uçtaki babalar oğulları ile ortalama düzeyde şefkat sahibi olan babalara göre daha şefkatli iletişim kurmuştur. Bu bulgu da modellemenin, telafiden biraz daha belirgin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırma çerçevesinde, şefkatli babalara sahip olan erkeklerin babalarını modellemelerinin, şefkatsiz babaları olan erkeklerin babalarının örüntüsünü telafi etmesinden daha olasılıklı olduğu sonucuna varılmıştır (Floyd ve Morman, 2000).

2.1.5 Çocukla İlgili Faktörlerin Babalık Tutumlarına Etkisi

James (1890), benliği, kişinin benim diyebileceği her şeyin bir toplamı olarak ele almaktadır. Benliğe, bireyin bedensel ve ruhsal güçler dışında kıyafetlerinin, eşinin, çocuklarının, işinin ve diğer sahip olduğu şeylerin de dahil olduğunu belirtir. Aile bireylerinin de adeta etimiz kemiğimiz gibi olduğunu belirtmektedir. Farklı gruplara benliğimizin farklı yönlerini gösterdiğimizi ifade etmektedir. Örneğin bir baba iş yerinde sert olup çocuklarına karşı şefkatli olabileceğini belirtmektedir. Fakat bu tutumların niteliği çocukların birtakım özelliklerine göre de farklılaşabilmektedir. Babaların çocuklarına dair tutumlarını etkileyen birtakım etkenlerden bahsedilebilir.

Çocukların doğum sıralarının babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkiyi etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Avustralya'da büyüyen çocuklarla ilgili yapılan ve ulusal düzeyde temsili olan bir çalışmaya göre babaların çocuklarıyla ilgilenme düzeylerinin doğum sırasına göre farklılaştığı bulunmuştur. Babaların çok sayıda büyük kardeşi olan çocuklarla daha az ilgilendikleri öte yandan küçük kardeşleri olan çocuklarla daha çok ilgilendikleri bulunmuştur (Baxter ve Smart, 2011). Babaların çocuklarının yaşlarına göre kurdukları ilişkinin değiştiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bir çalışmaya göre babalar büyük çocuklarıyla daha çok zaman geçirmektedir (Ishii-Kuntz ve Coltrane, 1992). Başka bir çalışmaya göre ise çocuklar büyüdükçe babaların onlarla geçirdikleri zaman azalmaktadır (Pleck ve

Masciadrelli, 1997). Türkiye'de birçok baba küçük çocuklarıyla olan ilişkilerinde şefkatli, sevgi dolu ve oyun oynayan bir ilişkilene biçimine sahip olsa da çocuklar ergenliğe ulaşp büyüdüklerinde aralarına mesafe koyup iletişimlerini kısıtlamaktadırlar. Babaların ailedeki tek otorite figürü olmaları bu tutumlarında etkili olmaktadır. (Ataca vd., 2005; Georgas vd., 2006; Sunar ve Fisek, 2005).

Babaların çocuklarına karşı gösterdikleri bu davranış tarzı genelde saygı ve itaat ile açıklanmaktadır. Babanın iktidar konumu, çocuğu ile arasına mesafe koyma davranışı geliştirmesinde önemli bir etkindir. Otoriteyi korumak adına çocuklar büyümeye başladıklarında babalar, çocuklarına karşı olan sevgilerini, şefkatlerini, yakınlıklarını doğrudan göstermemeye başlamaktadırlar. Fişek (2018), toplumsal ve kültürel değişimlerin etkisiyle güç hiyerarşisinin zayıfladığı ama aynı zamanda saygıya dayalı hiyerarşinin korunduğu ve yakınlığın da yüksek düzeyde olduğu bir aile yapısının ortaya çıktığını belirtmektedir. Böylece ailevi benlikteki öğeler de değişim sergileyecek ve bireyler aile içindeki rolleri gereği yükümlülüklerini sürdürse de kendi isteklerini de yerine getirebileceği böylece saygının sürerken bağlılığın da sürdüğü bir benlik yapısı meydana gelecektir.

Türkiye'deki tarihsel süreç göz önüne alındığında, birçok anı kitaplarında tipik olarak rastlanan bir baba davranışı göze çarpmaktadır. Babalar, otoritelerinin sarsılmaması için çocuklarına şefkatlerini, sevgilerini, yakınlıklarını onların göremeyeceği bir vakitte örneğin; geceleri çocukları uyurken uykusunda öpme davranışı ile göstermektedirler (Onur, 2020). Tarihsel süreç içerisinde Türkiye'deki baba-çocuk ilişkisi bağlamında babaların, sevgi, şefkat ve mesafe tutumlarıyla ilgili anı kitapları bilgi kaynağı yaratmaktadır. Örneğin, 1976 doğumlu Erdem (Ural, 2006) ise babasıyla olan ilişkisini şu şekilde ifade etmektedir: "Babam duygularını doğrudan ifade etmese de ben uyurken gelip beni öptüğünü çok anımsarım" (s.41). Belge de (Çandar, 2007) kendi babalığını şu şekilde ifade etmektedir: "Dünyada 68 sonrası değişen kadın-erkek ilişkilerinden biz Türkiye'de anca 70'lerde haberdarız. Daha sonraki yıllarda daha çok haberdar olduk; işte çocuk yetiştirmenin geleneksel kalıplardan çıkması gerektiğini vesaire öğrendik. Dolayısıyla ben çocuğumun altını değiştirmesini de biliyorum -sık sık bana düşmese de..." (s.167). Bu tutum, Avrupa'da da gözlemlenebilmekteydi.

Heywood (2003), "Yakın zamana kadar anneler küçük çocuklarına karşı sevgi ve şefkat gösterirken, babaların arka planda otorite figürü olmaları gerektiği düşünülürdü" (s.103). Çocukların cinsiyetlerinin de babalık davranışlarını etkilediği ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Örneğin, bir çalışmada babaların erkek kardeşlerle kız kardeşlere göre daha fazla çatışmalı bir ilişkileri olduğu bulunmuştur (Stocker, 1995). Ayrıca çocuğun istenen veya istenmeyen çocuk olması babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkiyi etkileyebilmektedir. Örneğin, bir çalışmaya göre istenmeyen kız çocukların babalarıyla olan ilişkilerinin daha zayıf olduğu fakat istenen kız çocukların babalarıyla olan ilişkilerinin daha kuvvetli olduğu bulunmuştur (Myhrman, 1988).

2.2 Öfkenin Kavramsallaştırılması

İnsanların çoğunluğu, günde birkaç defadan haftada birkaç defaya kadar herhangi bir yerde hafif ile orta derecede öfkelenildiğini bildirmektedir (Anastasi vd., 1948; Averill, 1979, 2012; Gates, 1926; Meltzer, 1933; Richardson, 1918). Öfke duygusu bu derece sık deneyimlenen bir fenomen olmasına rağmen bilimsel literatürde tedaviler, öfke yerine sıklıkla kaygının tedavisine yönelik bilgi vermektedir (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Öfke ile ilgili yazılan makaleler kaygı ile ilgili yazılan makalelere kıyasla 7 kat daha azdır (Kassinove ve Tafrate, 2006). Selvi (2020) de Türkiye’de Kassinove ve Tafrate’nin (2006) çalışması gibi bir çalışma olmasa da öfke ile ilgili yazılan makale veya kitap/kitap bölümlerinin son derece az olduğunu belirtmektedir. Rothenberg, (1971) de öfkenin saldırganlık, duygu veya duygulanım gibi genel kategoriler altında toplandığını ve doğrudan incelemeyi gerektirecek bağımsız bir konu olarak araştırılmadığını ifade etmiştir.

Öfke duygusunun kavramsallaştırılması 5 başlıktan meydana gelmektedir. Bunlar: ‘*Öfkenin Duygusunun Tanımı*’, ‘*Öfkenin Olumsuz İşlevleri*’, ‘*Öfkenin Olumlu İşlevleri*’, ‘*Öfkenin Sosyodemografik Çalışmaları*’ ve ‘*Bağlamsal olarak Öfke*’dir.

2.2.1 Öfkenin Duygusunun Tanımı

Spielberger ve diğerleri (1983), öfke duygusunun, bir spektrum olarak ortaya çıktığını belirtmektedirler. Hafif bir rahatsız olma durumundan yoğun bir duygudurum olarak deneyimlenebileceğini ifade etmektedir. Kennedy (1992) öfkeyi şu şekilde tanımlamaktadır:

Öfke, meydan okuyan veya tehdit edici olarak algılananlara karşı uyarıcı, korkutan veya saldıran şekillerde hareket etme motivasyonu olarak deneyimlenen duygusal bir durumdur. Öfke, zorlukların algılanmasına karşı hassasiyet veya tehditlere karşı yüksek bir farkındalık (sınırlılık) ile bağlantılıdır ve ondan ayrılamaz. Bu duygulanımsal motivasyon ve duyarlılık, dışsal bir eylem olmasa bile deneyimlenebilir (s. 150).

Kişiler öfkelenildiğinde yüz ifadelerinde ve ses tonlarında gözle görülür düzeyde farklılıklar gözlenmektedir (Hansen ve Hansen, 1988). Öfke kalp hızında, kan basıncında ve kollara ve ellere giden kan akışında artışın meydana gelmesine neden olur. Bu durum evrenseldir ve kültüre göre farklılık göstermez (Levenson, 2003). Erkeklerde şiddetli öfke deneyimlerinde kalp atış hızı dakikada 40-60 atışa kadar çıkabilmektedir (Rusolova vd., 1975).

2.2.2 Öfkenin Olumsuz İşlevleri

Novaco (1998) öfkeyi, olumsuz tonlu öznel deneyime dayalı bir duygu olarak değerlendirmekte ve “hoşnutsuz bir olayın kaynağı olarak algılanan birine veya bir şeye karşı uyarılmış bir düşmanlık (antagonizm) durumu” şeklinde ifade etmektedir. (s.13).

Öfke, hem kişinin kendi deneyimindeki kuvvetli etkisi hem de sosyal ilişkilere olan önemli etkisi sebebiyle en güçlü duygulardan biridir (Lazarus, 1991). Öfke, tipik olarak öfkeli kişi ile hedef arasındaki yakın duygusal ilişkinin olduğu sosyal

bağlamlarda ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan yüksek derecede kişilerarası bir duygudur (Averill, 1983). Scherer ve Wallbott (1994) yürüttükleri araştırmalarında, 7 duygu arasında (öfke, iğrenme, utanç, suçluluk, üzüntü, korku, sevinç) kişilerarası ilişkiler üzerinde en olumsuz etkisi olan duygunun öfke olduğunu bulmuşlardır. Öfke, kimi zaman saldırganlık içeren eylemlerin itici gücü olma işlevine sahiptir (Averill, 1983). Öfkeli kişiler, bir başkasına öfkelendiklerinde hakaret etme, kaba sözler söyleme eğiliminde olabilmektedir. Yüz ifadelerinde, jest ve mimiklerinde değişiklikler meydana gelebilmektedir. Öfke ifadesinde kişilerin ses tonlarında değişiklikler meydana gelebilmektedir. Konuşurken sert ve yüksek ses tonu kullanabildikleri gözlemlenmiştir (Nay, 2004). Öfkeli kişilerin genellikle suçlama, küçümseme gibi düşmanca ifadeler kullanmaları, kişilerarası ilişkilerde olumsuz sonuçlar yaratmaktadır (Biaggio, 1987).

Literatürde öfkenin, birçok sağlık sorunlarına yol açtığına dair araştırmalar mevcuttur. Öfkenin, yüksek olduğu bireylerde, sigara içme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Golden vd., 2006). Başka bir çalışmada, öfkenin psikiyatrik bir bozukluk olan bulimik davranışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Engel vd., 2007). Diğer bir çalışmada, öfkenin, içsel olarak kendine yönlendirilen kendine zarar verme gibi dürtüsel davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Milligan ve Waller, 2001). Bir başka çalışmada ise öfkeli sürücülerin, sıklıkla tehlikeli ve saldırgan davranışlarda bulunduğu bulunmuştur (Dahlen vd., 2005).

Literatürde öfkenin ifade edilme biçiminin üç şekilde olabileceği belirtilmektedir. İlk olarak öfkeyi içte tutma (anger in) yani ifade etmeme, ikinci olarak öfkenin dışa yönelmesi (anger out), yani eşyalara fiziksel zarar verme veya kişilere sözlü olarak hakaret, küfretmek şeklinde ifade edilmesidir. Son olarak öfke kontrolü yani öfkeyi anlayış ve sakinlikle kontrol edebilmek şeklindedir (Spielberger, 2010). Arslan (2010), 468 katılımcı ile yürüttüğü, kişilerarası ilişkilerde stresle başa çıkmada öfke ve öfke ifadesini araştırdığı çalışmasında, çözüm odaklı başa çıkma stiline öfkenin içe yönelmesi ve öfke kontrolünü anlamlı düzeyde açıkladığını bulmuştur. Sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkenin dışa yönelmesi ile çözüm odaklı başa çıkmanın negatif

ilişkili olduğunu, öfkenin kontrolünün ise çözüm odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

2.2.3 Öfkenin Olumlu İşlevleri

Öfkenin genellikle negatif çağrışımları olsa da kimi zaman hayatta kalma ile ve daha sıklıkla da kişisel bütünlüğün korunması ve sosyal adaletsizliğin düzeltilmesi ile pozitif ilişkilidir. Öfkenin genellikle olumsuz olarak kategorize edilmesinin nedeni toplumda olumsuz olarak kabul edilen saldırganlık, düşmanlık ve şiddetin ayrılmaz bir parçası olarak görülmesiyle ilişkilidir (Strongman, 2003). Averill (2012) öfkenin belirli bir düzeye kadar zararlı olmaktan ziyade son derece faydalı olabileceğini, problem çözmede etkili olabileceğini belirtmektedir.

Öfkenin stresle başa çıkmada önemli olumlu işlevleri arasında enerji verme, kendini ifade etme ve kendini tanıma, kişilerarası ilişkileri kuvvetlendirme, adaletsizlik veya tehlikeli durumlar karşısında kendini savunma vardır (Novaco, 1976). Duyguların ahlaki alanlardaki davranışları motive ettiğine dair iddialar mevcuttur. Örneğin, öfke bireysel özgürlük ve hakların ihlaline dair yargılara rehberlik etmektedir ve bu alandaki cezalandırmaya dair eylemleri de motive etmektedir (Haidt, 2003; Lerner vd., 1998). Öfkeli kişiler daha enerjik ve aktif hissetmeye eğilimlidir (Frijda vd., 1989; Shaver, vd., 1987). Aynı zamanda kendileriyle ilgili daha optimistik yargılar ve seçimler yapma eğilimindedirler (Hess, 2014).

Duygularla ilgili yürütülen nörobilim çalışmalarda, beynin sağ frontal kortikal bölgesinin negatif duygulanım deneyimleriyle ilişkili olduğu ve kaçınma motivasyonu yarattığı, sol frontal kortikal bölgesinin ise pozitif duygulanım deneyimleri ile ilişkili olduğu ve yaklaşma motivasyonu yarattığı bulunmuştur (Harmon-Jones vd., 2010). Harmon-Jones ve Sigelman, (2001) yürüttükleri çalışmalarında öfke duygusunun yaklaşma motivasyonu yaratan ve pozitif duygulanım deneyimleriyle ilişkili olan beynin sol frontal kortikal bölgesinde aktivasyona sebep olduğu bulunmuştur. Öfkenin adaletsizlik durumlarındaki rolünü inceleyen çalışmalar mevcuttur.

Rozin ve diğerkleri (1999) öfkenin, özerkliğın ihlali ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda öfke, adalet, özgürlük, bireysel seçimler gibi kavramlardaki ihlalleri eleştirmek için kullanılan bir duygu olarak değerlendirilebilir. Her ne kadar literatürde öfkeli kişilerin analitik işleme yapamayacağını gösteren çalışmalar (Forgas, 1995; Lerner vd., 1998; Russell, 2003) olsa da bu bulgu ile doğrudan çelişen bulgular da mevcuttur. Moons ve Mackie'nin (2007) yürüttükleri deneysel çalışmada öfkenin analitik süreci kolaylaştırıp geliştirebileceği bulunmuştur. Aynı zamanda öfkenin yürütücü işlev üzerindeki etkisini ilk kez değerlendiren deneysel çalışmada, öfkenin nötr bir ruh haline kıyasla yürütücü işlevi bozmadığı bulunmuştur (Shields vd., 2016). Hedonik olasılık teorisi de olumsuz ruh haline sahip kişilerin hem pozitif hem de mutlu edici/canlandırıcı materyali dikkatli şekilde işlemekten özellikle yarar sağlayacağını öngörmektedir (Wegener ve Petty, 1994).

Öfkeli kişiler, korkulu kişilerle kıyaslandığında korkulu kişiler pesimistik risk tahminleri yaparken, öfkeli kişiler optimistik risk tahminleri yapmaktadır. Aynı zamanda öfkeli kişilerin tahminleri korkulu kişilerden ziyade mutlu kişilerin tahminleriyle benzerlik göstermektedir. Hem artan öfke hem de artan mutluluk benzer şekilde gelecekteki yaşam olayları hakkında artan iyimserlikle ilişkilidir (Lerner ve Keltner, 2001). Mutluluk da öfke de yüksek düzeyde kesinlik ve bireysel kontrol değerlendirmesiyle ilişkilidir (Smith ve Ellsworth 1985).

2.2.4 Öfkenin Sosyodemografik Çalışmaları

Literatürde sosyal statünün, öfke deneyimini etkilediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Park vd., 2013). Eğitimin, kişiler üzerinde bilişsel esneklik yaratma etkisi göz önüne alındığında esnek olmayan kişiler, farklı fikirler karşısında öfke ile yanıt verirler (Mirowsky ve Ross, 2003). Yaşın, öfke deneyimi üzerinde etkisi olduğunu bildiren araştırmalar mevcuttur. Yaş ile öfke deneyiminin zaman içerisinde azaldığı ile ilgili bulgular bulunmuştur (Carstensen vd., 2000). Genç yetişkinlikten itibaren öfke deneyimleme durumundaki azalma eğilimi yaşamın ileriki yaşlarına kadar devam etmektedir (Birditt ve Fingerman, 2005; Blanchard-Fields ve Coats, 2008). Yaşlı kişilerde öfke deneyimi genç yetişkinlere kıyasla daha azdır (Ross ve

Willigen, 1996; Schieman, 1999). Yaşlı insanlar arasında dul ve emekli olmanın daha yaygın olması ile bağlantılı olarak daha az insanla yaşamaları, kişilerarası ilişkilerinde daha az yabancılaşma deneyimlemeleri, aynı zamanda daha az sosyal çatışmalı durumlara maruz kalmaları ve olgunlaşmış sosyo-duygusal bakış açılarına sahip olmaları gibi etkenler düşük düzeydeki öfkelerine katkıda bulunmaktadır. Kilise üyeliği gibi dini yönelimler de duygusal açıdan destekleyici ilişkiler kurmalarında etkili olabilmektedir (Schieman, 1999). Yaşlı çiftlerin çatışmalarının, orta yaştaki çiftlere kıyasla daha az şiddette olması aynı zamanda çiftlerin tartıştıkları zamanlarda bile araya sevgi ifadelerini dahil etmeleri gibi duygu düzenleme fonksiyonuna hizmet eden karakter özellikleri de yaşlılıktaki düşük düzey öfke deneyiminde etkilidir (Levenson vd., 1993; Carstensen vd., 1996).

2.2.5 Bağlamsal Olarak Öfke

Bağlamsal olarak öfke alt başlığı 2 alt başlık içermektedir. Bunlar: '*Öfkenin Sosyal Bağlamı*', ve '*Öfkenin Aile Bağlamı*'dir.

2.2.5.1 Öfkenin Sosyal Bağlamı

Öfke, yüksek düzeyde kişilerarası bir duygudur. Ortaya çıkmasında etkili olan bağlamı hesaba katmadan anlaşılması mümkün değildir. Aynı durum karşısında öfke duygusu, kimi kişilerde deneyimlenirken kimi kişilerde deneyimlenmez. Bu durum kişinin bu durumu nasıl yorumladığı, nasıl algıladığı, geçmiş deneyimlerinin neler olduğuyla ilişkili olduğu kadar bağlama göre de değişiklik gösterebilmektedir. Kişiler öfkelendiklerinde dört temel davranışı gerçekleştirmesi muhtemeldir. Bunlar: kaçınma veya geri çekilme, pasif agresyon, sözel saldırı ve fiziksel şiddettir (Power ve Dagleish, 2015). Hem duygular hem de duyguların ifade edilme biçimleri kişilerarası birtakım işlevlere sahiptir (Keltner ve Haidt, 1999). Averill'in (1983) çalışmasında gösterildiği gibi, bu sosyal bağlam tipik olarak öfkeli kişi ile hedef arasındaki yakın duygusal ilişkidir. Kişilerin tanımadıkları veya yakın olmadıkları, sevmedikleri kişilere kıyasla yakın oldukları ebeveynleri, arkadaşları, partnerleri ve çocukları gibi sevdiklerine daha fazla öfkelenmesinde etkili olan faktörlerin bir kısmı da bu kişilerle

daha fazla iletişim halinde olunmasıdır. Bunun da etkisiyle o kişilerin davranışlarından daha kolayca etkilenebilmektedirler. Aynı zamanda kişilerin yakınları olan ebeveynlerinin, arkadaşlarının, partnerlerinin ve çocuklarının kişinin öfkesine nasıl tepki vereceğini bilmesidir (Averill, 1983). Kişiler, en çok sevdikleri kişilere karşı öfkelenmektedirler. Bu durumda birkaç faktör etkilidir. Örneğin, sevilen kişiler yabancı kişilere kıyasla kişiyi yakından tanıyan kişilerdir ve kişiyi en çok neyin üzebileceğini bilen kişilerdir. Aynı zamanda kişilerin idealindekinden farklı davrandıklarında da kişiler hayal kırıklığı yaşayabilir ve bununla paralel olarak öfkelenmektedir. Aynı zamanda kişi öfkelenildiği uyarana karşı fiziksel olarak da şiddete başvurabilmektedir (Ekman, 2003). Öfkenin hayal kırıklığı sonucu ortaya çıktığını iddia eden çalışmalar mevcuttur (Berkowitz 1962; Miller vd.,1958).

2.2.5.2 Öfkenin Aile Bağlamı

Ebeveyn ve çocuk ilişkisi bağlamında öfkeli bir ebeveynin bu öfkeyi ifade etme biçimlerinden bir kısmı şu şekildedir: yüz ifadelerinde meydana gelen kaşları çatmak, kaşları kaldırmak, ses tonunu değiştirmek, yüz kaslarının gerginleşmesi veya postüründe meydana gelen değişiklik. Küçük çocuklar dahi bu tür değişimleri fark edebilmektedirler. Çocuklar bu gibi değişikliklerde ebeveynin yaptıkları davranışı kabul etmediğini öğrenmişlerdir (Gordon, 1970). Gordon (1970) ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında öfkeyi ele alırken, öfkenin ikincil bir duygu olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. Yani korku, utanma, hayal kırıklığı gibi birincil duygulardan doğduğunu ve ebeveynler tarafından daha önceki birincil olarak deneyimlenen duygulardan üretilen bir duygu olduğunu öne sürmüştür.

Türkiye’de çocukların öfkelerini ifade etmeleri annelerine karşı bir düzeyde gösterilebilirken babalarına karşı kesinlikle gösterilemezdir. (Boratav vd. 2014, 2017; Fişek, 2003). Matsumoto ve diğerlerinin (2008) yürüttükleri Türkiye'nin de dahil olduğu bireysel ve kolektivist ülkeleri kıyaslayan ve 32 ülkeden 5.361 katılımcının dahil olduğu bir kültürel sergileme kuralları araştırmasında, bu ülkelerdeki katılımcılar, öfke de dahil olmak üzere yedi duygunun her birini, arkadaşları, tanıdıkları, profesörleri ve aile üyeleri de dahil olmak üzere 42 farklı bağlamda

hissettiklerinde ne yapmaları gerektiğine dair kapsamlı bir anketi tamamlamıştır. Bulguların sonuçlarına göre, bütün ülkelerdeki katılımcıların öfkeyi dış gruplara kıyasla iç gruplarda daha çok ifade ettiği bulunmuştur. Bu bulguların muhtemel sebebi ise kişilerin iç gruptaki kişilere yakınlıkları sebebiyle güven duymaları ve yabancılara (dış gruba) ise öfke ifadesinin bir ölçümle veya durumu daha da kötüleştirilmesine dair inancıdır (Matsumoto vd., 2010).

Örnekleme, 1990 yılında ABD'de hanehalkı ile gerçekleştirilen telefon anketine dayanan bir sosyoloji araştırmasına göre ebeveynler, ebeveyn olmayan kişilere kıyasla, anneler de babalara kıyasla daha fazla öfke bildirmektedir (Ross ve Van Willigen, 1996).

2.3 Şefkatin Kavramsallaştırılması

Şefkatin kavramsallaştırılması 4 alt başlık altında incelenmiştir. Bunlar: “*Şefkat Duygusunun Tanımı*”, “*Şefkat ile İlgili Çalışmalar*”, “*Öz Şefkat Tanımı*” ve “*Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar*”dır.

2.3.1 Şefkat Duygusunun Tanımı

Harrington (2002) şefkati, "yalıtılmış tek bir bireyin başına gelmeyen, başka bir hissedebilir varlığa cevap olarak gerçekleşen, insani duygusal ve bilişsel bir deneyimdir" şeklinde tanımlamaktadır (s. 21). Gilbert (2022) ise şefkati, kişinin hem kendisinin hem de başkalarının çektiği acının farkına varıp bunu azaltmak için aktif bir istek ve çabanın eşlik ettiği bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Şefkat hem yargılayıcı hem de savunmacı olmayan bir tutum içerisinde kişinin kendisine veya başkalarına ait acılara yer açmayı kapsamaktadır. Bu acılara yol açan nedenleri anlamaya dair bilişleri ve buna dair davranışları da içermektedir. Bu yolla da sıkıntıların azaltılmasına sebep olmaktadır (Gilbert, 2005). Hoffman (2000), şefkat gelişiminin iki adımda meydana geldiğini belirtmektedir. İlk aşamada, benmerkezci bir örüntü hakimken; ikinci aşamada, daha az benmerkezci ve daha uygun bir örüntü

hakimdir. İlk gelişim evresi, küçük çocuğun ben/öteki füzyonu olarak karakterize edilen sosyal dünyaya dair bilişsel temsilini içermektedir. İkinci gelişim evresi ise, ben/füzyonunun kademeli olarak ben/öteki ayrımına geçişi içermektedir. Bu aşamada, çocuk ötekinin ayrı bir birey olduğunu kavramaya başlamaktadır. Bu bilişsel kavrayış ile çocuk kendi çektiği acı ile ötekinin çektiği acıyı ayırtılabilmeye başlamıştır. Böylece, kendi acısı kişisel bir sıkıntı olarak deneyimlenirken ötekinin acısı şefkat duygusunu açığa çıkartmaktadır. Şefkat, diğerlerinin çektiği acıya dair bir dereceye kadar anlayış ve nedenlerine dair de bir dereceye kadar kavrayış gerekmektedir. İnsan evrimi için de diğer insanların zihinlerinde neler olabileceğine dair anlayış önemli bir unsurdur. Buna da zihin kuramı denmektedir (Byrne, 1995; O'Connell, 1997).

Kişiler, şefkat deneyimini genellikle sevdikleri kişilere karşı deneyimlemektedirler (Gilbert, 2005). Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, şefkat deneyimleme eğilimleri arasında yüksek ilişki vardır. (Shiota vd., 2006). İlk dönem psikanalistleri, şefkati sadizme veya acımasız içgüdülere karşı bir tepki oluşumu olarak değerlendirmekteydiler (Kriegman, 1990). Kimi teorisyenler, şefkatin hassas, zayıf, zarara açık olan çocuklara bakım verme gereksiniminden ortaya çıktığını öne sürmektedir (Goetz vd., 2010; Mikulincer vd., 2005). Şefkat, bakım veren bir zihniyetten meydana gelmektedir. Bakım verme zihniyeti, başkalarının ihtiyaçlarına karşı dikkatli bir duyarlılık ile kişilerin duygularına karşı yapıcı bilgi işleme kapasitesini kapsamaktadır (Gilbert, 1989, 1993). Şefkatli ebeveynliğin, üç ana unsuru bulunmaktadır. İlki davranışsal boyuttur: Şefkatli ebeveyn, çocuğun fiziksel veya psikolojik ihtiyaçlarına karşı uygun şekilde yanıt vererek bu ihtiyaçlarını karşılama bakımını vermesidir. Örneğin; çocuk korktuğunda ona ihtiyacı olan güvenli davranışı verebilmek. İkincisi duygusal boyuttur: Çocuk ile ebeveyni arasında tutarlı bir duygusal bağ geliştirmeyi içerir. Örneğin; çocuk korktuğunda ebeveynin çocuğun duygusunu tanıyıp onaylayacak şekilde duygusal bağ kurmasıdır. Üçüncüsü bilişsel boyuttur: Şefkatli ebeveyn hem çocuğunun hem kendisinin bilişsel, duygusal durumları hakkında hem de çevresel faktörlerin durumları hakkında farkındalık sahibidir. Akıl yürütme, problem çözebilme gibi bilişsel becerileri farkındalıkla kullanabilmeyi barındırır (Swain ve Ho, 2017). Şefkatli bir yaklaşıma sahip ebeveynler, çocuklarına karşı yargılayıcı veya cezalandırıcı bir tutum sergilemek

yerine nezaketli bir yaklaşım sergilemektedirler. Farkındalık sahibi bir ebeveyn, çocuğuna şefkatle yaklaştığında, çocuğunun ihtiyaçlarına uygun şekilde yanıt vererek çocuğun yaşadığı stresi azaltabilmektedir (Duncan vd., 2009).

Şefkat deneyimi, kişinin kendisini diğerlerinden üstün veya ayrıcalıklı olarak gördüğü için değil; kendisini diğerleri ile eşit ve bağlantılı olarak gördüğü için meydana gelmektedir (Brown, 1998). Kişilerin etrafındaki insanların şefkatli yaklaşımları, kişilerin şefkati öğrenmelerinde etkili olmaktadır (Eisenberg, 2002). Şefkatli yaklaşım, kişinin tehditkâr yaşam olayları karşısında deneyimlediği stresli, sıkıntılı durumlar karşısında belki de yenik düşecek olan benliğine karşı nezaketli bir tutumu da içermektedir (Gilbert, 2005).

2.3.2 Şefkat ile İlgili Çalışmalar

Şefkati, olumlu veya olumsuz bir deneyim olarak değerlendiren araştırmalar mevcuttur. Örneğin; şefkat sosyal dinamiklere olan etkisi açısından kimi teorisyenler tarafından olumlu bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Keltner ve Lerner, 2010; Kok vd., 2013). Condon ve Barrett (2013), yürüttükleri çalışmalarında, katılımcılar tarafından şefkatin, prototip olarak olumlu olarak değerlendirildiğini bulmuşlardır. Öte yandan, gerçek deneyimde (bir başkasının acısının sunulduğu laboratuvar ortamında şefkat indüksiyonları) şefkatin hem olumlu hem de olumsuz duygular ortaya çıkarttığını bulmuşlardır. Yani, şefkat her ne kadar bir başkasının yaşadığı olumsuz durum karşısında kişide de olumsuz duygular yaratsa da kişiler, şefkati prototip olarak olumlu bir duygu olarak kavramsallaştırma eğilimindedirler. Şefkat, yalnızca acı çekme gibi durumların olduğu alanlarda değil, aynı zamanda bireysel özgürlükler ve haklar gibi ahlaki yargı ve eylemlerde de rehberlik edebilmektedir. Bu yönüyle de şefkat, ahlaki bir duygu olarak değerlendirilebilmektedir (Goetz, 2010). İş birliği ve ceza için adalet temelli motivasyonlar kadar, merhamet temelli motivasyonlar da iş birliğine olanak sağlamaktadır. Öte yandan iki tutum da temel olarak farklı mekanizmalar tarafından meydana gelmektedir ve farklı davranışsal sonuçlar yaratmaktadır. Bu yüzden merhamet temelli motivasyonlar, intikam arzusunu

azaltabilmekte veya şiddetin tırmanmasını engelleyebilmektedir (Singer ve Steinbeis, 2009).

Erkekler, kadınlara kıyasla daha fazla öz şefkat düzeyine sahiptir. Öz şefkatin belirleyicilerinden olan kendini yargılamaya erkeklerin daha az eğilimli olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a). Cinsiyet farklılıkları ile ilgili yapılan bir meta-analiz çalışmasında da erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Yarnell vd., 2015). Tamres ve diğerleri (2002), yürüttükleri meta analiz çalışmasında, ruminasyonda (kişilerin problemleri üzerine çok fazla düşünmesi) cinsiyet farklılıklarını içeren 10 çalışmayı incelemiş ve kadınların ruminasyona erkeklerden daha yatkın olduğunu göstermişlerdir. Baş etme stratejilerinden biri olan ruminasyona kadınların daha yatkın olmaları etkeni, kadınların erkeklere kıyasla daha düşük düzeyde öz şefkate sahip olmalarının bir sebebi olabilir. Stellar ve diğerleri (2012), yürüttükleri çalışmalarında sınıf temelli şefkat farklılıklarını araştırmışlardır. Çalışmalarında düşük sosyal sınıftan kişiler, yüksek sosyal sınıftan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde şefkat bildiriminde bulunmuşlardır. Çalışmalarının sonucuna göre de sosyal sınıf şefkati öngörmektedir.

Suckow'un (2005) yürüttüğü çalışmada, İsrail'de yaşayan düşük eğitim düzeyine sahip Müslümanlar ile yüksek eğitim düzeyine sahip Yahudiler karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada rahatlık, saygı/uyarılma ve şefkat boyutları karşılaştırılmıştır. Her iki kesim için de en önemli boyut şefkat olarak bulunmuştur. Şefkat hem Müslüman hem Yahudi katılımcılar tarafından benzer şekilde değerlendirilmiş ve iki grup arasında fark bulunmamıştır. Kağıtçıbaşı (1970) yürüttüğü karşılaştırmalı çalışmada, Türkiye'deki ve Amerika'daki gençlere ailelerinden gördükleri denetim ve şefkati sormuştur. Türkiye'deki gençlerin Amerika'daki gençlere kıyasla ailelerinden daha fazla denetim gördükleri bulunmuştur. Öte yandan çalışma bulguruna göre her iki kültür için de algılanan şefkate bir fark bulunmamıştır. Çalışmanın bulgularının gösterdiği ise ailesel şefkat ve denetim boyutlarının birbirinden bağımsız olduğudur.

2.3.3 Öz Şefkat Tanımı

Öz şefkat, kişide çektiği acılardan uzaklaşmaya çalışmak yerine, ona nazikçe temas ederek hafifletebilme ve böylece acısını iyileştirebilme arzusunu doğurmaktadır. Aynı zamanda öz şefkat, kişinin yetersizliklerine, başarısızlıklarına, eksikliklerine karşı özeleştirel değil yargılamayan bir anlayışla yaklaşmayı içermektedir (Neff, 2003b).

Neff (2003b) öz şefkatin üç önemli unsuru içerdiğini belirtmektedir. Bu unsurlar ilk olarak, kişinin olumsuz deneyimlerde kendisine karşı toleranssız, sert bir şekilde özeleştirelde bulunmak yerine kendisine karşı tutumunun nazik ve anlayışlı barındıran şekilde davranmasını içermektedir. İkinci olarak, kişinin deneyimini izole ve ayrı bir yerden görmek yerine ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak değerlendirmesini içerir. Üçüncü olarak da kişinin kendisini zorlayan acı verici deneyimlerle özdeşleşmek yerine daha dengeli bir yerden farkındalık yaratmasını içermektedir. Kişinin, kendisini zorlayan durumlar karşısında çektiği acıyı aslında diğer insanların da deneyimleyip paylaştığını ve bir ortak insanlık deneyimi olarak görmeye başlamasını kendisine karşı şefkatle yaklaşmasını da kolaylaştıracaktır (Neff, 2003b).

Öz şefkat ile kişinin kendine acıması birbirinden farklı şeylerdir (Goldstein ve Kornfield, 1987). Kişi bir başkasına acıdığı durumlarda o kişi ile arasında hiçbir bağ, yakınlık hissetmez. Aksine kendini o kişiden tamamen ayrı hisseder. Öte yandan, kişi şefkat hissettiği kişiler ile arasında bir bağ hissetmektedir ve o deneyimi de insanlığın ortak bir deneyimi olarak değerlendirmektedir. Kişi kendisine acıdığı durumlarda kendi deneyimi içinde kaybolup diğer insanlarla arasında bir bağ olduğunu fark etmez ve izole bir deneyim yaşar. Öte yandan kişi kendisine öz şefkat ile yaklaştığında diğerleri ile olan bağının farkındadır ve çektiği acıyı insanlığın ortak bir deneyimi olarak görür. Diğerleri ile kopuk ve izole bir konumda hissetmez (Neff, 2003b). Kişilerin deneyimledikleri öz şefkat ile kendilerine acıma arasındaki bir fark da deneyimlenen acı ile özdeşleşme düzeyidir. Kişi kendine acıdığı durumlarda acı verici duygular içinde kaybolur. Bu durum "aşırı özdeşleşme" olarak tanımlanabilmektedir. Kişi aşırı özdeşleşme durumunda farkındalıktan uzak bir alanda deneyiminde kaybolduğu için alternatif duygu ve bilişlere yer açamaz (Goleman ve Goleman,

2001). Fakat kişinin kendine karşı olan öz şefkati zorlayıcı olsa dahi kendi zararlı davranışlarını da değiştirmesinde teşvik edicidir (Neff, 2003b). Öte yandan öz şefkatli yaklaşımda, bu aşırı özdeşleşme hali olmadığı için kişinin deneyimine nazik veyargısız yaklaşabilme imkânı doğmaktadır. Böylece kişi, bu deneyimi ortak insanlık deneyimi olarak değerlendirebilmek için bir zihinsel alana sahip olabilmektedir (Goldstein ve Michaels, 1985; Scheff, 1981).

2.3.4 Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar

Öz şefkatin kişilerarası ilişkilere olumlu katkıda bulunduğu dair araştırmalar mevcuttur. Çiftlerle yürütülen bir çalışmada, yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişiler eşleri tarafından daha fazla duygusal açıdan daha bağlı, özerkliğin daha çok desteklendiği, kabulün daha çok olduğu, daha az sözlü ve fiziksel agresyon gösteren şekilde tasvir edildiği bulunmuştur. Aynı zamanda öz şefkat, daha yüksek ilişki doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin arkadaşları ile olan ilişkilerinde sosyal destek sağlamaya ve kişilerarası güven oluşturmaya daha eğilimli oldukları bulunmuştur (Crocker ve Canevello, 2008). Bir başka çalışmada da yüksek düzeyde öz şefkat düzeyine sahip kişilerin ebeveynleri, romantik partnerleri gibi yakın ilişkide oldukları kişilerle olan ilişkilerinde çatışma durumlarında uzlaşmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur (Yarnell ve Neff, 2013).

Gouveia vd., (2016) Portekiz’de 87’si baba olan 333 ebeveyn ile çalıştıkları ve ebeveynlerin bilinçli ebeveynliği üzerinden ebeveyn stilleri ve ebeveyn stresi ile ebeveynlerin öz şefkat ve bilinçli farkındalık eğiliminin ilişkili olup olmadığını araştıran nicel bir çalışma yürütmüşlerdir. Sonuç olarak, yüksek düzeyde bilinçli farkındalık ve öz şefkat eğiliminin yüksek düzeyde bilinçli ebeveynlik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun da düşük ebeveyn stresi, düşük düzeyde otoriter ve izin verici ebeveynlik ve yüksek düzeyde otoritatif ebeveyn stili ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

3-6 yaş arası çocuğu olan 124'ü baba olan 311 ebeveyn ile Türkiye'de yapılan nicel bir yüksek lisans çalışması, ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile ebeveyn çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda demokratik ebeveyn tutumu ile öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda tek çocuklu ebeveynlerin çok çocuklu ebeveynlere kıyasla öz şefkat düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Ak, 2021).

Aile dinamikleri açısından, kişilerarası ilişkileri güçlendiren ebeveynin öz şefkat düzeyinin, ebeveynliğin zorlu, stresli taraflarını azaltması açısından önem taşıdığı söylenebilir.



3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin Felsefi Temeli

Bu çalışma çerçevesinde araştırmacı, nitel bir analiz yöntemi olan ve Jonathan Smith tarafından geliştirilen yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemini kullanmıştır (Smith, 1996). YFA; fenomenoloji, hermenötik ve idiyografi olmak üzere üç temel felsefi tutumu içermektedir (Smith vd., 2009). İlk olarak, fenomenolojik yaklaşım uygulamada “betimleyici” ve “yorumlayıcı” tutum olmak üzere sırasıyla Husserl'in felsefi yaklaşımı ile Heidegger'in felsefi yaklaşımını temel alır (Finlay, 2011). Fenomenoloji, psikolog Franz Brentano (2012)'nin gündeme getirdiği yönelimsellik kavramının merkezde olduğu ve Brentano'nun da öğrencisi olan Husserl'in kurucusu olduğu bir felsefi yaklaşımdır. Husserl (2012) için "bilinç, yalnızca bir şeyin bilincidir" (s.178). Bu bağlamda fenomenologların noesis ve noemayı incelemesi gerektiğinden bahsetmektedir (Husserl, 2012). Noesis, hissetme, düşünme gibi deneyimin eylemidir. Noema ise deneyimin nesnesidir ve nesneyle ilgili algıları, duyguları, düşünceleri yansıtan nesnedir (Yüksel ve Yıldırım, 2015). Bu bakış açısı araştırmaya uyarlandığında ise araştırmacılar katılımcıların fenomen deneyimlerini incelediği için buradaki özne araştırmacı, nesne (noema) de katılımcılar ve fenomeni deneyimlemeleridir (Finlay, 2011).

İkinci olarak hermenötiği, Husserl'in öğrencisi olan Heidegger (2010), "bir yöntem olarak fenomenolojik betimlemenin metodolojik anlamı yorumlamada yatar" şeklinde ifade etmektedir (s.35). Yani YFA'nın ana temellerini oluşturan hermenötik, yorumlamanın teorisidir (Smith vd., 2009). Dilthey (1976) de hermenötik yaklaşımın deneyimler üzerinden insan bilimleri için bir yöntem olarak kullanılması gerektiğini belirtmektedir. YFA, çifte hermenötiği kullanmaktadır. Buna göre "Katılımcılar kendi dünyalarını anlamlandırmaya çalışır; araştırmacı da kendi dünyalarını

anlamlandırmaya çalışan katılımcılardan bir anlam çıkarmaya çalışır" (Smith ve Osborn, 2003, s.51).

Son olarak idiyografik yaklaşım, bireylerin anlam yaratma çabalarını psikolojik yaşamlarının indirgenemez bir parçası olarak görmektedir (Eatough ve Smith, 2006). YFA yönteminde idiyografik yaklaşım önem taşımaktadır. Araştırmacı, idiyografik bir duyarlılık ile belirli bir fenomeni deneyimleyen bireylerin perspektifinden o fenomeni anlamaya çalışır. Bu şekilde yapılan mikro düzeydeki analiz, veriyi detaylı bir şekilde ele almaya yardımcı olmaktadır. Araştırmacı, her bir vakayı tek tek analiz ettikten sonra bu analizler arasında örüntüleri ortaya koyar. Böylece hem ortak temalar hem de farklılaşmalar vurgulanmış olur. Bireylerin öznel deneyimleri ayrıntılı şekilde incelendiği için bir genellemeye gidilmemektedir (Finlay, 2011). Bu yaklaşım da örneklem büyüklüğü üzerinde etkilidir. Çünkü, nitel çalışmalar temsili örnekleme ulaşmayı değil, küçük bir grubun derinlemesine araştırılıp analiz edilmesini amaçlamaktadır (Touroni ve Coyle, 2002). YFA araştırmasında "Daha derinlemesine incelenen daha az katılımcı, daha geniş, sığ ve basit bir şekilde birçok kişinin tanımlayıcı analizine tercih edilir" yaklaşımı benimsenmektedir (Hefferon ve Gil-Rodriguez, 2011, s. 756). Hem genellemeye gidilmemesi hem de birey bazlı derinlemesine analiz yürütülüyor olması açısından örneklem büyüklüğü, az sayıda katılımcıyı içermektedir.

3.2 Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Yürütülmesinin Nedenleri

Yürütülen bu tez çalışmasında, babaların çocukları ile olan ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duyguları babalık deneyimleri üzerinden araştırılmıştır. Çalışmada babaların seçilmesinde literatürde babalarla ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olması etkilidir. Annelerle yapılan hem nicel hem de nitel birçok çalışma mevcuttur. Babalarla ilgili mevcut çalışmaların ise daha çok çocuklar üzerindeki etkilere odaklanmasına karşın babaların üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar kısıtlı düzeydedir ve literatürde bu açıdan bir boşluk bulunmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın, literatürdeki bu boşluğu doldurmaya katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Babalık deneyiminin önemli hayat olaylarından birisi olması hasebiyle bu olgunun

derinlemesine araştırılması önem taşımaktadır. Bu açıdan katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmak için nitel bir çalışma olan YFA seçilmiştir. Çünkü YFA, babaların öfke ve şefkat deneyimlerinin idiyografik olarak incelenmesine olanak sağlamaktadır. Nitel araştırma, insanların deneyimlerine yükledikleri anlamları araştırmayı ve anlamayı amaçlar (Creswell ve Poth, 2016). Bu çalışma çerçevesinde, erkeklerin öznel bir deneyim olan babalık deneyimini, duygularıyla kurdukları ilişkilerin nasıl dönüştüğünü, nelerden etkilendiğini ve nasıl baş etme mekanizmalarına sahip olduğunu anlamlandırmak için YFA yöntemini kullanmak uygun olacaktır.

3.3 Örneklem

Araştırmanın örnekleme, yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemine uygun olacak şekilde amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Smith vd., 2009). YFA için 3 ile 6 katılımcı, araştırmacının veri yoğunluğu içinde boğulmaması için makul bir büyüklük olarak kabul edilmektedir (Finlay, 2011). Smith ve diğerleri (2009), lisans ve yüksek lisans düzeyindeki araştırmacılar için YFA yöntemi ile yapılan araştırma için 3 katılımcıyı yeterli örneklem büyüklüğü olarak önermektedir. Araştırmacı ise yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi için önerildiği üzere 6 kişi ile birebir görüşme yapmıştır (Smith ve Osborn, 2003).

Araştırmanın örneklem grubu, İstanbul'da yaşayan 6 evli babadan oluşmaktadır. Katılımcıların en az 3 yaşında çocuk sahibi olmaları göz önünde bulundurulduğundan ve yaşlı örnekleme de ulaşabilmek için yaş aralığı 25-75 arasındadır. Katılımcılar, tek veya daha fazla çocuk sahibi olmalarına bakılmaksızın seçilmiştir. Psikanalitik kuramda baba, genellikle ödipal dönemde çocuğun yaşamında devreye girmektedir (Applegate, 1987). Freud, çocuğun babayla kurduğu ilişki için ödipal dönemi işaret etmektedir. Psikanalitik Terimler ve Kavramlar Sözlüğünde bu dönemin 3 ile 5 yaş aralığında olduğu belirtilmektedir (Moore ve Fine, 1968). Freud (1924), "Bildığımız gibi süperego, model alınan babayla özdeşleşmeden doğar" demektedir (s.56). Daha sonrasında 1924 yılında ise "Babanın veya ebeveynlerin otoritesi egoya yansıtılır ve orada babanın sertliğini devralan ve onun ensest yaşağını sürdüren süperegonun çekirdeğini oluşturur" diye eklemiştir (Freud, 1989, s.176).

Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada, babaların çocukları ile olan ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duygularını babalık deneyimleri üzerinden araştırmak için en az üç yaşında çocuk sahibi olmaları kriter olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda hem çocukların yaşlarının, babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkiyi etkilemesi hem de babaların yaşlarıyla bağlantılı olarak yaşadıkları çağ dikkate alındığında ortaya çıkan “geleneksel” ve “yeni” babalık deneyimlerinin farklılaştığına dair olan literatür göz önüne alındığında bu durumlar seçilen katılımcıların yaş aralığını etkilemiştir.



Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Anonim İsim	Yaş	Eğitim	Meslek	Gelir	Evlilik Süresi	Çocuk Sayısı	İlk kez baba olma yaşı
Katılımcı 1	31	Yüksek Lisans	Mimar	Yüksek	8	2	26
Katılımcı 2	41	İlkokul	Hastane Temizlik Görevlisi	Orta	24	8	17
Katılımcı 3	32	Doktora	Hukukçu/Akademisyen	Orta	7	1	29
Katılımcı 4	48	Yüksek Lisans	Bilgisayar Mühendisi	Yüksek	23	4	26
Katılımcı 5	47	Üniversite	Eczacı	Orta	10	3	40
Katılımcı 6	35	Üniversite	Bilgisayar İşletmeci	Orta	6	1	

3.4 İşlem

Araştırmanın verileri 2021-2022 eğitim öğretim yılında, İstanbul'da yaşayan babalardan elde edilmiştir. İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurul izinlerinin alınmasından sonra, katılımcılarla birebir görüşme öncesinde araştırmanın çerçevesiyle ilgili katılımcılar araştırmacı tarafından sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Bu doğrultuda katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” verilmiş (bkz. Ek 1) ve katılımcılar okuyup imzaladıktan sonra “Sosyodemografik Bilgi Formu” verilmiştir (bkz. Ek 2). Görüşmeler, katılımcıların izni dahilinde ses kaydına alınmıştır. Ek olarak, gizlilik ilkesi gereği, katılımcıların isimleri yazılmamıştır. Aynı zamanda analizde yer alan alıntılarda da kullanılan bütün öznel bilgiler gizliliği korumak amacıyla değiştirilmiştir. Görüşme, derinlemesine mülakat şeklinde yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme, araştırmacının hazırladığı 10 adet açık uçlu sorudan oluşmaktadır. (bkz. Ek 3) YFA araştırmacılarının temel amacı fenomen deneyimlerinin detaylıca araştırılmasıdır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler de buna ulaşmak için en çok kullanılan yöntemdir. Bu yöntem araştırmacıya görüşme esnasında beklenmedik, özgün alanların ortaya çıkması durumunda başka sorular sorabilme açısından esneklik sağlamaktadır (Pietkiewicz ve Smith 2014). Araştırmada, görüşme için önceden hazırlanmış ana sorularla ilişkili yönlendirme soruları oluşturulmaktadır (J. W. Creswell ve Creswell 2017). Bu araştırmada da derinlemesine bilgi almak amacıyla ana sorular ve ana sorularla ilişkili alt sorular ile görüşme yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler yüz yüze yapılmıştır. Her bir görüşme yaklaşık 90 dakika sürmüştür. Öncelikle bir pilot çalışma yapılmış ve soruların çalışıp çalışmadığı belirlenmiştir. Daha sonrasında soruların çalıştığı görülmüş ve bu pilot görüşme de veriye dahil edilmiştir.

3.5 Analiz

Veri analizi YFA kılavuzuna göre yapılmıştır (Smith vd., 2009). Bu kılavuz doğrultusunda katılımcılarla yapılan birebir görüşmelerin ses kayıtları araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir.

3.5.1 Aşama 1: Okuma ve yeniden okuma

İlk aşamada deşifreler dikkatli bir şekilde defalarca okundu. Böylece katılımcının dünyasına girmeye çalışıldı. Çarpıcı gelen gözlemler de bir süreliğine paranteze alabilmek için not alındı.

3.5.2 Aşama 2: İlk not

İkinci aşamada keşif notları alınmaya başlandı. Bunun için deşifrenin sağına bir kenar boşluğu açılarak notlar alındı. Bu aşamada keşfedici bir merakla, içerikle ilgili kapsamlı ve ayrıntılı şekilde notlar ve yorumlar üretildi. Katılımcıların kullandıkları dil de dikkatle incelendi ve deneyimlerinin bağlamı kavranarak anlamlı örüntüler kurulmaya başlandı. Betimleyici, dilbilimsel ve kavramsal yorumlar yapıldı. Katılımcının yaşam dünyasına girilip anlamlı bağlantılar kuruldu.

3.5.3 Aşama 3: Ortaya çıkan temaları geliştirme

Üçüncü aşamada, ortaya çıkan temalar geliştirildi. Bu aşamada, deşifrenin kendisinden ziyade deşifreye sadık kalınarak alınan keşif notları ile çalışılmaya başlanması ile analitik bir geçiş sağlandı. Bu aşamada, görüşmenin akışı bölünerek temalar belirlendi. Görüşmeyi parçalara bölerek temaları yaratma süreci, analizin sonunda yeni bir anlamlı bütünün ortaya çıkmasına alan açtı.

3.5.4 Aşama 4: Ortaya çıkan temalar arasında bağlantı arama

Dördüncü aşamada, ortaya çıkan temalar arasında bağlantılar arandı. Böylece bazı temalar çıkartıldı. Soyutlama yapılarak ortaya çıkan temalarla üst düzey temalar belirlendi. Polarizasyonla zıtlıkları belirleme gibi aşamalarla temalar bütünleştirildi.

3.5.5 Aşama 5: Bir sonraki vakaya geçiş

Beşinci aşamada, ilk görüşmede ortaya çıkan temalar paranteze alınarak bir sonraki vakaya geçildi ve aynı aşamalar tekrar yapıldı.

3.5.6 Aşama 6: Vakalar arasında örüntü arama

Altıncı aşamada, vakalar arasında örüntüler arandı. Vakalar arasında ortaklaşan niteliklerin örüntüleri bulundu ve yorumlamalar daha da derinleştirildi. Bu aşamaya kadar parçadan bütüne ilerlenirken bu aşamada tam tersi bir yönde ilerlenerek spesifik olarak dikkat çeken pasajlar daha derinlemesine ve ayrıntılı olarak incelendi. Parça tekrardan bütüne bağlanarak bir mikro analiz yapılır (Smith vd., 2009). Bu kapsamda araştırmacı, analizinde bu yol haritasını takip etti

3.6 Güvenilirlik

Nitel araştırmalarda güvenilirliği sağlamak için birkaç kriter bulunmaktadır. Bunlar; verilerin ve yorumlamanın yeterliliği, öznellik (subjectivity) ve düşünümselliktir (reflexivity) (Morrow, 2005). Bu kriterler aşağıda açıklanacak ve bu çalışma çerçevesinde ele alınacaktır.

3.6.1 Verilerin ve Yorumlamanın Yeterliliği

Bu çalışmada, verilerin yeterliliği ve yorumlamanın yeterliliği için güvenilirlik standartlarına ulaşmak amacıyla araştırmacı, verileri YFA yönergelerine göre toplamış ve analiz etmiştir. Verilerin yeterli şekilde yorumlanabilmesi için gerekli olan veri ile yakın etkileşim içinde olmak önem taşımaktadır (Smith vd., 2012). Bu doğrultuda araştırmacı, tüm görüşmeleri ve tüm deşifreleri kendisi gerçekleştirmiştir. Araştırmacı, araştırılan fenomenlerin kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasını sağlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanmıştır. Ayrıca, verinin yeterliliğinin sağlanması için bir kriter olan "doğruluk değeri"nin sağlanması amacıyla, katılımcılara onam

formu verilmiş ve kendilerini herhangi bir şekilde rahatsız hissettiklerinde görüşmeye katılmayı reddetme veya görüşmeyi bırakma fırsatı olduklarına dair araştırmacı tarafından hem sözlü hem de yazılı olarak bilgilendirilmişlerdir. Bu nedenle araştırmacı, araştırmaya katılmak için gönüllü olan katılımcılardan veri toplamıştır (Morrow, 2005). Verilerin yorumlanmasının yeterliliği, verilerden alıntılar yapılmasını ve yorumların verileri odağa alarak yapılmasını içermektedir (Morrow, 2005). Bu doğrultuda araştırmacı bulgular bölümünde katılımcılardan toplanan verilerden alıntılar koymuştur.

Araştırmacı güvenilirliği sağlamak amacıyla denetim izi tekniğini de kullanmıştır. Böylece analiz sonuçlarında ortaya çıkan yorumların nasıl geliştiğine dair süreç belgelenmiştir. Bu da çalışmanın güvenilirliğine katkıda bulunmuştur. Denetim izi, görüşme programı, deşifreler, ilk notlar, keşif notları, temaların tablosundan meydana gelebilir. Aynı zamanda denetim izi araştırmanın süpervizörünün devam eden denetimi ile de sağlanabilir (Smith vd., 2009). Bu doğrultuda araştırmacı, tez yazım süreci boyunca bu çalışmanın tez danışmanı Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'ın değerlendirmeleri ve geri bildirimleri doğrultusunda düzenlemelerde bulunmuştur.

Araştırmacı, YFA çalışmasında denetim izini sağlamak amacıyla, amaçlı örnekleme yöntemi kullanarak ulaştığı katılımcılardan onam alarak görüşmeleri ses kaydına almış, daha sonrasında bu ses kayıtlarını harfi harfine deşifre etmiş ve verileri YFA yönergesine uyarak analiz etmiştir. Tüm kayıtları, gizlilik ilkesi gereğince korumuştur.

Çalışmanın güvenilirliğinin artırılması amacıyla bir başka araştırmacının değerlendirmesine başvurulmuştur (Creswell ve Miller, 2000). Araştırmacı, araştırma bulgularını meslektaşları ile tartışıp değerlendirmiştir. Araştırmacı katılımcılarla olan görüşmelerin birisini üniversitede, ikisini kafede, diğer ikisini katılımcıların iş yerlerinde ve son olarak birini de katılımcının evinde gerçekleştirmiştir.

Aynı zamanda, denetim izinin merkezinde düşünömsellik (reflexivity) vardır (Tobin ve Begley, 2004). Araştırmacının, kimliği, cinsiyeti, algılamaları gibi özne

niteliklerinin araştırma konusunun seçimi, veri analizi gibi süreçlerde etkili olduğu düşünülmektedir (Weiner-Levy ve Popper-Giveon, 2013). Delamont (2016), araştırmacının araştırmaya olan etkisini ortadan kaldırmaya çalışmak yerine bu etkiyi anlaması gerektiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda araştırmacı güvenilirliği arttırmak amacıyla görüşme esnasında katılımcılarla ilgili gözlemlerini ve duygularını not almıştır. Düşünümsellik, bilincimizin ve düşüncelerimizin dikkatli bir şekilde özenle incelenmesini içermektedir (Chan vd., 2013). Nitel araştırmacıların kendi öznelliklerine dair refleksif bir tutum sergilemesi araştırmanın güvenilirliğini arttıracaktır. Bu refleksif tutum, hangi motivasyonla bu araştırmayı yürütmeye karar verdiği, hangi inançlarının bu çalışma üzerinde etkisi olabileceği gibi sorular hakkında düşünmeyi de içermektedir. (Maso vd., 2003).

3.6.2 Öznellik ve Düşünümsellik

Bir psikolog ve psikoterapist olarak danışanlarımla gerçekleştirdiğim terapi çalışmalarında da terapist olarak kendime dair farkındalığımı arttırmanın, kendi meselelerimi çalışmanın yeterince iyi bir terapist olmak için önemli ve gerekli olduğunu düşünüyorum. Tıpkı danışanlarımla yürüttüğüm psikoterapi süreçlerinde olduğu gibi nitel çalışma yürütürken de araştırmacı olarak araştırma sürecim boyunca kendi kişisel hikayemin, özelliklerimin farkında olmanın, varsayımlarımı paranteze/askıya almanın, süreçte kendi etkimi yok saymak yerine bu etkiyi gözlemlenmenin önemini kavrayarak refleksif bir bakışla kendimden bahsedeceğim.

Hem lisans eğitimimde hem de yüksek lisans eğitimimde nicel araştırma yöntemlerini öğrendim. Hatta lisansta farklı ülkelerden yazarların da bulunduğu kültürler arası nicel bir araştırmamız hakemli bir dergide yayınlandı. Nicel araştırma yürütmenin benim için daha kolay olacağını bilmeme rağmen nitel bir yöntem olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemini kullanarak tez çalışmamı yapmak istedim. Her ne kadar daha öncesinde YFA yöntemi ile bir araştırma yürütmemiş olsam da fenomenoloji ile tanışmam lisans zamanıma denk geliyor. Uzun bir süre boyunca fenomenolojinin konuşulduğu psikolog, psikiyatrist ve akademisyen/araştırmacılarından oluşan bir grubun iki haftada bir gerçekleşen toplantılarına katıldım. Sonrasında

varoluşçu psikoterapiye olan ilgimden ötürü yüksek lisansa başladığım sene de iki sene süren varoluşçu analiz eğitimini aldım. Bu ilgimin beni YFA çalışmaya yönlendirdiğini söyleyebilirim.

Psikoloji lisans eğitimi alırken sosyolojiden de çap yaptım. Sosyoloji okurken en çok dikkatimi çeken şu an bile zihnimde kalan en önemli kavram öznelerarasılık olmuştu. Kendi tezim için konumu belirlemeye çalışırken de ilişkisel alanları çalışmanın beni heyecanlandırıldığını fark ediyordum. Terapistlik deneyimimde de katıldığım vaka paylaşımları yapılan buluşmalarda da süpervizyonlarda da psikolojiye dair okuduğum takip ettiğim literatürde de babaların görünmez olduğunu hissediyordum. Bunun üzerine literatür taraması yaptığımda babalarla olan çalışmaların hem diğer ülkelerde hem Türkiye’de çok kısıtlı olduğunu gördüm. Üstelik çok az olan bu çalışmalar, çoğunlukla baba çocuk ilişkisinin çocuk üzerindeki etkisiyle ilgileniyordu. Böylesi az çalışılmış, üzerine çok düşünülmemiş belki de yok sayılmış ama çok önemli bir deneyimi çalışmayı çok istedim.

Türkiye’de yaşayan biri olarak insanların öfke duygusunu sıklıkla deneyimleyip dile getirdiğini gözlemliyordum. Hatta Küresel Duygu Raporu’na göre de Türkiye Avrupa'daki ülkelere kıyasla gün içinde en çok öfke deneyimleyen ülkeydi. Kültürel açıdan baktığımda da yaşadığım toplumda özellikle erkeklerin diğer duygulara kıyasla neredeyse sadece öfke duygusunu ifade ettiklerini gözlemliyordum. Erkekler için ifade edilmesinin tabu olmadığı tek duygu öfke gibi duruyordu. Bu öfke duygusunun deneyimi de genellikle yıkıcı etkiler yaratıyordu. Aynı zamanda öfkenin daha çok ikincil bir duygu olduğu bilgisiyle düşündüğümde, erkekler için fark edilip dile getirilmesinin daha kolay olduğunu düşünmem öfke konusunu çalışmak istememde etkili oldu. Öfkeyle birlikte şefkat duygusunu seçmemde etkili olan şey de kendi yaşamım ve sevdiğim insanların yaşamı için de şefkat duygusunun geliştirilmesinin ilişkileri iyileştiren zengin deneyimlere alan açan bir duygu olduğuna dair gözlemimdi. Kendi arkadaş çevremdeki kişilerin babalarında ve danışanlarımda gözlemlediğim bir olgu da babaların çocuklarıyla yakın ilişkiler kurmak istedikleri halde bunu gerçekleştirebilmek için bir beceri eksikliğinden bahsetmeleriydi. Böyle bir becerinin geliştirilebilmesinde etkili olduğunu düşündüğüm için de şefkat duygusunu seçtim.

Böylece, babaların anlam dünyasında şefkat duygusunun nasıl bir yere sahip olduğunu araştırmak için bir fırsatım olmuş oldu.

Görüşmeler boyunca katılımcıları keşfedici bir merakla dinledim. Çevremdeki insanlardan aldığım geribildirimlerle birlikte benim kendi düşüncem de iyi bir dinleyici olduğum yönünde. Bunun da görüşmelerde katılımcıların kendi deneyimlerini, açık ve derinlemesine paylaşımlarına olanak sağladığını düşünüyorum.

Bir kadın olarak erkek katılımcılarla çalışmanın, araştırmacı-katılımcı benzerliğinin yaratacağı olası dezavantajları ortadan kaldırdığını düşünüyorum. Kendi kişisel öykümde, bir kadın olarak annemle olan ilişkimde duygularıma, deneyimlerime karşı mesafelenmem daha zorlu iken; kendi babamla olan ilişkimde yaşadığım deneyimler karşısında daha kolay bir şekilde duygularımı, düşüncelerimi değerlendirebiliyorum. Babamla ilişkimde daha empatik bir tutum sergileyebiliyorken annemle ilişkimde bu daha çok sempatik bir düzeyde oluyor. Bu yanımın da araştırmacı-araştırma dengesi için bir avantaj yarattığını düşünüyorum.

Kendi öznelliğimin ifadesinin, araştırma için bir sorun veya eksiklik değil, fırsat olduğunu düşünüyorum. Kendi karşı aktarımımın araştırma sürecini etkileyebileceğini, terapist olarak edindiğim tecrübelerden de bildiğim için böyle bir durumla karşılaştığımda kendi terapimde bunu çalıştım. Örneğin, araştırma sürecinde görüşmeler esnasında bir katılımcı ile çalışırken duygusal açıdan zorluk yaşadım. Hem kendi psikoterapi sürecimde bunu çalışarak hem de akran desteği alarak bu zorlanmamın üstesinden geldiğimi düşünüyorum. Hem akran desteği hem de kendi terapimde bunu çalıştıktan sonra bu katılımcının analizini yaptım. Araştırma sürecinde yaşadığım zorlukların ve çözüm üretmelerimin kendi gelişimim için bana katkıda bulunduğunu düşünüyorum. Bu açıdan benim için bu araştırma süreci, içinde zorlukları ve yorgunlukları da barındıran ama neşe ve keyifle yürüttüğüm bir serüven oldu.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Babaların, çocukları ile olan ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duygularının, babalık deneyimleri üzerinden incelendiği yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonuçlarına göre dört üst tema ortaya çıkmıştır. Temalar, '*Babalık hissi*', '*Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi*', '*Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi*' ve son olarak '*Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi*' şeklinde adlandırılmıştır (bknz. Tablo 2). Temalar, aşağıdaki alt bölümlerde teker teker ele alınacaktır.

Tablo 2. Üst ve Alt Temalar

Üst temalar	Alt temalar	Boyutlar
Babalık hissi	Doğumdan sonra gelen babalık hissi Doğumdan sonra değişim Doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma	
Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi	Karşıt tutum geliştirme Rol model alma	
Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi	Öfke duygusunun kökenleri Öfkenin ifade edilme biçimi Öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu Öfke ile başa çıkma	Korumacılıkla gelen öfke Üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke Israr sonucu meydana gelen öfke Kendini sakinleştirme Profesyonel destek Sosyal çevre desteği Uzaklaşma Kaçınma

Babalarda Őekfat duygusunun
deneyimlenmesi

Sevgi gösterme biçimi olarak Őekfat
z eleştirinin uzantısı olarak z Őekfat

4.1 Babalık hissi

Katılımcılara baba olmadan önce ve baba olduktan sonra kendilerini tanımlamaları istendiğinde katılımcılar kendilerinde gözlemledikleri değişimlerden bahsetmişlerdir. Baba olacaklarını öğrendikleri zaman ve eşlerinin hamilelik süreçlerinde kendilerini tanımlamalarında meydana gelen herhangi bir değişim olup olmadığı sorulduğunda ise katılımcılar ortaklaşan şekilde babalık hissini ortaya çıkışı için doğumu işaret etmişlerdir. Eşlerinin hamilelik süreçlerinde ise babalık hislerinin henüz gelişmediğini ifade etmişlerdir. Babalar için babalık deneyiminde bebekleri ile somut olarak karşılaşmadıkları hamilelik süreci onlar için içsel/ruhsal yaşantılarında değişiklik yaratmadığı şeklinde değerlendirilebilir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, babaların babalık hislerinin gelişiminde doğumun en önemli etken olduğu bulunmuştur. Bu önemli olayın etkisi üç alt tema çerçevesinde açıklanmıştır. Bu alt temalar "*Doğumdan sonra gelen babalık hissi*", "*Doğumdan sonra değişim*" ve "*Doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma*" olarak belirlenmiştir.

4.1.1 Doğumdan sonra gelen babalık hissi

Babalık deneyiminde doğumun önemli rolünü katılımcılar ortaklaşan bir şekilde vurgulamışlardır.

Meraklı bir hamilelik süreci geçirdik. İlgili tabiri caizse bir hamilelik süreciydi benim için kendi açımdan ama çok fazla psikolojime yönelik işte ruhsal dünyama yönelik bir değişiklik olmadı bence doğuma kadar. Hamilelik sürecinde yani o 9 aylık süreçte pek bir değişiklik olmadı, sonrasında olduysa oldu. -(Katılımcı 1)

O zaman bir değişiklik olmadı açıkçası. Çünkü daha çocuk dünyaya (gülüyor) gelmediği için. -(Katılımcı 3)

Katılımcı 3, görüşme akışı içerisinde baba olmadan önce ve sonra yaşadığı değişikliklerden söz ederken hamilelik sürecinde bir değişiklik yaşamadığını belirtmiştir. Katılımcı "çocuk daha dünyaya gelmediği için" şeklinde durumu ifade

ederken gülmüştür. “Çocuk daha dünyaya gelmediği için” ifadesi rasyonalize etme savunma mekanizmasını kullandığı şeklinde değerlendirilebilir. Bu da katılımcının bu durumu gerekçelendirme ihtiyacı duyduğu şeklinde yorumlanabilir.

Benim için baba olma duygusu. Yani eşimle hastaneye gidinceye kadar bile yoktu. Biz gece doğum yaptık eşimle. Yani ben orada bebeği ilk kucağıma aldığımda dünya değişti zaten benim için. Hani böyle dramatize edilebilir de bir duygu. Öncesiyle o anla sonrası farklı. Bu benim için çok değişik bir şey. Yani anlatılması zor bir şey gerçekten de.

-(Katılımcı 5)

Katılımcının doğumu biz dili ile ifade etmesi eşi ile özdeşim kurduğu şeklinde değerlendirilebilir. Dramatize edilecek düzeyde bir duygu yaşadığını ve dünyasının değiştiğini, öncesi ile sonrasının farklılaştığını belirtirken, bu durumu anlatılması zor, değişik bir şey şeklinde ifade etmesi, bu deneyimle ilgili duygularını isimlendirmekte zorlandığı şeklinde yorumlanabilir.

Böyle bir şey beklemiyorduk. Çocuk olasıya kadar yok sadece hala çocuk düşünmediğimizi söylüyorduk. (Gülüyor)... Korku yoktu ama korkmamıştım. Belli bir süre yok saydım. Sanki hiç öyle bir şey olmayacakmış gibi zamanı gelince düşünürüz dedim hani doğduktan sonra... Ben olduktan sonra bir sene içerisinde de lohusa depresyonuna girdim... Çünkü zaten o 1 sene içerisinde şeyi yaşayamıyorsun, anlayamıyorsun yani. Sana bir şey ifade etmiyor çocuk. İşte o da klasikmiş. Anne tabii içinde büyüyen bir şey var. Sana sonradan gelen bir şey yani... 3. senemde sanırsam anlayabildim. Hani artık Ahmet 3 yaşına geldiğinde.

-(Katılımcı 6)

Katılımcı hamilelik sürecini tamamen yok saydığını belirtmiştir. Aynı zamanda korku duygusundan bahsederek korkunun olmadığını belirtmesi olumsuzlama savunma mekanizmasını kullandığı şeklinde değerlendirilebilir. Annenin içinde büyüyen bir şeyin olmasını, bağ kurmayı kolaylaştırıcı bir durum olarak ve hamileliği daha çok eşe dair bir süreç olarak gördüğü şeklinde değerlendirilebilir. Katılımcının “Sana bir şey ifade etmiyor çocuk.” ifadesi ise çocuğunun doğumuna dair olumsuz duygulanımını sahiplenmekte güçlük çektiği ve böylece dışsallaştırarak ifade etme gereği duyduğu şeklinde yorumlanabilir. Babalık hissini gelişimi de lohusa depresyonundan sonraki 3. senesinde geliştiğini belirtmiştir.

Hani böyle bir plan yoktu hani... Hepsi tabii beklenen bebeklerdi yani. Hani istemeden yoktu yani... Kaderciyiz biraz da. Nasip dedik. Hani çok şükür dedik... Kulağını hani şey yapmışızdır. Hani kulağını aaaa bebecim sen burada mısın falan. Hani burada daha hamileyken mesela. Sevmişimdir mesela hani. Orada biz şeye bile dikkat etmişizdir yani. Daha hamilelik

aşamasında konuştuğumuz, yediği içtiği şeyler. Hani o bir bireydir. O birey olarak da biz baktığımızda şeydir. Hani çocuktur hani duyar yediğinden etkilenir. O zamanlar hamileyken bile seviyorduk yani.
-(Katılımcı 4)

Çocuk henüz doğmamışken dahi davranışsal düzlemde de dikkatli davrandıklarını onu bir birey olarak gördüklerini, etkileneceğini düşündüklerini ve henüz doğmamışken de onu sevdiğini belirtmiştir. Bu açıdan katılımcı diğer katılımcılardan farklı olarak babalık hissini, eşinin hamilelik sürecinde de bebeği ile yaptığı konuşmalardan ötürü yaşadığı şekilde değerlendirilebilir.

4.1.2 Doğumdan sonra değişim

Doğumdan sonra gelişen babalık hissi deneyiminin, katılımcılar üzerinde değişim yaratan etkisinden dolayı bir alt tema olarak değişim teması analiz edilmiştir.

Daha sorumsuz, daha rahat yani. Herhalde en büyük etki oydu ya en büyük farklılık. Baba olmadan önce ile sonraki arasındaki... Baba olunca onun sorumluluğunu üstleniyorsun... Daha fazla rahatmışım onu da sonradan fark ettim. Öncesinde bilinçli olarak aldığım bir tavır değişti ama herhalde en büyük etki o oldu ya.
-(Katılımcı 1)

Katılımcı baba olmadan önce ile baba olduktan sonra yaşadığı en büyük değişimin rahatlık ve sorumluluk alanında olduğunu vurgulamıştır. Bilinçli olarak yapmadığını ve sonradan fark ettiğini belirtmesi de kendisine dair farkındalık kazandığı şeklinde yorumlanabilir.

Genel olarak hani en büyük fark vakit açısından ikinci bir fark tabii ki sorumluluk açısından... Kendimle daha fazla uğraşmaya başladım bu kesin... Şimdi bu tarz böyle kendimle mücadelemi arttırdı ve sorumluluk duygusunu arttırdı... Belki en baştaki mükemmeliyetçiliklerden biraz vazgeçmeyi gerektiriyor... Artık yani böyle çok mükemmeliyetçi hedeflerden de vazgeçtim açıkçası (gülüyor) artık çok mükemmeliyetçi de davranmak istemiyorum ama bu beni ciddi anlamda zorluyor.... En ufak planını bile ona göre yapıyorsun. Bu nedenle de yani sosyal hayatımız çok azaldı.
-(Katılımcı 3)

Hani çocuk oldu hani daha önce biraz daha böyle olaylara sert bakarken sonrasında yumuşamışım diye düşünüyorum. Bir yumuşadığımı bir tık daha öncekine göre çocuğu olmamış halime göre daha yumuşak olduğumu zannediyorum, düşünüyorum yani... Daha az sinirleniyorsun mesela. Hani daha çok merhamet duyguların gelişiyor.
-(Katılımcı 4)

Katılımcı baba olmadan önce ve sonrasını kıyasladığında en önemli değişimin sertlik ve yumuşama olduğunu belirtmiştir. Bunu da daha az sinirlenme ve merhamet duygularının gelişmesi şeklinde açıklamıştır. Kişisel gelişim ifadesi de kendisine dair farkındalık alanı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Daha öncesinde tahammüllerim yoktu. Daha çabuk tepki veren bir yapım vardı. Öncesine göre daha sakınım.
-(Katılımcı 5)

Daha kafama buyruktum. Daha fazla gezebiliyordum. Ondan sonra daha fazla kendime zaman ayırabiliyordum... Artık bunlara bir ket vuruluyor, prangalı hissediyorsun kendini yani... Depresyon sürecinde o zamanlar şey... Yani şu an öyle bir şeyim yok... O 6 ay bayağı zor geçti. Bana uygun değilmiş. Yani baba olmasam da olurmuş dedim. Ondan sonra benim o süreç tamamen mutsuz. O ilk iki sene veya 3 sene karakterime uygun olmayan şey mesela planlı programlı yaşamaktı. Şu an etkisi şey artık tabii plan program bir şeye koyduk tabii ki... Hani artık Ahmet 3 yaşına geldiğinde ha tamam bir şeyler değişti. Adapte olabilirim geldim yani... Kabullendim. Bir şeyi kabullenmek ile başlangıç yapıyorsunuz zaten. Ondan sonrası zaten geliyor... Baba olmayı kabul etmişim... Ondan sonra Ahmet var. Bence bu süreçte devamlı onunla vakit geçirmen daha iyi olacak. Onla yaşamak, keyif alarak yaşamayı öğrenebileceğimi kendime söyleyip duruyordum. Nitekim de yaşamayı öğrenmeye başladım. Tabii yaşandıkça da şeyi anlıyorsun. Çocuğun olması gereken güzel bir şey.
-(Katılımcı 6)

Katılımcı değişimi daha çok sorumluluk, vakit, planlı yaşama, lohusa depresyonu yaşarken baba olduğu deneyimini yok saymadan, zaman içerisinde bu durumu kabullenerek ve yok saydığı süreçte mutsuzken kabul ile keyifli, güzel bir deneyime dönüştüğü şeklinde deneyimlemiştir.

4.1.3 Doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma

Katılımcıların babalık deneyiminde ortaklaştığı bir alt tema olarak analiz edilen kendisi ile karşılaşma teması kendilerine dair duygu, düşünce ve davranışlarının düzenlenmesinde önemli bir tema olarak analiz edilmiştir.

Takıntı olarak biraz işte temizlik takıntısı, bir tık belki kontrol takıntısı bir tık mükemmelliyetçilik takıntısı... Bunu şu yüzden söylüyorum biraz da Ilgaz'ın doğumuyla gün yüzüne çıkmış oldu da o ara ben hatta tedavi falan da aldım bir tık bu takıntılara yönelik.
-(Katılımcı 1)

Katılımcı çocuğunun doğumu ile temizlik ve mükemmelliyetçilik takıntısının gün yüzüne çıkmasını fark ettikten sonra bu konudaki problemi ile baş edebilmek için tedavi aldığını belirtmiştir.

Yani şunu fark ettim çocuk sahibi olana kadar hani ben de bir çocukmuşum yani öyle ya da çocuksu yönler daha fazlaymış. Çocuk sahibi olunca çok büyük bir yüzleşmeyle karşılaştım... Kendimin de büyümesi gerektiğini anladım... Çocuk sahibi olmak hem bana hem de eşime bence çok ciddi bir sorgulama süreci getirdi.
-(Katılımcı 3)

Katılımcı, babalık deneyimi ile kendi gelişimsel sürecine dair yaşadığı yüzleşmeyi ifade etmektedir. Bu noktada eşi ile benzer bir deneyim yaşadıklarını belirtmiştir.

Şeyi anlıyorsun kesinlikle çocuk sahibi olmadan kafanda şeyi çözmen gerekiyor. Her şeyi çözmen gerekiyor... Hani asıl öfkeleniğin şey kendinde gördüğün şeyi çocuğunda gördüğün zaman öfkeleniyorsun. Öfken o. Kendine öfkeleniyorsun. Çocukta görünce daha fazla öfkeleniyorsun. Şeyim arttı. Onu anlayabildim.
-(Katılımcı 6)

Katılımcının bu ifadeleri babalık deneyimi ile kendisine dair bakışında farkındalık alanının arttığı şeklinde yorumlanabilir.

4.2 Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi

Katılımcılar görüşme akışı boyunca sıklıkla çocukları ile kurdukları ilişkide babalarının üzerlerindeki etkisine dair atıfta bulunmuşlardır. Bu atıflar kimi katılımcılarda babalarının olumsuz yanlarına dair vurgunun ön planda olması ile karşıt tutum geliştirdikleri şeklinde gözlemlenmiştir. Kimi katılımcılar için ise olumlu yanlarına dair vurgunun ön planda olması ile rol model alma eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Analiz sonuçlarında katılımcıların kendi babaları ile kurdukları ilişkinin kendi çocuklarıyla kurdukları ilişkide etkili olmasından ötürü babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi üst teması, iki alt temayı içermektedir. Bu alt temalar; "*Karşıt tutum geliştirme*" ve "*Rol model alma*" olarak belirlenmiştir.

4.2.1 Karşıt tutum geliştirme

Katılımcıların babalarıyla olan ilişkilerinde, babalarında olumsuz olarak gördükleri davranışları kendi çocukları ile olan ilişkilerinde yapmama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Bu eğilim sonucunda birtakım telafi davranışları sergiledikleri ortaya çıkmıştır.

Katılımcı 1, araştırmacının “Babanızla olan ilişkide kendinizi nasıl tanımlarsınız?” sorusu karşısında babası ile olan ilişkisinde kendisini zıtlık üzerinden tanımlamıştır.

Ya herhalde zıtlık üzerinden kurarım... Ya şöyle babam aşırı ketum ağzından kerpetenle laf alabileceğiniz çok aşırı klasik bir Türk babası. İşte şöyle ki çok fazla hatta hiç sevgisini göstermez... Ergenliğimden itibaren uzak durmaya çalıştığım çok hoşlaşmadığım falan bir ilişkim oldu babamla. (Duraksıyor, kelimeleri karıştırıyor.) O yaşlarda dahi kendimce işte biraz da çocukça ama belki de haklı bir yerden şey dediğimi hatırlarım yani ileride çocuklarım olunca ben böyle bir baba olmayacağım dediğimi. İşte karşılık üzerinden kurmaktan kastım oydu yani... (Yine zorlanıyor duraksıyor) (Duraksama)

Katılımcı 1’in görüşme akışı boyunca babası ile kurduğu ilişkisinden bahsederken duraksamalar yaşadığı gözlenmiştir. Katılımcının babasıyla ilişkisinden hoşlanmadığını, onun gibi olmak istemediğini söylediği kısımlardaki duraksamaları, babasıyla olan ilişkisi bağlamında olumsuz duygulara yer açmakla ilgili yaşanan bir zorlanma olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Katılımcı, kendi çocuğu ile kurduğu ilişkide bu zıtlığa dair davranışlarını şu şekilde belirtmiştir:

Ben şeyimdir hani konuşalım ortaya çıksın falan. Ilgaz’la kurduğum ilişkide de öyledir yani mesela birçoğu zaman. Yanlış bir şey yaptığımda veyahut Ilgaz yanlış bir şey yaptığında veyahut bir şey konuşmamız gerekiyor. Atıyorum işte bir mesele var. O meseleyi konuşmamız lazım. Ben uzun uzun konuşurum... Ben çok fazla ona onu sevdiğimi söylüyorum. Çok fazla ona ilgi gösteriyorum... Fazlasıyla hem fiziksel olarak hem söz olarak ifade ederiz. Severiz.

Katılımcının, babasının ağzından kerpetenle laf alınan biri olarak tanımlaması karşısında kendisinin buna karşı geliştirdiği tutumun, zıt bir yönde, konuşma gerekliliği şeklinde ortaya çıktığı söylenebilir.

Karşıt tutum geliştirme davranışından söz eden Katılımcı 2 ise bu duruma dair verdiği örneği şu şekilde belirtmiştir:

Babam beni kimlikte küçültmüş. Yani yaşımız tam değil. Yani normalde ben 43 yaşındayım. Benim kız kardeşim kimlikte benden büyük o 41 yaşında ben 43 yaşındayım ama o 43 yaşında görünüyor ben 41 yaşında görünüyorum. Eskiden bizim büyüklerimiz böyle hatalar yapmış ama ben o hatayı yapmadım mesela ben çocuklarım doğduğu günde hemen tarihlerini yanına yazdım. Günü gününe hepsini kimlikte öyle yazdım yani.

Katılımcı, babasının hata yaptığı şeklinde belirttiği durum ile kendisi karşılaştığında kendisinin öyle bir hata yapmadığını belirtmiştir. Bu durum katılımcının babasının yaptığı bir olumsuzluğu, çocuklarıyla ilişkisinde olumlu yönde telafi etme eğiliminde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Katılımcı babası ile zıt bir tutum geliştirdiği duruma bir başka örneği ise şu şekilde belirtmiştir:

Kendimi çok mutlu hissettim baba olduğum için dünyanın en mutlu insanı diyebilirim yani çünkü daha ilk çocuğum dünyaya geliyor ondan sonra işte çocuk yavaş yavaş biraz büyümeye daha başlamadan ben onu kucağıma aldım. Böyle seviyorum falan. Babam kızıyordu oğlum diyor utanmıyor musun çocuğunu alıyorsun. Eskiden herhalde böyleydi. Çocukları almak böyle babalar tarafından şey oluyordu. Sen utanmıyor musun? dedi. Ya baba dedim benim çocuğum dedim niye utanayım utanacak ne var ki ben bir şey yapmadım ki çocuğumu aldım seviyorum işte (gülüyor) yani böyle şeyler oluyordu.

Katılımcının çocuklarıyla olumlu duygularının ifadesi olarak fiziksel temas kurmasının babası için utanılacak bir durum iken kendisi için utanılacak bir şey olmadığı, bir sevgi ifadesi olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda babasının yapmadığı olumlu bir davranışı kendi çocuğuna yaparak telafi etme eğiliminde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Aynı zamanda katılımcının babasının olumsuz tepkisi için ifade ettiği “eskiden herhalde böyleydi” ifadesi rasyonalize etme şeklinde ortaya çıkan bir savunma mekanizması olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcı 3, babası ile kurduğu ilişkide babasının yaklaşımını şu şekilde ifade etmiştir:

Şimdi ben çocukken çok fazla kuralla büyümedim... Kendi babamla ilişkimde dediğim gibi böyle çok şefkat ön planda çok duygusal vs. hani orada da mesela bir disiplin eksikliği olunca ya bu çok büyük bir şey değilmiş gibi gözüküyor ama ömrünün içinde birike birike birike birike bir dağ olarak bu sorunla karşılaşıyorsun.

Katılımcı babasının yaklaşımına zıt yönde bir davranış benimsediğini şu şekilde ifade etmiştir:

Onda bir disiplin olsun istiyorum. Biraz daha terbiye etmek istiyorum belli noktalarda... Belli bir kızma şeyi oluyor ama daha çok hani canım sen niye böyle yaptın yapma şöyle yap biraz malı meliler, bu doğru değil bu düzeltilmeli bu disipline edilmeli gibi biraz daha konmalı sınır koyma hep böyle düşünüyorum. Yani işte bunu yapmayacaksın işte şöyle yapacağız böyle yapacağız.

Katılımcı 4 de babası ile kurduğu ilişkinin kendi çocuğu ile kurduğu ilişkiden zıt bir pozisyonda olduğunu şu şekilde belirtmiştir:

Benim babamla olan ilişkimle benim oğlumla olan ilişki çok farklı. Hani böyle aa babacığım sen mi geldin falan oturayım hani. Öpeyim, koklayayım falan. Böyle bir şeyimiz yoktu. Hani farklı mesela bizim çocukla benim aramda öyle tam tersi, biz biraz daha babayla babamla saygı biraz daha fazlaydı. Ama bizim yeni nesilde tamamen çocuk gibi olmaya çalıştık... Benim babamla olan ilişki kadar bizim hani tam tersi biz çok yumuşaktık çocuğumuza. Babam o kadar yumuşak değildi bize. Yani o da kendi dönemi içerisinde muhtemel o tür şeyler yaşanmıştır... Hani öyle bir yavrum sizinle buraya gidelim, şuraya gidelim şeyimiz olmamıştı. Zaten çoğunlukla da kimsenin olmuyordu o zamanda.

Katılımcının babasıyla ilişkisinde duygusal olarak eksik gördüğü tarafların, o dönemin bir özelliği olduğunu ve çoğunlukla o zamanda da herkesin benzer durumda olduğunu belirtmesi rasyonalize etme savunma mekanizmasını kullandığı şeklinde yorumlanabilir. Katılımcı kendisinin geliştirdiği karşıt tutuma dair şu şekilde bir ifade de bulunmuştur:

Hani baba örneğine kıyaslama, ileride gelir mi bilmiyorum ama hani muhtemelen diyorum ben geçmişe dönüp baktığımızda babamız bize hani böyle çok şey yapmamıştır. Hani bu şefkat noktasında çok yaklaşmamıştır. Şimdi biz demek ki ondan dolayı bu şefkat çok gösteriyoruz... Şimdi bak benim birinci oğlanla. Hani böyle abi kardeş gibiydik. Çok fazla şeyi paylaştık. Çok fazla hani o merhamet, sevgi, hani belki sizin tabirinizle, belki benim babamın yapamadığı şeyler. Belki onları yapmışımdır... Hani çok fazla ben vakit geçiyordum. Bütün zamanımı ben çocuğuma ayırıyordum.

Bu bağlamda katılımcı, kendisinin çocuğuna karşı eylemlerinin olumlu anlamda babası ile zıt yönde olmasını, babasının geçmişte çok şefkatle yaklaşmadığı ve kendisinin de bundan dolayı çok şefkat gösterdiği şeklinde yorumlamıştır. Aynı zamanda babasının kendisi ile çok vakit geçirmezken kendisinin tüm vaktini çocuğuna ayırdığını ve belki de babasının yapamadığı şeyleri kendisinin yaptığını belirtmiştir. Bu açıdan katılımcının, kendi eylemlerine dair bir düzeyde öz farkındalık sahibi olduğu söylenebilir.

Katılımcı 6 da babası ile olan ilişkisi ile kendi çocuğu ile olan ilişkisindeki zıtlığı şu şekilde ifade etmiştir:

Sadece babamla ilişkimde Ahmet'e ki şu noktaya kadar başardığım bir şey var. Ben çok vakit geçirdim. İşim buna müsaitti. Ondan sonra vaktim buna müsaitti. Ahmet o konudan çok şanslı. Çok vakit geçirdik. Vakit geçiriyoruz. Babamın sadece vakti yoktu yani o. Babam çok çalıştığı için babamla öyle çocukken ben çok vakit geçiremedim. Birlikte geçirdiğimiz hiç şey yok. Öyle vakit yok. İşte oynamaya gittik bilmem ne gibi bir durum yok yani.

Katılımcı çocuğu ile vakit geçirmeyi bir başarı olarak değerlendirmiştir. Bu açıdan kendisini başarılı olarak değerlendirdiği söylenebilir. Babasının çok çalıştığı için vaktinin olmamasından ötürü kendisiyle vakit geçiremediğini belirtmesi de rasyonalize etme savunma mekanizmasını kullandığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmacı, babası ile olan ilişkisinde babasının şefkatini ne şekilde ifade ettiğini sorduğunda katılımcı bu durum için şu ifadeleri kullanmıştır:

Gelip de böyle hani böyle işte sarılma, öpme. Öyle çok şeyimiz yoktu ki ben sevmem zaten.

Araştırmacı, kendi çocuğu ile olan ilişkisinde şefkatini ne şekilde ifade ettiğini sorduğunda ise katılımcı bu durum için şu ifadeleri kullanmıştır:

Hani önceden çok sarılıp şey yapmazdım. Şimdi sarılıp boğuşuyorum vs. Yani şey olarak tensel olarak da gösteriyorum yani... Bu da bir şefkat şekli. Ona alan açmak, göstermek. İşte seni seviyorum demek. Yani mesela diyorum yani. İşte boğuşuyoruz falan. İşte çok tatlısın demek hepsi şefkat.

Kendisinin çocuğu ile ilişkisinde şefkatini ifade ederken sözel ve fiziksel temas içeren davranışları sergilediğini belirtmiştir. Öte yandan babası için “bu hareketleri yoktu ki ben sevmem zaten” ifadesini kullanması da babasıyla kurduğu ilişkide fiziksel temas ihtiyacının reddedilmesi olarak değerlendirilebilir.

4.2.2 Rol model alma

Katılımcıların babalarıyla olan ilişkilerinde, babalarında gördükleri olumlu davranışları rol model alarak kendi çocuklarıyla olan ilişkilerinde de bu olumlu tutumu kendi çocuklarına karşı sergiledikleri gözlenmiştir.

Katılımcı 3, babasını rol model aldığını şu şekilde ifade etmiştir:

Çok örnek aldığım noktaları var. Özellikle işte çok bizi önceleyen bir tavrı vardı.

Katılımcı 5 babası ile olan ilişkisinde karşıt tutum geliştirmeye dair bir durumdan bahsetmemiştir. Öte yandan çokça babasının davranışlarını kendisinin de yapmak için çaba sarf ettiğini belirtmektedir. Bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

Onlara yaşayarak bir şeyleri böyle pekiştire pekiştire aynı öğretiyi benim de vermem gerektiğini anlıyorum.

Araştırmacı bu öğretinin ne olduğunu sorduğunda katılımcı bunu şu şekilde ifade etmiştir:

Sabır, mücadele, emek. Aynı zamanda işte iyi niyet, bakış açılarının doğru olması. İnanıldığı şeyler uğruna mücadele vermesi gerektiği. Tek kalsa bile beklentilerinin ve umutlarının peşinden gitmesi gerektiği. Başaran biri varsa onlardan birinin de kendisi olabileceği. Bu maddi manevi ya da işte içsel gelişim anlamında. Bunun kendi iç dinamiklerinde gerek bunu ruhunun malzemelerinde gerekse işte inanç yapısında.

Babasıyla ilişkisinde, onu bir rol model olarak görüp kendisi de değer verdiği bu davranışları sergilemek için çaba göstermektedir. Katılımcının iç dinamikler, ruhun malzemeleri şeklindeki ifadeleri içsel dünyasına bakma konusunda kapasitesinin gelişmiş olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Katılımcının babası ile kurduğu ilişkide rol model almasına dair başka bir örneği şu ifadesinde belirtmiştir:

Babamın oğlu olarak gördüm hep... Bana verilen öğreti anlamında memnun olduğum, isteyerek ve severek de seçtiğim yani İslami bir birey olma düşüncemde de... Bir ana çizgi ana kıstas İslam olduğu için de mutluyum... İşte çalışkanlık, doğru söz. Çevreyle uyum. İmkanları iyi ve yerinde kullanabilmek. Başarı, sabretmek, umut etmek ya da bağlılık...

Kendi ailesinin de yaşadığı kendisine yaşattığı şeyleri bize yaşattı. Olumluluk anlamında... Benim de çocuklarıma Allah izin verirse. Onu olumlu anlamda yaşatmam lazım. Yani o anlamda bana bir şey yapı itibariyle benzemekten gurur duyduğum bir şey yani. Ya da benzemekte bazı şeyleri imkân olarak taşımakta sıkıntı duymuyorum. Yani en azından kendimi bir replika olarak görmüyorum ama.

Katılımcı, babasını rol model alırken İslami birey olma öğretisini ve o değerleri kendisinin de isteyerek ve severek seçtiğini belirtmesi, ona benzemekten gurur duyduğunu belirtirken kendisini bir replika olarak görmüyor oluşu sosyal bağlamda kendi özerk alanını da yaratabildiği ve seçimlerine sahip çıkabildiği şeklinde yorumlanabilir.

Bir başka örnekte ise şu şekilde ifade etmiştir:

Şefkat göstermeye çalıştığımı düşünüyorum... Yine babamızın bize davrandığı şekil ön plana çıkıyor. Yani bizi severdi, okşardı, öperdi. Ya da işte tabii sarılırdı. İşte onu ben bebeklere de çocuklara da yapıyorum şimdi de... Ben kendimi kendimle ya da çevrem ile barışık hissediyorum. Tek yüzlü bir insan olduğum için belki. Babamdan da bunu gördüm. Çocuklarıma da böyle olmaya çalışıyorum.

Katılımcı babasından gördüğü olumlu bir tutumu kendi çocuklarına karşı da göstermeye çalıştığını belirtmiştir. Bu bağlamda babasını rol model aldığı şeklinde değerlendirilebilir. Rol model aldığı davranışlarından ötürü kendisini çevresi ile barışık ve tek yüzlü bir insan olarak değerlendirmiştir.

4.3 Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi

Araştırmacı, katılımcıların öfke deneyimlerini derinlemesine kavramak için kendi babaları ile olan ilişkilerinde babalarının öfkelerini nasıl ifade ettiklerini ve kendilerinin çocukları ile olan ilişkilerinde öfkelerini nasıl ifade ettiklerini, ne şekilde yaşadıklarını, sonrasında ne yaptıklarını ve öfke hissettikleri zamanlarda kendilerini algılayışlarını sormuştur. Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi üst teması kendi içinde 4 alt tema içermektedir. Bu temalar, “*Öfke duygusunun kökenleri*”, “*Öfkenin ifade edilme biçimi*”, “*Öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu*” ve “*Öfke ile başa çıkma*” şeklinde analiz edilmiştir.

4.3.1 Öfke duygusunun kökenleri

Öfke duygusunun kökenleri alt teması 3 alt boyutu içermektedir. Bu boyutlar, “Korumacılıkla gelen öfke”, “Üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke” ve “Israr sonucu meydana gelen öfke” olarak analiz edilmiştir.

4.3.1.1 Korumacılıkla gelen öfke

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde öfke duygusunun ortaya çıkmasının kökeninde ortaklaşan şekilde koruma olduğu analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Yemeklerde yemeyince bizi çok kızdırıyordu... Bizim çocuğumuz yemesi lazım aç kalmaması lazım beslenmesi lazım. Büyüyemeyecek yoksa yetişemeyecek vs. gibi bir moda giriyoruz yani. O bizi öfkelendiriyor o bizi üzüyor. O bizi işte yoruyor... Yemeğin yenmesi lazım. Niye yenmiyor bu yemek. İşte beslenmemiş oluyorsun... O yemek akşam yemeği öğle yemeği falan da değil ki bu. Öğle yemeği olsa yemezsin akşama iyice acıkırsın gelirsın yersin ama akşam yatacaksın birkaç saat sonra.
-(Katılımcı 1)

Sinirli halde söyledim yani kızarak kim dedim burada sigara içmiş falan dedim... Bak dedim ben yıllardan beri içiyorum ben bırakmak istiyorum, bırakamıyorum yani çok kötü bir şey dedim. Alışmayın dedim çocuğa.
-(Katılımcı 2)

Tutturuyor yani bir şeyleri biraz tabii daha çok onun iyiliği için mesela şeker işte istiyorum gibi şeylerde.
-(Katılımcı 3)

E ama mesela bir numara da hani 13 14 yaşlarında bir defa sigara içmiş. Mesela ben ona iki güne yakın bağırıp çağırmışım... Kontrollü bir öfke patlaması... Gerçekten bir öfke değil. Hani kızdığımı bilsin.

Bir taraftan da ben mesela atıyorum para veririm. Atıyorum uyuşturucu yok ama sigara olduğunu düşün. Para verirsen daha çok sigara alıyor. Şimdi belki de bendeki öfke şeylerinden bir tanesi ana patlatma sebeplerinden bir tanesi bu. Benim yani ailenin kaynaklarını kullanarak kötü bana göre kötü olan unsurlara benim vesile olmam.
-(Katılımcı 4)

Diyelim ki araç kullanıyorum. Ortada üçü birden ortalığı kaynatıyorlar. Yani gerçekten dikkatin dağıldığı bir durum oluyor... Birden arabanın içi karışmış durumda. Yani kaza nedeni

Allah saklasın... O zaman biraz daha kızdığım oluyor.
-(Katılımcı 5)

Katılımcıların öfke deneyimlerinin kökeninde çocuklarının sağlıklarını koruma isteği olduğu yorumu yapılabilir.

4.3.1.2 Üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde öfke duygusunun ortaya çıkışının kökeninde ortaklaşan şekilde üzüntü duygusunun varlığı analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Beni bir şekilde değersizleştirmiş gibi mi düşünüyoruz bilmiyorum tam anlamıyla neden böyle bir moda giriyoruz.... Büyüemeyecek yoksa yetişemeyecek vs. gibi bir moda giriyoruz yani.
O bizi öfkelenendiriyor o bizi üzüyor.
-(Katılımcı 1)

Öfke mesela... Banyoda sigara izmariti ben buldum... Ona kızarak inan ki yani ben kendi içime attım böyle. Doğru dürüst bu gece belki bu gece belki iki saat belki 3 saat uyumadım. Düşüncemden yani... Bu çocuklar gerçekten de sigara alışkanlığı çok kötü bir alışkanlık.
-(Katılımcı 2)

Yani üzülme de sen bu kadar uğraşıyorsun ama sonunda gelen yine istemediğin bir model. Ama bu modeli de öfkelenerek çocuğa da bağırarak çağırarak değiştirmeye çalışıyorsun. Öfkelendiğim kısmı burası şey üzüldüğüm kısmı burası. Sabah da özür diliyorum ya. O zaman daha çok anlatmam lazımdı mesela.
-(Katılımcı 4)

4.3.1.3 Israr sonucu meydana gelen öfke

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde öfke duygusunun ortaya çıkışının kökeninde ortaklaşan şekilde ısrar olduğu analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Daha dün altımızdaki markete geldik Ilgaz'la ben... İşte babacım yapma, dur babacım bak dokunma demiştim tekrar dokunuyorsun falan bunları tekrar tekrar söylemek... Ama bunu tekrar tekrar söylemek zorunda kaldım falan hani sürecin sonunda biraz gerildim... Çünkü aynı şeyi birçok defa söylemiş oldum sonuç itibarıyla.
-(Katılımcı 1)

Yani sürekli yapılmaması gereken bir şeyi yapıyorsa ya da benim yapmak istemediğim bir şeyi benden sürekli istiyorsa ifade ediyorum tabii... İlk bir şey ısrar etti. Hemen öfkelenmem zaten. Tekrar tekrar bir şeyler oldu... Ya da mesela bir şeyde çok çok ısrar ediyor... Çünkü çok böyle kızdığım bir hareketi tekrar tekrar yapmaya çalışıyordu.
-(Katılımcı 3)

Bir bakardık çocuklar televizyon başında. Hadi kalkın buradan. 1 yumuşak, iki yumuşak, üçüncüsü öfke. Hani kalkın artık yeter artık.
-(Katılımcı 4)

Tüm örneklerde katılımcılar, ısrarla tekrar eden durumlar sonucunda hissettikleri öfkeyi belirtmişlerdir.

4.3.2 Öfkenin ifade edilme biçimi

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde öfkelerini seslerini yükselterek ifade ettikleri analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Yani bazen çok yanlış bir şey ama bağırdığımı falan oluyor yani çocuklara... Bir bankamatik kartını elimden istedi. Verdim. Bir süre sonra baktım bükmüş kartı. Ben de napıyosuunnnn dedim büküğünü görünce hani kızdım... Özür dilerim sesimi yükselttim dedim.
-(Katılımcı 1)

Çok nadiren stresim yükseldiğinde geçen gün oldu bir gün Arif gel buraya dedim. Biraz sesimi yükselttim... Ses yükseltme şeklinde olabilir.
-(Katılımcı 3)

Bağırıyorum çağırıyorum. Bu modeli de öfkelenerek çocuğa da bağırarak çağırarakta değiştirmeye çalışıyorsun.
-(Katılımcı 4)

Ben kızarım yani bağırırım böyle. Ama bu öfke nöbetleri falan şeklinde değil, en fazla bağırırım.
-(Katılımcı 5)

Öfkelendiğim zaman da herhalde çok azdır Ahmet'e bağırdığım. 1-2 tane söyleyebilirim.
-(Katılımcı 6)

4.3.3 Öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu

Katılımcıların ortaklaşan şekilde çocukları ile kurdukları ilişkilerinde öfke deneyimlerinden sonra ortaya çıkan suçluluk ve pişmanlık duyguları bir alt tema olarak analiz edilmiştir.

Ilgaz'ın aslında yaptığı bir şey, bir hata değil kızılacak bir şey değil ama içten içe kızdığımı fark ediyorum Ilgaz'a bazı durumlarda falan sonra kendime kızıyorum falan hatta sonrasında o tarz durumlarda... Daha dikkatli olmam gerekiyor diyorum. Ya aslında kızılacak bir şey yok niye kızdım gibi.

Mesela geçenlerde bir şey oldu sonrasında çok üzuldüm pişman oldum mesela. Bir bankamatik kartını elimden istedi. Verdim. Bir süre sonra baktım bükmüş kartı. Ben de napıyorsunnn dedim büküğünü görünce hani kızdım. Afalladı kaldı hani çocuk nereden bilsin bükmemesi gereken bir şey olduğunu. İstedi verdin sonuçta senin hatan verme o zaman ya da verirken de yani buna zarar verme diye.
-(Katılımcı 1)

Katılımcının çocuğuna olan öfkesini ifade ettikten sonra kendisine kızması, kendine dönen öfkenin suçluluk yarattığı şeklinde yorumlanabilir.

Yani şimdi ben kızdığım zaman kendimi çok kötü insan olarak görüyorum. Yani bir kere diyelim ki istemeyerek de olsa ben bir tane çocuğumun kalbini kırarsam ve o çocuğun üzülüğünü görsem yani böyle içim içimi yiyor... Yani kızdığım zaman ben söylüyorum. Ben acaba kötü biri miyim ben çocuklara niye öyle şey yaptım.
-(Katılımcı 2)

Katılımcı çocuklarına kızdıktan sonra çocuklarından gelen olumsuz deneyimlerin etkisi ile pişmanlık yaşadığı ve kendisine yönelik olumsuz nitelik atfeden sorgulamaları suçluluk şeklinde değerlendirilebilir. Aynı zamanda “içim içimi yiyor ifadesi”, duyguyu isimlendirmekte zorlandığı şeklinde yorumlanabilir.

Bir şeyde ısrar ediyor ediyor ediyor böyle. Aldım böyle kucağıma hayır diyorum hayır diyorum. Bırak beni bırak (taklit de ederek söylüyor çocuğunu ve gülüyor) ağlamaya falan başladı... Bir daha onu yapmam baktım en azından bu yaş grubunda çok şey değil (gülüyor).
-(Katılımcı 3)

Katılımcının çocuğundan gelen olumsuz geri bildirim karşısında öfkesini ifade ediş şeklinin bu yaş grubu için uygun olmadığını düşünmesi ve bir daha yapmayacağını belirtmesi pişmanlık olarak değerlendirilebilir.

Çok nadiren stresim yükseldiğinde geçen gün oldu bir gün Arif gel buraya dedim. Biraz sesimi yükselttim ama (gülüyor) sonra hemen böyle biraz şey yaptım korktu. Dedim çok daha bağırmayayım.

-(Katılımcı 3)

Öfkelenerek çocuğa da bağırarak çağırarak değiştirmeye çalışıyorsun... O zaman daha çok anlatmam lazımdı mesela... Biz bakıyorsun çok öfkelenmişiz. E çocuk senden uzaklaşmış. Belki bu çocuk ileride doğru yolu bulacak.

-(Katılımcı 4)

Ben birkaç defa çocuklara karşı böyle bacaklarına falan vurmuşluğum vardır vesaire ama. Ondan sonra ya acaba sert mi vurdum? Acaba işte böyle olmasa mıydı diye kendimin üzüldüğüm durumlar olmuştur.

-(Katılımcı 5)

Seni kısıtlayan bir şey. Yani pranga vuruyor sana yani. Seni de öfkeliendiren, sinirlendiren o zaten. Yani yapmak istediğin şeyleri yapamıyorsun. Bir nedeni var. Bu nedene sen sebep olmuşsun ve sen bunu düşünmemişsin. Ona sinirleniyorsun ona kızılıyorsun yani.

-(Katılımcı 6)

Katılımcı 6'nın çocuğu ile ilişkisinde deneyimlediği öfkenin kendine dönmesi kendini suçlama olarak değerlendirilebilir.

4.3.4 Öfke ile başa çıkma

Öfke ile başa çıkma alt teması 5 boyutu içermektedir. Bu boyutlar, “*Kendini sakinleştirme*”, “*Profesyonel destek*”, “*Sosyal çevre desteği*”, “*Uzaklaşma*” ve “*Kaçınma*” olarak analiz edilmiştir.

4.3.4.1 Kendini sakinleştirme

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde kullandıkları baş etme mekanizmalarından biri olarak kendini sakinleştirmeyi kullandıkları analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Katılımcı 1 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

Çocuk işte ne yapsın çocuk onu elliyor bunu elliyor buna bakıyor ona bakıyor falan... Çocuk bu yani.

Katılımcı öfke deneyimi ile karşılaştığında kendini sakinleştirmek için onun bir çocuk olduğunu kendisi ile olan iç konuşmasında hatırlatarak baş etmeye çalışmaktadır.

Hayatta her şey olur öfke de var kötü duygular da var yeri geldiğinde bunu da biraz şey yapmak tartışma da var yeri geldiğinde.
-(Katılımcı 3)

Katılımcının hayatın içinde öfkenin de kötü duyguların da olduğunu belirtmesi bu duyguları deneyimlemeye alan açtığı şeklinde de yorumlanabilir.

Kimi zaman haklı da olabilirim ama sonuçta onlar benim çocuklarım. Kontrollü olmam lazım yani. Onu biliyorum ben onun bilincindeyim. Kendimi ifade edebilmem önemli onlara karşı... Kimi zaman işte daha şöyle olsun dediğimiz durumlar oluyor ama. Sonuçta çocuklar yani. Bunların da böyle steril bir ortamda el bebek gül bebek hiç şey olmayacakları durumlar değil.
-(Katılımcı 5)

Ben sadece şuna inanmaya başladım. Kendime hep onu söylüyorum. Bir insanın hayatını tamamen sen etkiliyorsun. Ömür boyunca yani. Senin elinde olan bir şey ve bu ömür boyu hayatını etkileyecek bir şeye dikkat et yani... Bir insanın hayatını tamamen değiştirmek senin elinde. Büyük bir güç geliyor ondan dolayı. Bu benim kendimi doğru yola yani onun hayatını da doğru yola sokmak için bir telkin... Sadece böyle elimde bir imkân var. Bunu niye iyi kullanmayayım. Bu kendime telkin.
-(Katılımcı 6)

Katılımcı 6, öfke duygusu ile baş etme mekanizması olarak kendini sakinleştirmeyi kullanmaktadır. Bunun için kendisi ile yaptığı konuşmaların içeriğine dair de birçok örnek vermiştir.

Hep aklıma şey geliyor ya dediğim gibi sen de mesela çok sabırsızsın. Bu seni sinirlendiriyor.

Diyorum ki oğlum sen de çok sabırsızsın yani. Ondan sonra öfkemi alıyor yani. Ondan sonra bir kere hep şeyi aklımda tutuyorum. Çocuk çocuk yani mesela şeyi çok engelliyorum. Savaşa girmiyorum onla. Hiç işim olmaz yani. Çünkü savaşa girdiğin an kaybedersin o çocuk. Ondan sonra onu aklıma getirmeye çalışıyorum. Başka diyorum ki eğer şey olmasını istiyorsan, ileride özgüven sahibi bir birey olmasını istiyorsan bağırıp şey yapmayacaksın yani. O an kısıtlamayacaksın. Onu aklıma getiriyorum... Onlar öfkelerimi şey yapıyor ya dizginliyor yani. Böyle deliler gibi çıldırmıyorum yani.

4.3.4.2 Profesyonel destek

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde kullandıkları baş etme mekanizmalarından biri olarak profesyonel destek almayı kullandıkları analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Araştırmacı, katılımcı 1'e çocuklarıyla olan öfke deneyimi sonrasında ne yaptığını sorduğunda katılımcının verdiği örnekler şu şekildedir:

Biz ufak bir olay yaşadık Ilgaz'ın bir kreşinde. Buradaki kreşlerinden. Psikoloğa da gittik onun üzerine Ilgaz'la alakalı. Bir arkadaşının ona uyguladığı bir şiddet. Kabaca öyle diyebilirim. Ağlamış sadece aslında keşke geri cevap verseymiş... Baba olarak biraz daha vurdulu kırdılı oyunlar işte benim Ilgaz'la oynamam gerektiğini falan söyledi güreş falan tarzı. Onları yapmaya başladık sonrasında.

Katılımcı görüşmenin akışı içerisinde çocuğunun kreşinde yaşadığı olumsuz bir deneyim sonrasında kreşin tutumundaki olumsuzluk sebebiyle öfkelenildiğini belirtmiştir. Bunun üzerine bir uzman olan psikologdan profesyonel destek olarak bu durumla baş etmiştir.

Dolayısıyla psikologların bile bu oyun bağımlılığında haberleri yokken biz bu sorunla mücadeleye başlamıştık ve nasıl yapılacağını da biz de bilmiyorduk. Sorduğumuz psikologlar da bilmiyorlardı. Hatta benim sorduğum psikologlar 2 3 sene sonra abi siz nasıl yaptınız da ne oldu falan diye bize fikir sormaya başladılar. Hani çünkü neden? Biz ilk oyun bağımlısı olan belki nesil oldu bizim çocuklar. Psikologlara 2 3 sene sonra herkes gelmeye başladı.
-(Katılımcı 4)

Çocuk psikoloğu, psikolojisiyle ilgilenen birini dinlediğin zaman. Doktor neyse. Zaten bunu öneriyor. Sen de diyorsun ki ulan öneriyorsa doğrudur. Yapabiliyor musun? Yapmaya çalışıyorsun bu kadar.
-(Katılımcı 6)

4.3.4.3 Sosyal çevre desteği

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde kullandıkları baş etme mekanizmalarından biri olarak sosyal çevre desteğini kullandıkları analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Katılımcı 1, sosyal destek alma baş etme mekanizmasını kullandığı bir örneği şu şekilde ifade etmiştir:

Bizde yemek baya problemliydi bir süreye kadar. Yemeklerde yemeyince bizi çok kızdırıyordu... Benim gibi eşleri okulda ama babalar ailede çocuk bakıyor ev işleri ile ilgileniyor onlarla çocukları gezdirdiğimizi hatırlarım. Parklara götürdüğümüzü babalar ve çocukları işte gibi hani grup olarak. Onlara sorduğumu hatırlarım ya bizimki yemiyor siz nasıl yediyorsunuz. Biz şöyle yapıyoruz böyle yapıyoruz. Atıyorum işte mesela yemek yaparken o da yanında dursun izlesin seni... Dahil olsun sürece, yemek yapma sürecine. Bırak o yesin çok fazla müdahale etme. Brak o kendi yiyecekse yesin. Aç kalsın gerekirse bir şey verme, bir sonraki yemek vaktine kadar falan. Bunlara hep böyle hem onların vesilesiyle öğrenmişim. Yardımlarıyla.

Katılımcı görüşme akışı içerisinde baba olduktan bir süre sonra eşinin bir üniversitede çalışması ile kendisinin mesleğini yapmayı bırakıp çocuklarla ilgilendiğini, bu noktada çocuğuyla ilişkisinde yemek yeme davranışı ile ilgili sinirlendiğini fark edip zorluk çektiğinde de kendisi gibi olan babalardan destek aldığını belirtmiştir.

Araştırmacı katılımcı 2'ye çocuklarıyla olan ilişkisinde öfke deneyimi sonrasında ne yaptığını sorduğunda katılımcı 2 bununla ilgili şu örneği vermiştir:

İçimden yaşıyorum ama bu akşam ben gidince bu saatte herkes yatağına geçmişti ya kimseye neden sigara içtiniz demedim. Ben annelerine dedim. Birisi orada sigara gene içmiş diye.

Katılımcı eşinden destek alarak bir sosyal destek alma davranışında bulunmuştur.

Katılımcı 6 ise bu durumu şu şekilde ifade etmiştir.

Duygulardan çok hoşlanan biri değildim (duraksadı değil ve değildim arasında) hala değilim. Ona çalışıyorum. Zorlamayla yapıyorum. Ya ben normalde şey yapmam. Özür dilemem gidip de özür dilemezdim yani şey yapmazdım. O da şeyin etkisi çok oldu... Ondandır bu biraz şeyle konuşmakla oldu. Mert'le konuşma ile oldu. Dedi ki ya bak bak şu şu niye böyle yapıyorsun filan gibi. Ondandır şey mesela kendince ödev vermişti. Ya bir şey olduğunda konuş söyle veya duygularını göstermeye çalış. O ödev gibi geliyor bana. Ama artık başarabiliyorum. Artık daha kolay yani. Çünkü ilkinde çok zor. İkincide üçüncüde çok zor. Artık zor gelmiyor mesela. Değişti. Son zamanlarda daha çok değişti.

Katılımcı çocuğuyla olan ilişkisinde zorlandığı bir durumun üstesinden gelebilmek için arkadaşından sosyal destek alma baş etme mekanizmasını kullanmıştır.

4.3.4.4 Uzaklaşma

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde kullandıkları baş etme mekanizmalarından biri olarak uzaklaşmayı kullandıkları analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Onu hiçbir şekilde baskılamıyoruz olabildiğince ağlamak istiyorsa ağlıyor, ağlayabilirsin diyoruz. Bazen artık çok fazla bunu da artık yeter lütfen ağlama dediğimiz falan da oluyor. İşte yine öğrendiğim kadarıyla ilk öfkelendiğinde ilk işte çok ağlama nöbetine girdiğinde çok fazla konuşmamaya çalışıp sonra sakinleşince konuşmaya çalışıyoruz.
-(Katılımcı 1)

Bir kere çocuk çok öfkeleniren bir şey ve öfkelendiğin zaman eğer çok vakit geçiriyorsan sıkıntı. Yani çocukla çok vakit geçiriyorsan bütün gününü alıyorsa. Öfkelenmemen imkânsız ve öfke derecen çok artıyor. Onun için yeteri kadar uzak duracaksın. Sabah okuluna bırakacaksın. Okuldan aldıktan sonra bir saat vakit geçireceksin. Daha sonra işte yatmasına kadar işte yine birine paslama şansın olacak. Paslayacaksın. Yatmaya yakın yine alacaksın...
Şu an artık öfkelenince uzaklaşmaya çalışıyorum.
-(Katılımcı 6)

Katılımcının çocuğu ile yaşadığı öfke deneyimindeki duygusunu deneyimlerken bu duygusunun farkında olup ona yer açarak ilişki kurduğu gözlenmiştir. Öfke duygusunun kaçınılması gereken bir duygu olarak değil de yıkıcı olmadan da deneyimlenebilecek bir duygu olarak davranışını düzenlediği belirtilebilir. Katılımcının belirli düzeyde mesafe koyarak öfkesi ile baş ettiği söylenebilir.

4.3.4.5 Kaçınma

Katılımcıların çocukları ile kurdukları ilişkilerinde kullandıkları baş etme mekanizmalarından biri olarak kaçınmayı kullandıkları analiz sonuçlarında bir alt boyut olarak yer almıştır.

Ben aslında çok öfkelenmiyorum. Dediğim gibi öfke noktasında çok sağlıklı bir yerde olmayabilirim. Alakasız yerlerde bazen öfkelenabiliyorum. Genelde çoğu şeyi sindiririm. Öfkeden ziyade. Canım sıkılır... Çocuğuma da zaten genelde öfkelenmiyorum bıkiyorum yani... Biktirmek gibi oluyor. Ya niye böyle bunu yapıyorsun gibi (gülüyor). Bıkmak gibi yani.
Bıkma şeyi. Öfke denebilir yine
-(Katılımcı 3)

Katılımcı öfke duygusu için can sıkıntısı, bıkkınlık gibi ifadeler kullanması hatta söyleminin başında hiç öfkelenmediğini söylemiş olması öfke deneyiminden kaçındığı yönünde değerlendirilebilir. Alakasız yerlerde öfkelenmesini yok saydığı, görmezden geldiği, sindirdiği, rahatsız edici öfke deneyimlerinin birikmesi sonucu meydana geldiği şeklinde yorumlanabilir.

Ya kızıyorum, kızıyorum, kızıyorum sonra da devam ederse şimdilerde konuşmuyorum. Eskiden hani kızılırdık bitiyordu. Hani konuşmama olmuyordu. Ama şimdi bu sefer atıyorum bir gün konuşmuyor mesela. Çok da bakıyorum mesela değişmiyor gerçi. Değişmeyince de hani kızma azalttık konuşmamayı, yani takmıyorsun artık hani. Mesela eskiden takıyorum...
Hani öfke diyorsun ki bana ne artık.
-(Katılımcı 4)

Katılımcının öfke deneyimi sonrası konuşmama davranışı öfke ile baş etmek için kendini izole ederek pasif agresif bir tutum benimsediği şeklinde değerlendirilebilir. Sonrasında ise “takmıyorum” şeklinde ifade ettiği durumu da rahatsız edici bulunduğu durum karşısında duygusunu yok sayarak kaçındığı şeklinde yorumlanabilir.

4.4 Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi

Araştırmacı, katılımcıların şefkat deneyimlerini derinlemesine kavramak için kendi babaları ile olan ilişkilerinde babalarının şefkatlerini nasıl ifade ettiklerini, kendilerinin çocukları ile olan ilişkilerinde şefkatlerini nasıl ifade ettiklerini, ne şekilde yaşadıklarını, sonrasında ne yaptıklarını ve şefkat duygusunu deneyimledikleri zamanlarda kendilerini algılayışlarını sormuştur. Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi üst teması kendi içinde 2 alt tema içermektedir. Bu temalar, “*Sevgi gösterme biçimi olarak şefkat*” ve “*Öz eleştirinin uzantısı olarak öz şefkat*” şeklinde analiz edilmiştir.

4.4.1 Sevgi gösterme biçimi olarak şefkat

Katılımcıların ortaklaşan şekilde çocukları ile kurdukları ilişkilerinde şefkat deneyimlerinin sevgi gösterme biçiminde ortaya çıkması bir alt tema olarak analiz edilmiştir.

Araştırmacı Katılımcı 1'in babası ile olan ilişkisinde babasının Őekfatini nasıl ifade ettiğini sorduğunda katılımcı bunu Şu Şekilde ifade etmiştir:

(Duraksama) Pek duygu ifade etmezdi ya. Pek duygularını ifade ettiğini hatırlamam ne Őekfat olsun ne yani (duraksama)

Araştırmacının Őekfat deneyimlerini sorduğu bÖlümde katılımcı üst paragraftaki ifadelerinden sonra babasının öfkesini nasıl ifade ettiğini anlatmaya başlamıştır. Araştırmacı sonrasında "Őekfate dair zihnimize bir Şey gelmiyor mu?" diye sorduğunda katılımcı Şu Şekilde ifade etmiştir:

Pek gelmiyor işin doğrusu. Ya biraz uzakta kaldık... Aman aman ayda bir iki kere falan görüşüşüşük. Öyle.

Katılımcı 1, çocuğuyla olan ilişkisinde Őekfat deneyimini Şu Şekilde ifade etmiştir:

Çok ilginç bende fazla Őekfat var tabiri caizse hatta fazla... Bence ben çok fazla ona onu sevdiğimi söylüyorum... Fazlasıyla hem fiziksel olarak hem söz olarak ifade ederiz. Severiz... Ondan da bize aynı Şekilde atıyorum seni çok seviyorum der. Lale bile seni çok seviyorum falan tam düzgün konuşamasa da ona da çok fazla söylüyoruz. Seni çok seviyorum falan diyor geliyor öpüyor bir anda durduk yere falan.

Katılımcı, babası ile olan ilişkisinde herhangi bir Őekfat deneyimi hatırlamazken kendi çocuğu ile ilişkisinde kuvvetli bir Őekfat bağından bahsetmiştir.

Katılımcı 2 ise babasıyla ilişkisinde babasının Őekfatini ifade edişini Şu Şekilde ifade etmiştir:

Valla Őekfat onu düşündüğün zaman zaten babayı bilirsin. Yani baba gerçekten bütün çocuklarına arasında sürekli bana dua ediyor. Olum diyor iyi ki varsın diyor. Ben diyor bakıyorum ki diyor bütün kardeşlerinin içinden en çok diyor aileyi düşünen diyor sensin diyor.

Katılımcının babasının Őekfatini ifade etmesine dair verdiği örnek babasının kendisini diğerlerinden farklı görmesi olmuştur. Katılımcının görüşme akışı içerisinde de duygularını isimlendirmekte zorluk çektiği ve sorulara daha çok olay bazlı örnekler verdiği gözlemlenmiştir.

Katılımcı 2 çocukları ile olan ilişkisinde şefkat deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

Şimdi ben kendimden çok çocuklarımı düşünüyorum yani. Yani yeri geldiği zaman yemesem de onlara yediriyorum, içmesem onlara içiriyorum... Valla ben kızlarıma şefkatimi gösteriyorum. Mesela ben söylüyorum hatta dün akşam da söyledim. Bak kızım dedim. Herhangi bir ihtiyacınız olursa direkman bana söyleyin diyorum.

Katılımcının şefkat deneyimini, çocuklarını düşünüp onların sıkıntılarını gidermek şeklinde algıladığı söylenebilir. Babası ile kurduğu şefkat ilişkisinde de aileyi en çok düşünen çocuk olması üzerinden benzer bir ilişkilene olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcı 3 ise babasının şefkatini gösterdiği alanları şu şekilde ifade etmiştir:

Baya böyle sarılır eder. Özlediğini belirtir. Çocukken de yine bunu şeyden anlıyordum. Bana sarılır şöyle işten geldiğinde vs. öpüp koklardı zaten yani.

Katılımcının babası ile olan ilişkisinde şefkat deneyimini anlatırken sıklıkla babasının da söyleme şeklini taklit ederek, birçok yerde gülerek, keyifli bir ses tonu kullanarak anlattığı gözlenmiştir. Kendisinin bunaldığı zamanlarda babasının sıkıntısını hafifletmesi için aktivitelerde bulunduğu bir örnek vermesi hem fiziksel temasla hem sözel olarak şefkatini ifade ettiği örnekleri vermesi babası ile ilişkisinde birçok şekilde bu şefkati deneyimlediği şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcı 3 çocuğu ile ilişkisinde deneyimlediği şefkat deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

Ya şefkat deyince sevgi anlıyorum. Doğru mu anlıyorum... Onla vakit geçirmeye gayret ediyorum... Ona zaman ayırmaya çalışıyorum. Bunun birinci şefkat şeyi olarak görüyorum. Onun dışında tabii bunun ifade biçimleri var. Yani işte sarılıyorum, öpüyorum, kokluyorum vs. biraz o tarzda oyunlar yapıyorum.

Katılımcı çocuğuna zaman ayırmanın birinci şefkat alanı olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda şefkatini fiziksel olarak da ifade etmiştir. Babasının şefkatini ifade ediş şekli ile benzer şekilde çocuğuna şefkatini öpmek, sarılmak gibi fiziksel temaslara

gösterdiği gözlenmiştir. Araştırmacı katılımcı 3'e şefkat gösterdiği zamanlarda kendisini nasıl algıladığını sorduğunda katılımcı bunu şu şekilde belirtmiştir:

Böyle gerçekten sıcakkanlı daha böyle sevgiyle yaklaşmaya çalışan bir insanım öyle görüyorum yani. Hani babam bana sevgisini gösteriyor beni seviyor bunu öyle görüyorum kendimi dışarıdan... Onla geçirdiğim vakit keyif veriyor o ayrı onunla vakit geçirmek onunla bir yerlere gitmek özellikle bir etkinlik bir yerlere gitmek biraz daha onun açıkça mutlu olduğu şeyler daha da mutlu ediyor.

Katılımcı bu deneyimle kendisini mutlu olarak algıladığını belirtmiştir. Aynı zamanda bu deneyimlerden doğrudan keyif aldığını, çocuğunun kendisini sevgisini gösteren biri olarak algıladığını ifade etmiştir. Aynı zamanda katılımcı da kendisini sıcakkanlı ve sevgisini gösterebilen biri olarak gördüğünü ifade etmiştir. Bu ifadeler katılımcının deneyimlediği şefkatin, duygusal tatmin yaratan bir etkisi olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmacı, Katılımcı 4'e babasıyla ilişkisinde babasının şefkatini nasıl ifade ettiğini sorduğunda katılımcının bir süre sessiz kaldığı gözlenmiştir. Sonrasında araştırmacı farklı ifadelerle aynı soruyu sorduktan sonra yaşadığı şefkat deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

Ya babam mesela bizi hep birileri geldiğinde işte bu X'de okuyor diye böyle hep şey yapar. Başkasına anlatır mesela. Hani biz oradan şefkati oradan yakalıyoruz mesela... Şey yok hani böyle kafanı okşayayım falan öyle bir yaklaşım yok.

Katılımcının "şefkati oradan yakalıyoruz." şeklindeki ifadesi doğrudan şefkatin sözlü, fiziksel gibi yollarla ifade edilmemesi sonucu kendi varsayımları ile bularak deneyimlediği şeklinde değerlendirilebilir. Araştırmacı, başka şefkat deneyimine dair örnekleri sorduğunda katılımcının görüşme boyunca birçok kere sessiz kaldığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda zaman zaman soruları nasıl cevaplaması gerektiğine dair araştırmacıya sorular sormuştur. Bu durum araştırmacıdan destek alma ihtiyacı ile veya otorite figürü olarak görüyor olabileceği şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcı 4, çocuklarıyla ilişkisindeki şefkat deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

Bir de biz şimdi çok yakın ilgi... Şefkat noktasında bizim aslında bir şey olmuştur. Yani hep bir şefkatim olmuştur yani... Hani çocuklar beni hep şey görür zaten. Hani iyi baba hani, yumuşak baba. Bizi koruyan baba.

Katılımcı 5 ise babasının şefkatini ifade edişini şu şekilde belirtmiştir:

Bizi severdi, okşardı, öperdi. Ya da işte tabii sarılırdı.

Katılımcının babası ile ilişkisindeki şefkat deneyimini anlatırken, babasının vefat ettiği anıyı anlatmaya başladığında gözlerinin dolduğu, sesinin titremeye başladığı aynı zamanda babası ile olan anılarını hayranlıkla ifade ettiği gözlenmiştir. Babasının şefkatini fiziksel olarak da sözel olarak da ifade ettiğini belirtmiştir.

Katılımcı 5 çocuklarıyla ilişkisinde deneyimlediği şefkat duygusunu şu şekilde ifade etmiştir:

Hep birbirleri ile vakit geçiriyorum... Sarılıyorum çocuklara, onlara sevdiğimi söylüyorum. İşte ne bileyim öpüyorum ya da kucaklıyorum. Bundan da mutluluk duyuyorum.

Katılımcı babasının şefkatini gösterme biçimi ile benzer şekilde kendi çocuklarıyla vakit geçirdiğini, fiziksel ve sözel olarak şefkatini ifade ettiğini dile getirmiştir. Bu deneyimden de mutluluk duyduğunu belirtmiştir.

Katılımcı 6 babası ile olan ilişkisindeki şefkat deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

Bence onun o çok konuşmasının sebebi şeydi. Yani korktuğu için. Hani aslında içerisinde onun şefkat de var. Ondan sonra şefkatli bir adamdı ya. Hissettiriyor muydu? Böyle çok hissettiriyordu ama hareketleri ile değil yani. Onu hissedersin ya. Gelip de böyle hani böyle işte sarılma, öpme. Öyle çok şeyimiz yoktu ki ben sevmem zaten. Ondan sonra ama hissediyordum, hissedirdim yani şefkatini.

Katılımcının bu ifadeleri, kendisinin şefkati, sarılma ve öpme ile ilişkilendirip bunun yokluğundan bahsettiği şekilde yorumlanabilir. Bu anlamda olumsuzlama savunma mekanizmasını kullandığı söylenebilir.

Katılımcı 6 çocuğu ile kurduğu ilişkide şefkat deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

Çocuğum su istediği zaman elindeki işi bırakıp o an su veriyorsam bu. Kaliteli zaman bu. Şefkatse evet şefkat bu. Bak oğlum işi bırakıyorum ya arkadaşınla konuşurken çocuk devamlı özellikle o yaşlarda bölmeye çalışıyor, o da girmeye çalışıyor vs. tutup seni dinliyorum ama bir bekle. Bak şimdi bir şey konuşuyorum demek. Şefkat bu. Onu yok saymamak bu. Bu kadar... Sarılma daha çok dokunma. Mesela seçenek sunma. Götü boklu 4 yaşındaki çocuk benim kararım dediği zaman iyi tamam demek. Sabah kahvaltı yapmak istemiyor. Okulda acıkacağını biliyorsun ama iyi sen bilirsin deyip göndermek. Bunların hepsi şefkat yani... Şefkat gösterme ise hani önceden çok sarılıp şey yapmazdım. Şimdi sarılıp boğuşuyorum vs. Yani şey olarak tensel olarak da gösteriyorum yani. Mesela çok şey yapmıyor önemsemiyor gibi ben de çok şey yapmazdım. İşte seni seviyorum demek. Yani mesela diyorum yani. İşte çok tatlısın demek hepsi şefkat.

Katılımcının çocuğuna olan şefkatini sözel ve fiziksel olarak göstermesi, çocuğunun hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını gözettiği şekilde yorumlanabilir. Aynı zamanda seçenekler sunduğunu belirtmesi çocuğuna seçim yapabilmesi için alanı açtığı şeklinde değerlendirilebilir. Aynı zamanda önceden yapmadığı birtakım şefkatli davranışları bu deneyimle beraber yaptığını belirtmiştir. Bu durum şefkatle kurulan ilişkinin katılımcının da davranışlarında olumlu anlamda değişimlere sebep olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmacı çocuğundan gelen geri bildirimlerin nasıl olduğunu ve bunun kendisini algılayışındaki etkisini sorduğunda, katılımcı bunu şu şekilde belirtmiştir:

Ahmet çok mutlu bir çocuk. Çünkü çok sevildiğini biliyor, farkında yani... Okuldaki psikoloğu da öyle diyor. Öğretmenleri de öyle diyor. Şey diyorsun işte ya sanırsam şimdiye kadar başardım inşallah devamı gelir.

Katılımcı, görüşme esnasında çocuğunun mutlu bir çocuk olduğu ve kendisinin şimdiye kadar başardığını ifade ettiği sırada gülümseyerek daha güler ses tonu kullandığı gözlemlenmiştir.

4.4.2 Öz eleştirinin uzantısı olarak öz şefkat

Babalık deneyiminin babaların üzerindeki etkilerinden birinin de öz şefkat olduğu analiz edilmiştir. Kimi katılımcılar kendilerine karşı öz şefkatli yaklaşmayı baba olma deneyimi ile geliştirdiklerini belirtmiş olsa da kimi katılımcılar kendilerine karşı öz eleştirel tutumlarının ön planda olduğunu belirtmiştir. Öz eleştirel tutumun ön planda olmadığı katılımcılar dahi öz şefkat deneyimlerinden bahsederken öz eleştirel ifadeler

kullanmıştır. Katılımcılarda gözlemlenen bu ortak tutum, öz şefkatin öz eleştirinin uzantısı şeklinde ifade bulunduğu şeklinde bir alt tema olarak analiz edilmiştir.

Genel olarak katılımcılara öz şefkat deneyimleri sorulduğunda araştırmacıdan destek alma davranışlarında bulunarak ne demek olduğunu bilmediklerini ve araştırmacının kendilerine bunu tanımlamasını talep etmişlerdir. Kimi zaman araştırmacı, fenomenolojik alanda kalmak amacıyla tanımlayıcı olmayan daha çok betimsel olan sorularla soruların biçimini değiştirerek sorsa da her seferinde bilmediklerini belirten katılımcılara öz şefkatin tanımını yapmıştır. Araştırmacı, katılımcılara öz şefkati şu şekilde tanımlamıştır: “Yetersiz, eksik, başarısız hissettiğiniz deneyimleriniz karşısında kendinizi sert ve katı şekilde eleştirmek yerine kendinize karşı daha anlayışlı ve toleranslı olup deneyiminize nazikçe yaklaşabilmeyi içeriyor aslında. Mesela çocuğunuzla ilişkinizde baş etmekte zorlandığınız bir durumda bir hatanız karşısında tamam ben de her insan gibi her baba gibi hata yapabilirim demek gibi.” Bu anlamda görüşmelerin, katılımcıların kendileri ile temas etmeleri açısından onlara bir alan açtığı yorumu yapılabilir.

Araştırmacı Katılımcı 1’e çocuğu ile olan ilişkisinde öz şefkat alanlarını nasıl deneyimlediğini sorduğunda şu şekilde belirtmiştir:

Kendi içimde mi kendi açımdan mı... Çok bilmiyorum ya. Üzerine düşündüğüm bilinçli olarak yaptığım bir şey yok kendime dair öz şefkat anlamında... Bilmiyorum acaba kendine şefkat derken neyi kastettin... Aklıma şey geldi benim sadece. Kendine vakit ayırmak. Kendine iyilik yapmak hani gibi bir şey geldi. Onu da çok fazla yapmıyorum işin doğrusu.

Araştırmacı katılımcıya öz şefkat deneyimini sorduğunda katılımcı şaşkınlıkla bir süre bekledi daha sonrasında bilmediğini ve üzerine hiç düşünmediğini belirtmiştir.

Evet üzerine düşünmek lazım ya sen deyince şimdi baya bir yeni bir konu açıldı kafamda yani. Çok bilinçli hareket ettiğim bir şey değil. Onu fark ettim. Kendime yüklediğim mevzular var mı? Aslında var, evet. Kendimce sorumsuzluğum çok... Aslında kendimle kurduğum ilişki o açıdan çok da sağlıklı bir ilişki değildi herhalde ya mesela şey de var işte yine o özgüven eksikliği, kendimde gördüğüm iki en büyük problem var benim bence. Bir öfke kontrol iki özgüven eksikliği.

Katılımcı araştırmacıya öz Őekatin ne olduğunu sorduktan sonra araştırmacının açıklaması sonrasında kendini eleştirdiği alanları örnek olarak vermiştir. Kendine Őekatte davranmak noktasında beceri eksikliği olduğu fakat bunu geliştirmek için çabaladığı Şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcı 3 bu durumu Şu Şekilde ifade etmiştir:

Kendime Őekati çok anlayamadım. Nasıl yani neyi soruyorsunuz tam... Kendime çok toleranslı bir insanım bir yönüyle. Bir yönüyle çok toleranssızım... Bazen kendime çok kızıyorum... Bazen de hani ben insanım olabilir... Orada böyle bir dengesizlik var aslında. Uçlar arasında bir gidiş gel var. Bunu stabilize etmeye çalışıyorum yani. Orada da o tür bir denge sağlamaya çalışıyorum... Yine de kendime biraz Őekatte gösterdiğimi dşnyorum ya fazla serbest. Őekatte demek tam doğru mu bilmiyorum ama fazla bir serbestlik olduğunu dşnyorum. Bunu dengelemeye çalışıyorum ama çok kastiğımda da çok kistiğımda da bu sefer de patlıyor bunun farkındayım... Hatalarım var. Hatalarım olabilir. Ama hatasız da çok az hatası da olan bir insan da olabilir. Şu anda hatalı ben buradayım. O hatasızlığa doğru ilerlemem gerekiyor. İlerlemiyorsam bu benim problemim. Öyleyse bu çok Őekatte gösterecek bir durum değil. İlerliyorsam okey.

Katılımcının öz Őekatte davranışlarının olduğu gözlemlenmiştir. Bu yaklaşım sonucunda da eksik olan yanlarını daha dengeli, yavaş, ulaşılabilecek hedefler koyarak yaptığı Şeklinde değerlendirilebilir. Öte yandan katılımcı, kendine karşı olan öz Őekatte alanları öz eleştirel alanlar ile ifade etmiştir.

Katılımcı 4 de bu durumu Şu Şekilde belirtmiştir:

(Duraksıyor, gülüyor) Kendine Őekatte hiç dşnmemiştim yani. Kendine Őekatte ne demek? (Gülümsüyor ses tonu düşüyor) Yani bu ocuk ve ben çok kızarsam ya da çok Őekatte gösterirsem Őımarırsa evi terk eder. Böyle bir benim bakış aım yok. Dolayısıyla aile için yaptığım her Şey. Yani ben özveri olarak görmüyorum. Ben bunu yapmam lazım yapıyorum. Hani Őekatte yani üzülüyorsun, kızılıyorsun ama hani kendimi işte Şöyle bir Őekattendiriyim. Hani böyle bir Şeyim yok yani. Aynı boşanma örneğindeki gibi hiç ben böyle çok fedakrlık yapıyorum bu aileye. Benim hatırımı bilmiyorlar. Beni sevmiyorlar, saymıyorlar. Böyle bir düşüncem hiç olmadı.

Katılımcı kendine Őekatte deneyimini yalanın icat edilmesi, boşanmanın icat edilmesi gibi örnekler üzerinden ifade etmiştir. Bu bağlamda ailesi için yaptıklarını öz veri veya fedakrlık olarak görmediğini, “kendimi bir Őekattendiriyim” gibi bir Şeyi olmadığını ve bunu dşnmediğini de belirtmiştir. Katılımcının bu ifadeleri kendisine karşı öz Őekatte deneyimlerinin olmadığı veya az olduğu Şeklinde yorumlanabilir. Olumsuzlama

şeklinde bir savunma mekanizması kullandığı söylenebilir. Araştırmacı, öz şefkatin ne olduğunu tanımladıktan sonra katılımcının ifadeleri şu şekildedir:

(Yavaş ve ses tonu düşük) Yok yok onu çok görmüyorum yani. Hani mantıksal şey oradan geliyor. Yani çok duygusal değilimdir o konuda. Olabilir falan hani sen neyse... Burada çok ben bir şey hani geçmişe dönüp hani o zamanlar yaptığın şöyle doğruydu böyle doğruydu diye kendi kendimi böyle teselli etmem. Yani o şefkatse o. Çok yapmıyorum yani. Kendime ya da olsun falan. Hani daha çok mantıksal düzlemde yaklaşıyoruz orada.

Katılımcı, daha önce hiç düşünmediğini ve ne olduğunu bilmediğini belirttikten sonra araştırmacı tanımını yaptığında da zihnine daha çok olumsuz çağrışımlar gelmiştir. Katılımcının konuşma esnasında duraksamaları, bilmediğini belirttiği zaman ses tonunun düşmesi, gülümsemesi gibi bedensel birtakım durumlar yaşadığı gözlenmiştir.

Katılımcı 5'in bu durumu ifadesi şu şekildedir:

Valla kendime karşı çok şefkatli değilim. Ya da işte insan kendine daha karşı daha acımasız oluyor. Dışarıdan göremediği için. Belki acı da verse kendini daha çok yüklediği de oluyor. Maddi olarak da manevi olarak da. Kimi zaman da belki bizim de gerçekten şefkate ihtiyacımız var. Ama onu işte hani şimdi benim babam ve annem vefat ettiği için. Bir tek Ezgi'nin annesivar bizde büyük olarak. Belki ondan görmeye çalışıyoruz. İşte bir anne olarak sonuçta. Ya da eşimden görmeye çalışıyorum belki onu.

Katılımcının kendisine karşı çok öz şefkatli olmadığını, kendisine karşı daha acımasız olup yüklenemediğini belirtmesi ve bu noktada aslında bunun ihtiyaç duyduğu bir şey olduğunu ifade etmesi kendisine dair farkındalık sahibi olduğu şeklinde yorumlanabilir. İhtiyacını dile getirme ve bu ihtiyacını eşinden ve annesinin eşinden görmeye çabalaması da duygusal alandaki ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çaba içerisinde olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcı 6 ise bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

Yani ne desem bilemiyorum yani. Kendime olan şefkat. Sanırsam önceden çok işte ya yargılıydım. Sevmediğin bir işi yapıyorsun. Eğer şu anki şeyi ise çok iyi dönemime rastladın. Çünkü istemediğim bir şeyi yapmıyorum. Ondan sonra mutluyum. Çünkü planlarım var kendimce... Beni destekleyen biri var. Büyük bir lüks. Ailem öyle... Demek kendime şefkatliymişim ki öyle bir karar almışım... Eğer değişme ise önceden mesela şeyi hatırlıyorum.

Mesela çizgilerim varmış. Yargılıyormuşum ve yargılamadığımı kabul ediyormuşum... Ama artık onların olmadığını gerçekten biliyorum... Hep bir şeydir ya. İnsanın kendini düşünmesi kendine soru sorması çok zordur. Hep kaçır falan yani. Daha fazla ben onu yapmaya çalışıyorum sadece. Daha fazla kendine soru sormak. Daha fazla kendini düşünmek, hep kendine şey sorusunu sormak. Mutlu muyum değil miyim? Bir sormak. Ondan sonra bence yönümü bulduran şeyler bunlar.

Katılımcı önceden kendisini çokça yargıladığını fakat artık kendine şefkatle yaklaştığını belirtmiştir. Bu değişimde eşinden ve kendi ailesinden aldığı desteği de vurgulamıştır. Zor olsa da genelde insan hep kaçsa da bunu daha çok yapmaya çalışarak yönünü bulduğunu artık bunun da kendisini mutlu ettiğini belirtmiştir. Katılımcının zaman içerisinde kendisini yargılayan bir yerden öz şefkatli bir tarafa doğru yöneldiği söylenebilir.



5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, babaların çocuklarıyla ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duygularının, babaların öznel deneyimleri üzerinden derinlemesine incelenmesiyle zengin veriler elde edilmiştir. Araştırmacı bu bağlamda, 6 baba ile yaklaşık 90 dakika süren yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 31-48 arasındadır. Görüşmeler, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yolu ile analiz edilmiştir (Smith ve Osborn, 2003; Smith vd., 2009). Bu analizin sonucunda 4 üst tema ve 11 alt tema elde edilmiştir. Bu temalar, sırası ile ‘*Babalık hissi*’ (Bu üst tema 3 alt temayı içermektedir: “*Doğumdan sonra gelen babalık hissi*”, “*Doğumdan sonra değişim*” ve “*Doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma*”), ‘*Babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi*’ (Bu üst tema 2 alt temayı içermektedir: “*Karşıt tutum geliştirme*” ve “*Rol model alma*”), ‘*Babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi*’ (Bu üst tema 4 alt temayı içermektedir: “*Öfke duygusunun kökenleri*” (Bu alt tema 3 boyutu içermektedir: “*Korumacılıkla gelen öfke*”, “*Üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke*” ve “*Israr sonucu meydana gelen öfke*”), “*Öfkenin ifade edilme biçimi*”, “*Öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu*” ve “*Öfke ile başa çıkma*” (Bu alt tema 5 boyutu içermektedir: “*Kendini sakinleştirme*”, “*Profesyonel destek*”, “*Sosyal çevre desteği*”, “*Uzaklaşma*” ve “*Kaçınma*”) ve son olarak ‘*Babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi*’ (Bu üst tema 2 alt temayı içermektedir: “*Sevgi gösterme biçimi olarak şefkat*” ve “*Öz eleştirinin uzantısı olarak öz şefkat*”) olarak belirlenmiştir (bknz. Tablo 2). Bu bölümde, bulgular bölümünde analizi yapılan temalar, literatür bağlamında tartışılacaktır.

İlk olarak, bu çalışmada analiz edilen babalık hissi üst temasında, doğumdan sonra gelen babalık hissi, doğumdan sonra değişim ve doğumdan sonra kendisi ile karşılaşma alt temaları analiz edilmiştir.

Literatür ve geçmiş araştırmalarda babalık, erkekler için önemli bir gelişimsel süreç şeklinde değerlendirilmektedir (Colarusso ve Nemiroff, 1982; Osofsky, 1982). Bu çalışmada erkekler için önemli bir deneyim olan babalık hissini gelişiminin, doğum ile ortaya çıktığı bulunmuştur. 6 katılımcının 5'inde babalık hissini gelişiminin, doğum sonrasında gerçekleştiği bulgulanmıştır. Anthony ve Benedek (1970), baba çocuk ilişkisinin gelişiminin annedeki gibi içgüdüsel kökenlere dayanmadığını belirtmiştir. Bu bulgudan yola çıkarak, babalar için bebekleri ile somut bir karşılaşmanın babalık hissi için önem taşıdığı yorumu yapılabilir. Aynı zamanda bu deneyimin anlamlandırılmasında bir dayanak olarak eşlerinin deneyimleri ile kıyaslanmanın olduğu bulunmuştur.

Dermott (2003), günümüzde geleneksel babalığın yerini “yeni babalığa” bıraktığını belirtmektedir. Bu çalışma çerçevesinde, babaların çocuklarıyla kurdukları ilişki yeni babalık pratikleri ile örtüşmektedir. Görüşülen babalar, çocuklarıyla kurdukları ilişkide, öfke ve şefkat deneyimlerinden bahsederken babalık hissi ile değişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu değişimde, babalıkla birlikte önceden ev işleriyle ilgili pratiklerden yemek yapma gibi davranışlar sergilemezken; baba olduktan sonra çocuklarına yemek yapma gibi pratikleri de gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir.

Cabrera ve diğerleri (2000), çocukla birlikte babalarda birtakım değişikliklerin meydana geldiğini belirtmektedir. Bu literatür bilgisi ile uyumlu olacak şekilde bu çalışmada da doğum sonrasında babalarda değişim teması bulgulanmıştır. Literatürde, erkekler için önemli bir gelişimsel dönem olan babalığın kimi zaman psikopatolojik etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur (Benvenuti vd., 1995; Jarvis, 1962; Shapiro ve Nass 1986). Bu çalışma kapsamında bulunan ortak bir tema olmamasına rağmen bir babanın, çocuğunun doğumu ile tetiklenen depresyonu olduğu bulgulanmıştır. Katılımcı, uzun süre lohusa depresyonu yaşadığını belirtmiştir. LeMasters (1957), ebeveynliğe geçişle ilgili yaptığı ilk araştırmalarından birinde ilk çocuğun doğumunun bir kriz olarak görülüp görülmediğini belirlemek için 48 çift ile görüşmüştür. Bu geçişi kriz olarak görmeyen veya az ya da orta düzeyde kriz olarak bildiren çiftlerin azınlıkta olduğunu bulmuştur. Bu azınlık, total örneklemin yalnızca %17'sini oluşturmuş ve sapma olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularında da bu çalışma ile uyumlu

sonuçlar bulunmuştur. 6 katılımcının 5'i eşlerinin hamilelik süreci boyunca meraklı, ilgili bir bekleyiş ve doğumdan sonra sevinç, neşe, mutluluk olumlu hisler belirtirken; yalnızca bir katılımcı baba olmak istemediği, prangalı, mutsuz hissettiği gibi olumsuz hisler yaşadığını belirtmiştir.

Güngörmüş Özkardeş ve Arkonaç (1998), 40'ı ilkokul ve 40'ı yüksek okul mezunu olan 80 baba ile Türkiye'de gerçekleştirdikleri çalışmalarında erkeklerin baba olarak kendilerini nasıl algıladıklarını, ideal bir babanın ve kendilerine benzemeyen babaların özelliklerini nasıl tanımladıklarını araştırmıştır. İlkokul mezunu babalar, baba olarak kendilerini tanımlamalarında ekonomik katkılarına vurgu yaparlarken; üniversite mezunu babalar daha çok duygusal atıf olacak (çocuklarının problemlerini paylaşan, onlara yakın olan vb.) şekilde baba olarak kendilerini tanımlamışlardır. Aynı zamanda, ilkokul mezunu babalar çocuklarını dürüst ve terbiyeli yetiştirmeyi de babalık tanımına eklemişlerdir. Üniversite mezunu babalar da "çocuklarının yarınlarını düşünen" gibi tanımlar kullanmışlardır. İdeal baba tanımlarında da iki düzeyden baba arasında anlamlı seviyede fark vardır. İlkokul mezunu babalar, ideal babalığı kendi babalıklarına tamamen uyacak şekilde tanımlarken; üniversite mezunu babalar biraz uyacak şekilde tanımlamışlardır. Bunun yanı sıra, çocuk sayısı ideal baba tanımında farklılaşma yaratmıştır. Tek çocuğu olan ilkokul mezunu babalar, ideal baba tanımlarında ekonomik yeterliliği vurgularken; birden fazla çocuğu olan ilkokul mezunu babalar ekonomik yeterliliği çocuklarının üniversite eğitimini karşılayabilen şekilde ifade etmekte ve ideal babanın iyi eğitilmiş olduğunu belirtmektedirler. İdeal babayı, tek çocuklu ve çok çocuklu üniversite mezunu babalar ise çocuklarıyla doğrudan ilişkilerine ve ailelerine bağlılığına işaret edecek şekilde tarif etmektedirler. Kendilerine benzemeyen babayı tanımlamada ise, eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir düzeyde farklılık mevcuttur. İlkokul mezunu olan babalar, kaç çocuğu olduğundan bağımsız olarak kendilerine benzemeyen babayı ekonomik açıdan yetersiz olarak ifade ederken; üniversite mezunu babalar bu babayı çocuklarına şiddet uygulayan, baskıcı ve eğitimsiz olarak tanımlamışlardır.

Bu araştırma kapsamında görüşülen babaların 5'i üniversite veya lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Yalnızca bir baba, ilkokul mezunudur. İlkokul mezunu olan

babanın, şefkatini ifade etmenin en önemli unsuru olarak çocuklarının maddi ihtiyaçlarını karşılamayı ve onların üniversite eğitimlerini karşılarken zorluk yaşasa dahi isteyerek, özveriyle ve mutlulukla bunu yaptığını belirtmiştir. Aynı zamanda doğum sonrası babalık hissi, değişim ve kendiyile karşılaşma temalarında bu katılımcı ile yapılan görüşmede herhangi bir bulgu kaydedilememiştir. Bunun erken yaşta -17 yaşında- baba olma deneyimi ile ilişkili olabileceği yorumu yapılabilir. Öte yandan bu katılımcının babalık deneyiminde Güngörmüş Özkardeş ve Arkonaç'ın araştırmasında bulunduğu bulgularla uyumlu bulgular bulunmuştur. Katılımcının 8 kız çocuğu vardır ve katılımcı şefkatli ebeveynlik pratiğinde çocuklarının eğitimini -üniversite eğitimleri dahil- karşılayabilmeyi vurgulamıştır.

İkinci olarak, bu çalışmada analiz edilen babayla ilişkinin babalık deneyimine etkisi üst temasında, karşıt tutum geliştirme ve rol model alma alt temaları bulgulanmıştır. Bu çalışmada, katılımcıların çocuklarıyla ilişkilerinde öfke ve şefkat deneyimlerinde babalarıyla kurdukları ilişkinin etkisi olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada, 6 katılımcıdan 5'i babalarında gördükleri olumsuz davranışları kendi çocuklarına aktarmak yerine telafi etme davranışları sergileyerek babalarından aldıkları olumsuz tutumları çocuklarına aktarmayıp olumlu yönde davranma eğilimi göstermiştir. Bu bulgu, literatürdeki şu bilgi ile uyumludur: Babalar kendi babalarındaki olumsuz babalık tutumlarını çocuklara aktarmak yerine onları telafi ederek olumlu şekilde davranışlar sergileme yönünde çocuklarına babalık vermektedirler. Babalarında gördükleri olumlu davranışları da babalarıyla özdeşleşerek sürdürme eğilimindedirler (Cowan ve Cowan, 1987; Radin,1981, Snarey,2013). Öte yandan, bu çalışmada bu bulgu ile uyumlu sonuçlar elde edilmiş olmasına rağmen bir katılımcı babasıyla ilişkisinde aldığı şefkatli davranışları çocuklarına aktarıırken nadir de olsa babasının öfke duygusu sonrasında uyguladığı fiziksel şiddet davranışını birkaç tekil örnek olsa dahi kendi babalığında sürdürmüştür.

Bu çalışmada, babalarının kendilerine şefkatli davranışları olduğunu vurgulayan iki katılımcının kendi babalıklarında da gördükleri bu şefkatli davranışları babalarını rol model olarak sürdürdükleri analiz edilmiştir. Hauari ve Hollingworth (2009)

yürüttükleri çalışmalarında, çocukken kendilerini mutlu olarak tasvir eden babaların, kendi aldıkları ebeveynlikteki davranışlara benzer şekilde çocuklarına ebeveynlik verdiklerini bulmuştur. Bu çalışmada da bu bulgular ile uyumlu bir sonuç analiz edilmiştir.

Üçüncü olarak, bu çalışmada analiz edilen babalarda öfke duygusunun deneyimlenmesi üst temasında, öfke ile başa çıkma, öfke sonrası gelen suçluluk/pişmanlık duygusu, öfke duygusunun kökenleri ve öfkenin ifade edilme biçimi alt temaları analiz edilmiştir. Ek olarak öfke ile başa çıkma alt temasında kendini sakinleştirme, profesyonel destek, sosyal çevre desteği, uzaklaşma ve kaçınma boyutları analiz edilmiştir. Öfke duygusunun kökenleri alt temasında ise korumacılıkla gelen öfke, üzüntü duygusunun ifadesi olarak öfke ve ısrar sonucu meydana gelen öfke boyutları analiz edilmiştir.

Öfkenin hayal kırıklığı sonucu ortaya çıktığını belirten çalışmalar mevcuttur (Berkowitz 1962; Ekman, 2003; Miller vd., 1958). Ekman (2003), aynı zamanda öfkenin yakın kişilere karşı daha çok ortaya çıktığını, bunun da yakınlarının kişinin neye üzüleceğini bildikleri için kişinin idealindekine aykırı davrandıklarında ortaya hayal kırıklığı çıktığını ve bunun da öfkenin kökeninde etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmalarla uyumlu olacak şekilde bu çalışmada da öfkenin kökenlerinden biri olarak üzüntü duygusunun olduğu ve üzüntü duygusunun da hayal kırıklığı ile ilişkili olduğu bulgular arasındadır. Gordon (1970) da ebeveyn çocuk ilişkisinde ortaya çıkan öfkenin hayal kırıklığı gibi birincil duygulardan üretildiğini iddia etmektedir.

Araştırmalarda, öfkenin kişilerin ses tonlarında sert ve yüksek ses tonu kullanma gibi değişiklikler yaratabildiği bulunmuştur (Hansen ve Hansen, 1988; Nay, 2004). Bu bulgu ile uyumlu olacak şekilde bu çalışmada da babaların çocuklarıyla ilişkilerinde öfke deneyimledikleri durumlarda öfkelerini ifade ederken ses tonlarını yükselttikleri bulunmuştur. Öfke, kişiler arası ilişkilere zarar verebilmektedir (Van Kleef vd., 2004). Literatürdeki bu bulgu ile uyumlu olacak şekilde bu çalışmada da katılımcıların çocuklarına karşı öfkelerini seslerini yükseltme şeklinde olumsuz şekilde ifade ettikleri durumlar sonrasında çocuklarıyla ilişkilerinin kimi zaman zarar gördüğü

analiz edilmiştir. Öte yandan, bunun sonucunda katılımcıların pişmanlık duydukları ve bundan ötürü kendilerine dönen öfke ile suçluluk yaşadıkları bir diğer bulgu arasında yer almaktadır. Suçluluk hissi olumsuz bir duygulanım içerse de yapılan kötüşey için pişmanlık barındırdığından genellikle onarıcı, yapıcı eylemi motive etme gerilimi yaratmaktadır. Tamir etme, özür dileme ve yanlış düzeltme arzusunu harekete geçirir. Bu kişilerin, olumsuz kişilerarası olayların sorumluluğunu kabul ettikleri görülmektedir (Tangney vd., 1992). Literatürle paralel şekilde babaların, öfke sonrası pişmanlık ve suçluluk temaları, çocuklarıyla bozulan ilişkilerini onarmada olumlu işlev görmektedir.

Averill (2012), öfkenin kimi zaman sorun çözmede yararlı bir işleve sahip olduğunu belirtmiştir. Hess (2014) de, öfkenin yanlış giden durumları düzeltmek için güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgularla uyumlu olacak şekilde bu çalışmada da babaların çocuklarıyla ilişkilerinde deneyimledikleri öfkeyle başa çıkmak için kimi zaman kendini sakinleştirme, sosyal destek, profesyonel destek ve uzlaşma gibi sağlıklı baş etme mekanizmalarını kullandıkları bulunmuştur. Böylece, öfkenin kimi zaman yıkıcı bir etki yerine yapıcı bir işleve yol açtığı bulunmuştur.

Novaco (1976), öfkenin, stresle başa çıkmada birtakım olumlu işlevlere sahip olduğunu ve bunlardan birinin de kendini tanıma olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada da katılımcıların çocuklarıyla ilişkilerinde deneyimledikleri öfke duygusu ile baş etmede kullandıkları başa çıkma mekanizmalarından biri olan profesyonel desteğe başvurdukları bulunmuştur. Uzman desteğinin, babaların kendilerini tanımlarına olanak sağladığı yorumu yapılabilir.

Dördüncü olarak, bu çalışmada analiz edilen babalarda şefkat duygusunun deneyimlenmesi üst temasında, sevgi gösterme biçimi olarak şefkat ve öz eleştirinin uzantısı olarak öz şefkat alt temaları analiz edilmiştir.

Bu çalışmada, babaların çocuklarına yönelik şefkat deneyimlerini sevgilerinin bir ifadesi olarak algıladıkları bulunmuştur. Gilbert (2005), şefkatin sevilen kişilere karşı hissedilen bir duygu olduğunu belirtmektedir. Kimi teorisyenler de şefkatin bakım

verme pratiği ile ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Gilbert, 1989, 1993; Goetz vd., 2010; Mikulincer vd., 2005). Bu alışma kapsamında da babaların sevdikleri kişilerden olan ve bakım verdikleri çocuklarına karşı hissettikleri şefkat duygusu araştırılmıştır. Araştırmacı, görüşmede baba ocuk ilişkisi bağlamında şefkat duygusunu incelemek amacıyla, katılımcılara çocuklarıyla kurdukları ilişki çerçevesinde kendilerine yaklaşımlarındaki öz şefkati sormuştur. Tek bir katılımcı hariç, tüm katılımcılar öz şefkatin ne demek olduğunu bilmediklerini, daha önce üzerine hiç düşünmediklerini belirtmişlerdir. Araştırmacıdan z şefkatin ne olduğunu tanımlamaları istenmiştir. Bu araştırmada babaların, öz şefkati, öz eleştirinin bir uzantısı olarak ele aldıkları bulunmuştur. Araştırmacının z şefkati tanımlamasının ardından dahi katılımcılar, kendilerine karşı sergiledikleri öz şefkatli deneyimlerden bahsederken öz eleştirel ifadeler kullanmışlardır. Kimi katılımcılar ise, sadece kendilerini yargıladıkları davranışlardan bahsetmiştir. Bu çalışmada elde edilen bu bulgular doğrultusunda, klinik psikoloji alanında babalarla çalışırken öz şefkatli yaklaşım becerisinin kazandırılmasının sağaltım için önemli olduğu söylenebilir.

McKay ve Fanning (2016), şefkatin anlayış, kabul ve affediciliği içerdiğini belirtmekte ve başkalarına şefkat göstermenin kişinin kendisine duyduğu şefkati de beraberinde getireceğini ifade etmektedirler. Bu araştırma sonucunda da babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkide deneyimlerinin kendiliklerine de nezaket, kabul ve anlayış kattıkları bulunmuştur. Araştırma bulgularında, katılımcıların baba olmadan önce sert, eleştirel, yargılayıcı tutumlara sahipken; baba olma deneyimi ile karakterlerinde yumuşama olduğu, daha nezaket içeren tutumları hayatlarına kattıkları bulunmuştur. Neff (2003b), öz şefkatin kişinin davranışlarını olumlu anlamda değiştirmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Literatürdeki bu bilgiyle uyumlu olacak şekilde bu araştırma kapsamında da babaların çocuklarıyla kurdukları şefkatli iletişimin kendi davranışlarında olumlu yönde değişikliğe yol açtığı bulunmuştur.

Erkeklerin kadınlara kıyasla daha az öz eleştirel tutuma ve daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Neff, 2003a; Yarnell vd., 2015). Her ne kadar bu araştırma kapsamında sadece erkek katılımcılarla çalışılmış olsa da bu araştırmanın bulgularının, literatürdeki bu çalışmalar ile çelişkili sonuçlar

içerdiği söylenebilir. Bu araştırma kapsamında bir baba hariç, tüm babaların, çocuklarına şefkatle yaklaşma davranışlarına sahip olsa da yüksek düzeyde öz eleştirel tutumlara sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcılar, öz şefkatin gelişimi için eşlerinden gördükleri şefkatin etkisine değinmiştir. Öz eleştiri barındırmadan öz şefkatli yaklaşıma sahip olan tek katılımcı da öz eleştirel bir kendilikten öz şefkatli bir kendiliğe yönelik değişim için eşinin şefkatli tutumlarına referans vermiştir. Bu araştırmada, diğer araştırma sonuçlarından farklı sonuçların bulunmasında kültürel etmenlerin etkili olduğu yorumu yapılabilir. Görüşülen katılımcıların yaş aralığı, 31-48'dir. Türkiye'deki kültürel atmosferde, yakın zamana kadar babaların, otorite figürü olmalarıyla ilişkili olarak şefkat, sevgi gibi yakınlık içeren davranış pratiklerinin toplum içerisinde veya çocuğun uyanık olduğu vakitlerde sergilenmediği gözlenmiştir (Onur, 2020). 1931 doğumlu Çarmıklı (2006), babasını şu şekilde tanımlamıştır: "O yıllarda babaların çocuklarını kucaklarına almaları, sevmeleri, öpüp okşamaları olacak şey değildi. Ayıplanırdı. Biz de öyle gördük, öyle yetiştik. Babamın beni kucağına aldığı, öyle sarılıp sevdiğini hatırlamam. Ama çok derin bir sevgisi vardı. Bunu hep hissettim" (s.36-7). Bu çalışma kapsamında babaların kendi babalarının, kendilerine karşı tutumlarında şefkatli yaklaşımın düşük düzeyde olduğu veya gözlemlenebilir davranış pratikleri açısından hiç olmadığı ve kendi babalık deneyimlerinde pek çok şefkatli davranışa sahip olsalar dahi toplumsal açıdan yeterince ödüllendirilmedikleri düşünülebilir. Türkiye toplumunda, babaların çocuklarıyla ilişkilerindeki yakınlık içeren davranış pratiklerinin değişimi yakın bir zamana dayanmaktadır. Bu bağlamda araştırma kapsamında görüşülen babaların, uzak bir otorite figürü olan babalık pratiklerinin değişip şefkat içeren, yakınlık barındıran davranış pratiklerinin katıldığı Türkiye'deki ilk nesil babalar olduğu söylenebilir. Aynı zamanda bu çalışmada görüşülen babaların, kendi babalarındaki öfkenin yıkıcı şekilde ifade edildiği davranışlara yönelik veya şefkatin eylemsel pratiklerle ifade edilmemesine dair ortak kullandıkları ifadeler bunun o dönemin şartlarından kaynaklandığının ifadesidir. Katılımcıların bu ifadesi de rasyonalize etme savunma mekanizmasını kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Ekman (2017), şefkatli bir davranışta bulunduktan sonra kişinin deneyimleyebileceği üç farklı sonuç olduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki, Ekman'ın (2015) şefkatli

sevinç olarak adlandırmış olduğu içsel olarak ödüllendirici, bilinçli bir şekilde hissedilen bir iyi oluşturmaktır. İkincisi, şefkatli davranışla birlikte meydana gelen bir benlik imajının oluşmasıdır. Üçüncüsü ise, bu şefkat davranışı başka kişiler tarafından da şahit olunuyorsa bu kişilerin şefkatli davranan kişiye karşı gösterdikleri saygı ifadesinin meydana gelmesidir. Bu araştırmanın bulguları arasında, şefkatin sevgi ifadesi olarak ortaya çıkması yer almaktadır. Babaların çocuklarıyla kurdukları şefkatli ilişki sonucunda kendilerine dair olumlu benlik imajlarının ortaya çıktığı bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma kapsamında katılımcılar, çocuklarıyla ilişkilerinde deneyimledikleri şefkat alanlarının kendilerine keyif, mutluluk verdiğini ortaklaşan şekilde ifade etmiştir. Bu bulguların, literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında öz şefkat, ilişkilerindeki geçmiş hatalarına dair özür dileme ve onarma eğilimi ile ilişkilendirilmiştir (Breines ve Chen, 2012; Howell vd., 2011). Bu çalışmada da araştırma bulguları ile uyumlu olacak şekilde babaların çocuklarıyla şefkatli ilişkiler kurmasıyla gelişen öz şefkatin, ilişkilerine özür dileme davranışlarını ekleme şeklinde ifade bulunduğu bulunmuştur.

Literatürde, planlı çocukların, planlı olmayan çocuklara kıyasla babalarıyla ilişkilerinin daha kuvvetli olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Myhrman, 1988). Bu araştırma sonuçları, bu bulgu ile de çelişkili sonuçlara ulaşmıştır. Bu araştırma kapsamında görüşülen babaların dördü, çocuklarının planlı olmadığını ama istenen bebekler olduğunu belirtmiştir. Türkiye toplumunun dini ve kültürel yapısının bu durumda etkili olduğu yorumu yapılabilir. Çocuğun Allah tarafından verilen bir şey olduğu kader inancı ile kabulün kolaylaştığı yorumu yapılabilir. Planlı olmadığını ve sonrasında lohusa depresyonuna girdiğini belirten tek katılımcı dahi, zamanla çocuğun olması gereken güzel bir şey olduğu noktasına geldiğini belirtmiştir. Aynı katılımcıda, babalığı kabul ile kendine karşı tutumlarındaki öz eleştirel yanların öz şefkatli şekilde değiştiği bulunmuştur. Bunda da kültürel ve dini etmenlerin de etkili olduğu yorumu yapılabilir.

5.1 Sonuçlar ve Klinik nem

Babaların çocuklarıyla ilişkilerinde ortaya çıkan öfke ve şefkat duygularının, babalık deneyimleri üzerinden incelendiği bu araştırma, babaların öfke ve şefkat duygularının doğrudan çalışıldığı göze çarpan ilk çalışmadır. Bu görüşmelerde, katılımcıların öznel deneyimlerine dair birçok veri elde edilmiştir. Babalar, doğumla beraber bir babalık hissi geliştirmişlerdir. Baba olma deneyimiyle katılımcılar, kendileriyle karşılaşmalar yaşamış ve değişmişlerdir. Çocuklarıyla kurdukları ilişkide, kendi babalarından aldıkları babalık deneyimlerinin etkisi ile karşıt tutum geliştirme ve rol model alma davranışları sergilemişlerdir. ocuklarına karşı hissettikleri öfke duygusunu deneyimlerken, öfkenin, korumacılıktan, üzüntü duygusundan ve ısrardan köken aldığı, seslerini yükselterek öfkelerini ifade ettikleri, öfke sonrası suçluluk ve pişmanlık yaşadıkları ve fkeleriyle başa çıkmak için de kendini sakinleştirme, profesyonel destek, sosyal evre desteği, uzaklaşma ve kaçınmayı kullandıkları bulunmuştur. ocuklarına karşı hissettikleri şefkat duygusu deneyiminin, şefkatin, sevgilerini göstermenin bir ifadesi olduğu ve öz eleştirinin bir uzantısı olarak öz şefkati içerdiği bulunmuştur.

Uluslararası ve ulusal literatürde babalarla ilgili çalışmaların kısıtlı düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Babaların fke ve şefkat deneyimlerinin doğrudan incelendiği bir çalışmaya ise ilgili literatürde rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışmanın, bir ilk niteliği taşıdığı söylenebilir. Aynı zamanda, nitel araştırmalar, deneyimlerin ve süreçlerin anlaşılması için zengin veri sağlamaktadır (Harper ve Thompson, 2012). Bu açıdan bu çalışmanın babalık, öfke ve şefkat duygularının anlamlandırılmasına dair ilgili literatür açısından zengin bir veri kaynağı oluşturduğu söylenebilir. Bu çalışmanın bulguları, babaların çocuklarıyla ilişkilerinde deneyimledikleri öfke ve şefkat duygularının, babaların öznel deneyimleri üzerinden derinlemesine incelenerek, nelerden etkilendiğine, süreç içerisinde nasıl değişimlere uğradığına, nelerden köken aldığına, nasıl baş etme mekanizmalarını kullandıklarına dair derinlemesine bilgi sunmaktadır. Bu alışma, babaların çocuklarıyla ilişkilerinde deneyimledikleri öfke ve şefkat duygularının, babaların ruhsallıklarında yarattığı ortak etkileri ortaya koymuştur. Her ne kadar bu deneyimlerin ortak bir doğası olsa da her bir katılımcının öznel, kendine

özgü anlam dünyalarını da yansıtmıştır. Mevcut çalışma, babaların çocuklarıyla ilişkilerindeki öfke deneyimleri karşısında yaşadığı zorlukları ortaya koymaktadır. Aynı zamanda babaların, şefkat deneyimleriyle ilişkili olarak öz şefkat duygusunun geliştirilmesi gereken bir alan olduğunu ortaya koymuştur. Babalığın, erkeklerin gelişim sürecinde ve ruhsal dünyalarında önemli bir yer edindiği çalışmalarda gösterilmiştir. Bu çalışma da hem psikoterapi uygulamalarında hem de klinik psikoloji çalışmalarında babalarla öfke ve şefkat duyguları ile çalışırken ortaya çıkan zorlukları aşmak için destekleyici bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda Türkiye’de baba çocuk ilişkisini güçlendirmek için hazırlanabilecek eğitim programları için de kaynak olarak kullanılabilir.

5.2 Sınırlılık ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Çalışmanın en önemli sınırlılığı, örneklem grubunun homojen olmamasıdır. Baba örneklemine ulaşmanın zor olması sebebiyle, babaların yaşları, eğitim düzeyleri, sahip oldukları çocuk sayısı gibi değişkenler sabit tutulamamıştır. Yalnızca en az 3 yaşında çocuk sahibi olmaları bir kriter olarak sabit tutulmuştur.

Bu açıdan gelecek araştırmalarda, karşılaştırmaya yetecek kadar farklı yaş gruplarından baba örneklemi ile karşılaştırma yapılabilir. Mevcut çalışmada, tek çocuk sahibi olmanın çok çocuk sahibi olmaya kıyasla farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmemiştir. Tek çocuğa sahip olmanın, çok çocuğa sahip olmaya kıyasla bir farklılık yaratıp yaratmadığına gelecek araştırmalarda bakılabilir. Bunlara ek olarak, mevcut çalışmada yeni baba olan kişilerle karşılaştırma yapılmamıştır, gelecek yeni baba olmanın farklılık yaratıp yaratmadığı gelecek çalışmalarda incelenebilir.

Mevcut çalışmada yalnızca Türkiye’de yaşayan katılımcılarla çalışılmıştır. Katılımcıların etnik kökenleri sorgulanmamıştır. Bu açıdan gelecek araştırmalarda, farklı etnik kökenden babaların karşılaştırılarak incelenmesi kültürel açıdan farklılıkların ortaya konması açısından önem taşımaktadır. Bu inceleme, hem Türkiye’de yaşayan farklı etnik gruplardan babalarla çalışılarak hem de farklı ülkelerden babalarla kıyaslanarak yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Ak, E. (2021). Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (680550).
- Anastasi, A., Cohen, N., & Spatz, D. (1948). A study of fear and anger in college students through the controlled diary method. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 73(2), 243-249.
- Anthony, E. J. (1982). *Fatherhood and fathering: an overview*. Cath SH, Gurwitt AR, Ross JM. *Father and child: development and clinical perspectives*. Boston: Little Brown and Co.
- Anthony, E. J., & Benedek, T. (1970). *Parenthood: Its psychology and psychopathology*. Little, Brown.
- Applegate, J. S. (1987). Beyond the dyad: Including the father in separation-individuation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 4(2), 92-105.
- Ataca, B., Kagıtcıbası, C., & Diri, A. (2005). The Turkish family and the value of children: Trends over time. *The value of children in cross-cultural perspective. Case studies from eight societies*, 91-119.
- Averill, J. R. (1979). Anger. In Dienstbier, R. A., & Howe, H. E. (Eds.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 26). University of Nebraska Press.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.

- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Bartlett, E. E. (2004). The effects of fatherhood on the health of men: a review of the literature. *Journal of Men's Health and Gender*, 1(2-3), 159-169.
- Baxter, J., & Smart, D. (2011). Fathering in Australia among couple families with young children: Research highlights. *Family Matters*, (88), 15-26.
- Benvenuti, P., Marchetti, G., Niccheri, C., & Pazzagli, A. (1995). The psychosis of fatherhood: a clinical study. *Psychopathology*, 28(2), 78-84.
- Berkowitz, L. (1962). *Aggression: A social psychological analysis*.
- Biaggio, M. K. (1987). Therapeutic management of anger. *Clinical Psychology Review*, 7(6), 663-675.
- Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2005). Do we get better at picking our battles? Age group differences in descriptions of behavioral reactions to interpersonal tensions. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(3), P121-P128.
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental psychology*, 44(6), 1547.
- Boratav, H. B., Fişek, G. O., & Ziya, H. E. (2014). Unpacking masculinities in the context of social change: Internal complexities of the identities of married men in Turkey. *Men and Masculinities*, 17(3), 299-324.

- Boratav, H. B., Fişek, G. O., & Eslen-Ziya, H. (2017). *Erkekliğin Türkiye Halleri*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brentano, F. (2012). *Psychology from an empirical standpoint*. Routledge.
- Brooks-Gunn, J., & Duncan, G. J. (1997). The effects of poverty on children. *The future of children*, 55-71.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.
- Byrne, R., & Byrne, R. W. (1995). *The thinking ape: Evolutionary origins of intelligence*. Oxford University Press on Demand.
- Cabrera, N., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child development*, 71(1), 127-136.
- Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). Affect in intimate relationships: The developmental course of marriage. In *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 227-247). Academic Press.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 644.
- Chan, Z. C., Fung, Y. L., & Chien, W. T. (2013). Bracketing in phenomenology: Only undertaken in the data collection and analysis process. *The qualitative report*, 18(30), 1-9.

- Colarusso, C. A., & Nemiroff, R. A. (1982). The father in midlife: Crisis and the growth of paternal identity. Stanley H. Cath, Alan R. Gurwitt and John Munder Ross (eds.), *Father and Child. Clinical and Developmental Perspectives*, Boston, Little Brown.
- Collins, W. A. (1984). *Development during middle childhood: The years from six to twelve*.
- Coltrane, S. (1995). The future of fatherhood: social, demographic, and economic influences on men's family involvements. In W. Marsiglio (Ed.), *Fatherhood: Contemporary theory, research, and social policy* (pp. 255-274). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781483327242.n13>
- Condon, P., & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817.
- Conger, R. D., Conger, K. J., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., Simons, R. L., & Whitbeck, L. B. (1992). A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child development*, 63(3), 526-541.
- Conner, D. B., Knight, D. K., & Cross, D. R. (1997). Mothers' and fathers' scaffolding of their 2-year-olds during problem-solving and literacy interactions. *British Journal of Developmental Psychology*, 15(3), 323-338.
- Cooper, M. (2000). Being the “go-to guy”: Fatherhood, masculinity, and the organization of work in Silicon Valley. *Qualitative Sociology*, 23(4), 379-405.
- Cowan, P. A. (1988). *Becoming a father: A time of change, an opportunity for development*.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1987). Men's involvement in parenthood. Men's transitions to parenthood longitudinal studies of early family experience, 145-174.

- Cox, M. J., Owen, M. T., Lewis, J. M., Riedel, C., Scalf-McIver, L., & Suster, A. (1985). Intergenerational influences on the parent-infant relationship in the transition to parenthood. *Journal of Family Issues*, 6(4), 543-564.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- Çandar, T. (2007). *Murat Belge: Bir hayat*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Çarmıklı, N. (2006). *Babama söz verdim: hayatım, anılarım*. Nurol Eğitim Kültür ve Sanat Vakfı.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident analysis & prevention*, 37(2), 341-348.
- Delamont, S. (2016). *Fieldwork in educational settings: Methods, pitfalls and perspectives*. Routledge.
- Dermott, E. (2003). The 'intimate father': Defining paternal involvement. *Sociological Research Online*, 8(4), 28-38.

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
- Easterbrooks, M. A., & Goldberg, W. A. (1984). Toddler development in the family: Impact of father involvement and parenting characteristics. *Child development*, 740-752.
- Eggebeen, D. J., & Knoester, C. (2001). Does fatherhood matter for men?. *Journal of marriage and family*, 63(2), 381-393.
- Eisenberg, N. (2002). Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization. *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, 135, 131-164.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Henry Holt.
- Ekman, P. (2015). *Moving Toward Global Compassion*. San Francisco, CA: Ekman Group.
- Ekman, P., & Ekman, E. (2017). Is global compassion achievable. *The Oxford handbook of compassion science*, 41-49.
- Elder Jr, G. H., & Caspi, A. (1988). Economic stress in lives: Developmental perspectives. *Journal of Social issues*, 44(4), 25-45.
- Endicott, K. (1992). Fathering in an egalitarian society. *Father-child relations: Cultural and biosocial context*, 281-295.
- Engel, S. G., Boseck, J. J., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Mitchell, J. E., Smyth, J., ... & Steiger, H. (2007). The relationship of momentary anger and impulsivity to bulimic behavior. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 437-447.

- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. John Wiley & Sons.
- Fişek, G. O. (2003). *The traditional self and family in flux: opportunities and risks engendered by change*. The Transcultural Center, Stockholm, Sweden. September, 23.
- Fisek, G. O. (2009). 12 Self-development, individuation, and culture: A psychoanalytic search. *Perspectives on Human Development, Family, and Culture*, 194.
- Fişek, G. O. (2018). İlişki içinde “ben”.
- Floyd, K., & Morman, M. T. (2000). Affection received from fathers as a predictor of men's affection with their own sons: Tests of the modeling and compensation hypotheses. *Communications Monographs*, 67(4), 347-361.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: the affect infusion model (AIM). *Psychological bulletin*, 117(1), 39.
- Freud, S. (1989). *The ego and the id*. WW Norton & Company.
- Freud, S. (1924). The dissolution of the Oedipus complex. *SE*, 19: 173–179. London: Hogarth.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of personality and social psychology*, 57(2), 212.
- Furstenberg, F. F., Jr., & Harris, K. M. (1993). When fathers matter/why fathers matter: The impact of paternal involvement on the offspring of adolescent mothers. In A. Lawson & D. L. Rhode (Eds.), *The politics of pregnancy: Adolescent sexuality and public policy* (pp. 189–215). Yale University Press.

- Gates, G. S. (1926). An observational study of anger. *Journal of Experimental Psychology*, 9(4), 325.
- Georgas, J. E., Berry, J. W., Van de Vijver, F. J., Kağıtçıbaşı, Ç. E., & Poortinga, Y. H. (2006). *Families across cultures: A 30-nation psychological study*. Cambridge University Press.
- Gilbert, P. (1989). *Human Nature and Suffering*. Hillsdale, NJ (Erlbaum) 1989.
- Gilbert, P. (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 131-153.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2022). *Şefkatli Zihin*. İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.
- Golden, S. H., Williams, J. E., Ford, D. E., Yeh, H. C., Sanford, C. P., Nieto, F. J., & Brancati, F. L. (2006). Anger temperament is modestly associated with the risk of type 2 diabetes mellitus: The atherosclerosis risk in communities study. *Psychoneuroendocrinology*, 31(3), 325-332.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the Heart of Wisdom* (Boston, MA: Shambala).
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy training: A components approach*. Empathy: Development, training and consequences.

Goleman, D., & Goleman, T. B. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony Book: New York.

Gordon, T. (1970). *Parent effectiveness training*. New York: Peter H. Wyden. Inc., Publishers.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.

Güngörmüş Özkardeş, O. (2010). *Baba olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Güngörmüş Özkardeş, O., & Arkonaç, S. (1998). İki farklı eğitim düzeyinde baba olma algısı. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(10), 253-263.

Haidt, J. (2003). *The moral emotions*.

Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1988). Finding the face in the crowd: an anger superiority effect. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 917.

Harmon-Jones, E., & Sigelman, J. (2001). State anger and prefrontal brain activity: evidence that insult-related relative left-prefrontal activation is associated with experienced anger and aggression. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 797.

Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Peterson, C. K. (2010). The role of asymmetric frontal cortical activity in emotion-related phenomena: A review and update. *Biological psychology*, 84(3), 451-462.

- Harper, D. & Thompson, A.R. (2012) *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners*, Chichester: Wiley-Blackwell.
- Harrington, A. (2002). A science of compassion or a compassionate science? What do we expect from a cross-cultural dialogue with Buddhism. *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, 11(2002), 18-30.
- Hauari, H., & Hollingworth, K. (2009). *Understanding fathering: Masculinity, diversity and change*.
- Hefferon, K., & Gil-Rodriguez, E. (2011). Methods: Interpretative Phenomenological Analysis. *The Psychologist*, 24, 756-759.
- Heidegger, M. (2010). *Being and time*. Suny Press.
- Hess, U. (2014). Anger is a positive emotion. *The positive side of negative emotions*, 55-75.
- Heywood, C. (2003). *Baba bana top at! Batı'da çocukluğun tarihi*, çev. Esin Hoşsucu. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Hirata, H. (2003). Fathers' behaviors relating to their children in early adolescence. *Japanese Journal of Family Psychology*, 17, 35-54.
- Hossain, Z., Roopnarine, J. L., Ismail, R., Hashmi, S. I., & Sombuling, A. (2007). Fathers' and Mothers' Reports of Involvement in Caring for Infants in Kadazan Families in Sabah, Malaysia. *Fathering: A Journal of Theory, Research & Practice about Men as Fathers*, 5(1).
- Hossain, Z. (2013). Fathers in Muslim families in Bangladesh and Malaysia. *Fathers in cultural context*, 95-121.

- Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B., & Buro, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences, 51*(4), 509-514.
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. Routledge.
- Ishii-Kuntz, M., & Coltrane, S. (1992). Predicting the sharing of household labor: Are parenting and housework distinct?. *Sociological Perspectives, 35*(4), 629-647.
- Izard, C. E. (2013). *Human emotions*. Springer Science & Business Media.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* New York. Holt and company.
- Jarvis, W. (1962). Some effects of pregnancy and childbirth on men. *Journal of the American psychoanalytic Association, 10*(4), 689-700.
- Jesmin, S. S., & Seward, R. R. (2011). Parental leave and fathers' involvement with children in Bangladesh: a comparison with United States. *Journal of Comparative Family Studies, 42*(1), 95-112.
- Kagitcibasi, C., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied psychology, 54*(3), 317-337.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 1–26). Taylor & Francis.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2006). *Anger-Related Disorders: Basic Issues, Models, and Diagnostic Considerations*.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion, 13*(5), 505-521.

Keltner, D., & Lerner, J. S. (2010). *Emotion*.

Kennedy, H. G. (1992). Anger and irritability. *The British Journal of Psychiatry*, 161, 145-153.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 24(7), 1123-1132.

Kriegman, D. (1990). Compassion and altruism in psychoanalytic theory: An evolutionary analysis of self psychology. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 18(2), 342-367.

Lamb, M. E. (2000). The history of research on father involvement: An overview. *Marriage & family review*, 29(2-3), 23-42.

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

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press, USA.

LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and family living*, 19(4), 352-355.

Lerner, J. S., Goldberg, J. H., & Tetlock, P. E. (1998). Sober second thought: The effects of accountability, anger, and authoritarianism on attributions of responsibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 563-574.

Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159.

- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, 8(2), 301.
- Levenson, R. W. (2003). Blood, sweat, and fears: The autonomic architecture of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 348-366.
- Madsen, S. A. (2009). Men's mental health: fatherhood and psychotherapy. *The Journal of Men's Studies*, 17(1), 15-30.
- Marsiglio, W., Amato, P., Day, R. D., & Lamb, M. E. (2000). Scholarship on fatherhood in the 1990s and beyond. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1173-1191.
- Maso, I., Finlay, L., & Gough, B. (2003). Necessary subjectivity: exploiting researchers motives, passions and prejudices in pursuit of answering true questions. *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and social sciences*.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Chung, J. (2010). The expression of anger across cultures. In *International handbook of anger* (pp. 125-137). Springer, New York, NY.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal of cross-cultural psychology*, 39(1), 55-74.
- McBride, B. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Ho, M. H. (2005). The mediating role of fathers' school involvement on student achievement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(2), 201-216.
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.

- McKee, L., & O'Brien, M. (1983). Interviewing men: Taking gender seriously. In *The public and the private* (pp. 147-161). Heinemann.
- McLoyd, V. C. (1989). Socialization and development in a changing economy: The effects of paternal job and income loss on children. *American Psychologist*, 44(2), 293.
- McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. *American psychologist*, 53(2), 185.
- McWayne, C., Downer, J. T., Campos, R., & Harris, R. D. (2013). Father involvement during early childhood and its association with children's early learning: A meta-analysis. *Early Education & Development*, 24(6), 898-922.
- Meltzer, H. (1933). Students' adjustments in anger. *The Journal of Social Psychology*, 4(3), 285-309.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of personality and social psychology*, 89(5), 817.
- Miller, N. E., Mowrer, O. H., Doob, L. W., Dollard, J., & Sears, R. R. (1958). Frustration-Aggression Hypothesis.
- Milligan, R. J., & Waller, G. (2001). Anger and impulsivity in non-clinical women. *Personality and Individual differences*, 30(6), 1073-1078.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. 2nd ed. New York (N.Y.): Aldine de Gruyter.

- Moons, W. G., & Mackie, D. M. (2007). Thinking straight while seeing red: The influence of anger on information processing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 706-720.
- Moore, B. E., Fine, B. D. (1968). *A glossary of psychoanalytic terms and concepts*. New York: American Psychoanalytic Assn.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 250.
- Myhrman, A. (1988). Family relation and social competence of children unwanted at birth. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 77(2), 181-187.
- Nay, W. R. (2004). *Taking charge of anger: How to resolve conflict, sustain relationships, and express yourself without losing control*. Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Noor, N. M. (1999). Roles and women's well-being: Some preliminary findings from Malaysia. *Sex roles*, 41(3), 123-145.
- Nord C., Brimhall, D. A., & West, J. (1997) *Fathers' Involvement in Their Children's Schools*. Washington, DC: Office of Educational Research and Improvement, U.S. Department of Education.

- Novaco, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry*, 133(10), 1124-1128.
- Novaco, R. W. (1998). Aggression. In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 13–26). San Diego: Academic Press.
- Nugent, J. K. (1991). Cultural and psychological influences on the father's role in infant development. *Journal of Marriage and the Family*, 475-485.
- O'Connell, S. (1997). *Mindreading: An investigation into how we learn to Love and lie*. Heinemann.
- Onur, B. (2020). Çocukluğun ve çocuk yetiştirme tarihi. *Ana babalık: Kuram ve araştırma*, 19-59.
- Osofsky, H. (1982). Expectant and new fatherhood as a developmental crisis. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 46(3), 209.
- Palkovitz, R., & Copes, M. (1988). Changes in attitudes, beliefs and expectations associated with the transition to parenthood. *Marriage & Family Review*, 12(3-4), 183-199.
- Park, J., Kitayama, S., Markus, H. R., Coe, C. L., Miyamoto, Y., Karasawa, M. & Ryff, C. D. (2013). Social status and anger expression: The cultural moderation hypothesis. *Emotion*, 13(6), 1122-1131.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14.
- Pilling, D., & Pringle, M. K. (1978). *Controversial Issues in Child Development*.

- Pleck, J. H., & Masciadrelli, B. P. (1997). Paternal involvement: Levels, sources, and consequences. *The role of the father in child development*, 3, 66-103.
- Pleck, E. H., & Pleck, J. H. (1997). Fatherhood ideals in the United States: Historical dimensions. *The role of the father in child development*, 3, 33-48.
- Power, M., & Dalgleish, T. (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology press.
- Radin, N. (1981). Childrearing fathers in intact families, I: Some antecedents and consequences. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 489-514.
- Retterstøl, N., & Opjordsmoen, S. (1991). Fatherhood, impending or newly established, precipitating delusional disorders. *Psychopathology*, 24(4), 232-237.
- Richardson, R. F. (1918). *The psychology and pedagogy of anger*. Baltimore: Warwick & York.
- Roland, A. (1988). *In Search of Self in India and Japan*, Princeton University Press, New Jersey.
- Roopnarine, J. L., Lu, M. W., & Ahmeduzzaman, M. (1989). Parental reports of early patterns of caregiving, play and discipline in India and Malaysia. *Early Child Development and Care*, 50(1), 109-120.
- Ross, C. E., & Van Willigen, M. (1996). Gender, parenthood, and anger. *Journal of Marriage and the Family*, 572-584.
- Rothenberg, A. (1971). On anger. *American Journal of Psychiatry*, 128(4), 454-460.

- Rozin, P., Lowery, L., Imada, S., & Haidt, J. (1999). The CAD triad hypothesis: a mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of personality and social psychology*, 76(4), 574.
- Russell, C. S. (1974). Transition to parenthood: Problems and gratifications. *Journal of Marriage and the Family*, 294-302.
- Russell, G. (1982). Highly participant Australian fathers: Some preliminary findings. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 137-156.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(1), 46-53.
- Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of personality and social psychology*, 66(2), 310.
- Schieman, S. (1999). Age and anger. *Journal of health and Social Behavior*, 273-289.
- Scott, J. (2018). Patterns of Change in Gender-Role Attitudes 1. In *Rewriting the Sexual Contract* (pp. 126-140). Routledge.

- Shapiro, S., & Nass, J. (1986). Postpartum psychosis in the male. *Psychopathology*, 19(3), 138-142.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1061.
- Shields, G. S., Moons, W. G., Tewell, C. A., & Yonelinas, A. P. (2016). The effect of negative affect on cognition: Anxiety, not anger, impairs executive function. *Emotion*, 16(6), 792.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The journal of positive psychology*, 1(2), 61-71.
- Shows, C., & Gerstel, N. (2009). Fathering, class, and gender: A comparison of physicians and emergency medical technicians. *Gender & Society*, 23(2), 161-187.
- Shwalb, D. W., Shwalb, B. J., & Lamb, M. E. (Eds.). (2013). *Fathers in cultural context*. Routledge.
- Selvi, K. (2020). Psikoterapide Duygular. E. İnan ve E. Yücel (Ed.). *Psikoloji Penceresinden Duygular: Kuramdan Uygulamaya* (s. 239-268). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Conger, R. D., & Melby, J. N. (1990). Husband and wife differences in determinants of parenting: A social learning and exchange model of parental behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 375-392.
- Singer, T., & Steinbeis, N. (2009). Differential roles of fairness- and compassion-based motivations for cooperation, defection, and punishment. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167(1), 41-50.

- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and health*, 11(2), 261-271.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of personality and social psychology*, 48(4), 813.
- Smith, JA., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51–80). Sage Publications, Inc.
- Snarey, J. (2013). How fathers care for the next generation. In *How Fathers Care for the Next Generation*. Harvard University Press.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, J. S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: the state–trait anger scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*, vol. 2. Hillside, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the State Trait Anger Expression Inventory-2*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anger expression inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Stocker, C. M. (1995). Differences in mothers' and fathers' relationships with siblings: Links with children's behavior problems. *Development and Psychopathology*, 7(3), 499-513.

- Storey, A. E., Walsh, C. J., Quinton, R. L., & Wynne-Edwards, K. E. (2000). Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and Human Behavior*, 21(2), 79-95.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Wiley-Blackwell.
- Suckow, J. (2005). The value of children among Jews and Muslims in Israel: Methods and results from the VOC field study. *The value of children in cross-cultural perspective: Case studies from eight societies*, 121-142.
- Sunar, D., & Fisek, G. (2005). Contemporary Turkish families. *Families in global perspective*, 169-183.
- Swain, J. E., & Ho, S. S. (2017). Parental brain: The crucible of compassion (pp. 65-78). *The Oxford handbook of compassion science*.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of personality and social psychology*, 62(4), 669.
- Tavris, C. (1982). *Anger, the misunderstood emotion*. New York, Simon and Schuster.
- Tobin, G. A., & Begley, C. M. (2004). Methodological rigour within a qualitative framework. *Journal of advanced nursing*, 48(4), 388-396.

- Touroni, E., & Coyle, A. (2002). Decision-making in planned lesbian parenting: an interpretative phenomenological analysis. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(3), 194-209.
- Trethowan, W. H., & Conlon, M. F. (1965). The couvade syndrome. *The British Journal of Psychiatry*, 111(470), 57-66.
- Ural, S. (2006). Tiyatro ile eğitimi buluşturan uluslararası ünlü genç sanatçımız; Emre Erdem. *Çoluk Çocuk*, 65, 40-43.
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K., & Manstead, A. S. (2004). The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations. *Journal of personality and social psychology*, 86(1), 57.
- Verbrugge, L. M. (1983). Multiple roles and physical health of women and men. *Journal of Health and Social Behavior*, 16-30.
- Wainwright, W. H. (1966). Fatherhood as a precipitant of mental illness. *American Journal of Psychiatry*, 123(1), 40-44.
- Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034- 1048.
- Weiner-Levy, N., & Popper-Giveon, A. (2013). The absent, the hidden and the obscured: Reflections on “dark matter” in qualitative research. *Quality & Quantity*, 47(4), 2177-2190.
- Wilson, K. R., & Prior, M. R. (2011). Father involvement and child well-being. *Journal of paediatrics and child health*, 47(7), 405-407.

- Wilson, A., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137-149.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yeung, W. J., & Hofferth, S. L. (1998). Family adaptations to income and job loss in the US. *Journal of Family and Economic Issues*, 19(3), 255-283.
- Yeung, W. J., Linver, M. R., & Brooks-Gunn, J. (2002). How money matters for young children's development: Parental investment and family processes. *Child development*, 73(6), 1861-1879.
- Yüksel, P., & Yıldırım, S. (2015). Theoretical frameworks, methods, and procedures for conducting phenomenological studies in educational settings. *Turkish online journal of qualitative inquiry*, 6(1), 1-20.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma; İstanbul Medipol Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Tez Öğrencisi olan Psikolog Merve Baykal tarafından Dr. Öğretim Üyesi Hande Gündoğan danışmanlığında, babaların çocuklarıyla olan ilişkisinde öfke ve şefkat deneyimlerinin benlik algılarına etkisini derinlemesine incelemek amacıyla yapılmaktadır. Bu amaçla, sizden araştırmacının sorduğu soruları yanıtlamanız istenecektir. Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır. Toplanan veriler yayın amaçlı kullanılacaktır ve katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Adınız da dahil olmak üzere kimliğinizi belli edecek herhangi bir bilgiyi vermeniz talep edilmeyecektir. Görüşmeler çalışmada kullanılmak üzere ses kaydına alınacak ve deşifresi yapılacaktır. Araştırmanın sonunda ses kayıtları silinecektir. Çalışmanın toplam süresi yaklaşık olarak 90 dakikadır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında sebep göstermeden çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz; bu durumda o ana kadar sizden toplanmış olan tüm veriler imha edilecektir. Araştırmayla ilgili sorularınızı görüşme sırasında yüz yüze olarak veya aşağıda belirtilen e-posta adresleri yoluyla bize yöneltebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak için, lütfen aşağıdaki "Onay Formu"nu doldurunuz.

Araştırma hakkındaki bilgilendirmeyi okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum

Çalışmaya katılmak istemiyorum

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Eğitim düzeyiniz:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Yüksek Lisans/Doktora

Mesleğiniz:

İşiniz:

Gelir düzeyiniz:

Düşük

Orta

Yüksek

Evlilik süresi:

Çocuk sayısı:

Çocuklarınızın yaşları ve cinsiyetleri:

1.Çocuk 2.Çocuk 3.Çocuk 4.Çocuk 5.Çocuk 6.Çocuk

Yaş: Yaş: Yaş: Yaş: Yaş: Yaş:

Cinsiyet: Cinsiyet: Cinsiyet: Cinsiyet: Cinsiyet: Cinsiyet:

Kız	Kız	Kız	Kız	Kız	
	Kız				
Erkek	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek
Diğer	Diğer	Diğer	Diğer	Diğer	Diğer

İlk kez baba olma yaşıınız:

Yetiştığınız ailede kaçınıcı çocuktunuz:

EK 3. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

1) Baba olmadan önceki kendinizi nasıl tanımlarsınız?

2) Baba olacağınızı öğrendiğiniz zaman ve eşinizin hamilelik sürecinde kendinizi tanımlamanızda değişimler oldu mu? Bu değişimler nelerdir?

3) Baba olduğunuzda kendinizi algılayışınız nasıl değişti, bir baba olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız?

4) Kendi babanızla olan ilişkiniz nasıldır? O ilişkide kendinizi nasıl tanımlarsınız?

5) Kendi babanızla olan ilişkinizde, babanız size karşı olan öfkesini nasıl ifade ederdi?

Yönlendirme sorusu: -neler yapardı, siz nasıl anlardınız- örnek üzerinden anlatabilir misiniz?

6) Kendi babanızla olan ilişkinizde, babanız size karşı olan şefkatini nasıl ifade ederdi?

Yönlendirme sorusu: -neler yapardı, siz nasıl anlardınız- örnek üzerinden anlatabilir misiniz?

7) Çocuklarınızla olan ilişkiniz bağlamında öfke duygusunu nasıl deneyimliyorsunuz?

Yönlendirme sorusu: -Nasıl ifade ediyorsunuz, ne şekilde yaşıyorsunuz bu duyguyu ve bu duyguyu deneyimledikten sonra ne yapıyorsunuz?- örnek üzerinden anlatabilir misiniz?

8) Çocuklarınızla olan ilişkinizde, öfke duygusunu deneyimlediğiniz zamanlarda bir baba olarak kendinizi algılayışınızda ne gibi değişiklikler oluyor?

9)Çocuklarınızla olan ilişkiniz bağlamında şefkat duygusunu nasıl deneyimliyorsunuz? -kendinize karşı ve çocuğunuza karşı-

Yönlendirme sorusu: -Nasıl ifade ediyorsunuz, ne şekilde yaşıyorsunuz bu duyguyu ve bu duyguyu deneyimledikten sonra ne yapıyorsunuz?- örnek üzerinden anlatabilir misiniz?

10)Çocuklarınızla olan ilişkinizde, şefkat duygusunu deneyimlediğiniz zamanlarda bir baba olarak kendinizi algılayışınızda ne gibi değişiklikler oluyor?



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Babaların Çocukları ile Olan İlişkilerinde Ortaya Çıkan Öfke ve Şefkat Duygularının Babalık Deneyimleri Üzerinden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Merve BAYKAL			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psikolog			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 34	Tarih:22/03/2022				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oy birliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr.Öğr.Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç.Dr. Burak DOĞRUYOL	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur

* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Birgül BARDA