

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ,
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI İLE İLETİŞİM BECERİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ebru Erdoğan

Tez Danışmanı
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Ebru ERDOĞAN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANA BİLİM DALI** : Psikoloji Ana Bilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.06.2020
- SAYFA SAYISI** : 89
- TEZ DANIŞMANLARI** :
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU
- DİZİN TERİMLERİ** : Aleksitimi, Öfke, Öfke İfade Tarzları, İletişim.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırma üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakmak için yapılmıştır. Araştırmanın diğer bir nedeni ise, aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılıklar gösterdiğini incelemektir. Araştırmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme ise; 396 İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem 260 kadın, 136 erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırma, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteli ile sınırlıdır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ebru ERDOĞAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ,
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI İLE İLETİŞİM BECERİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ebru Erdoğan

Tez Danışmanı
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ebru ERDOĞAN

../ .. /2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ebru ERDOĞAN'ın “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ULUSLARARASI İLİŞKİLER anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*Prof. Dr. İbrahim Ömer
Saatcioğlu*

Başkan

Doç. Dr. Canan TANIDIR

Üye

Doç. Dr. Fatma Yeşim

Üye

CAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdür v.

ÖZET

Aleksitimi kavramı, Yunanca kökenli olup “duygular için söz yoksunluğu” olarak dilimize aktarılmıştır. İlk başlarda psikosomatik rahatsızlıkları açıklamak için ortaya çıkmış olsa da daha sonralarda yapılan araştırmalar sadece psikosomatiklerde değil aynı zamanda ruhsal-fiziksel hastalıklarda ve sağlıklı bireylerde de görüldüğü vurgulanmıştır. Aleksitimik bireyler, duygularını fark ederler ancak bu duyguları ifade etmekte güçlük çekerler. Duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup onları ifade edemedikleri için kişilerarası ilişkilerde de sorunlarla karşılaşır.

İnsanı diğer varlıklardan ayıran özellikler arasında duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altında tutabilme ve gerektiği durumlarda bu duyguları diğer alanlarla yer değiştirebilme yetisidir. Öfkelenme, sevinme, suçluluk ve üzüme gibi duygular her bireyde farklı bir şekilde algılanıp deneyimlenebilir. Öfke duygusu, bireyin elinde olmadan gelişen sonuçlara, doyurulmamış isteklere ve karşılıksız beklentilere karşı gösterilen evrensel, doğal aynı zamanda duygusal ve insani bir tepkidir.

İletişim, Latince’de “communis” kelimesinden türeyip tutum, duygu, düşünce, bilgi ve davranışların kaynaktan ulaşacağı hedefe doğru gönderilmesi anlamını taşır. Köken olarak sadece ileti anlamı taşımaktan ziyade toplumsal bir etkileşimi barındırdığı söylenebilir. İletişim ile gönderici ve alıcı arasında ortaklık oluşturma amaçlanır. İletişim kavramı bir süreci ifade eder. Asıl amacı anlaşılır mesajlarla alıcıya uygun yolları kullanıp iletiyi anlaşılır kılmaktır.

Bu Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma “ardışık olarak alınan ilişkisel modeli” içeriğinde planlanmıştır. Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde okuyan öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde okuyan 384 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Aleksitimi Ölçeği, Sürekli Öfke, Öfke Tarz Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Elde ettiğimiz bulgulara göre üniversite öğrencilerinde aleksitiminin tüm alt boyutları ile sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışta ve öfke içte arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca sürekli öfke, öfke dışa ve öfke içe alt faktörlerinden her birinin aleksitimi alt faktörleri olan duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve aleksitimi toplam puanları ile arasında pozitif

yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşın, öfke kontrolü ile aleksitimi toplam puanı ve alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanı, duyguları tanımadaki güçlükleri ve dışa dönük düşünceleri arttıkça sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içenin de arttığı; öfke kontrolünün ise azaldığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin aleksitimi seviyesi, iletişim biçimleri ve öfke stilleri incelenmiş, üç değişkenin yakından alakalı olduğu ve daha fazla araştırılması gerektiği bulunmuştur. Öğrencilerin aleksitimi seviyeleri, öfke ifade ve iletişim biçimleri annelerinin sağlık durumuna, eğitim seviyelerine, not ortalamalarına, yaşadıkları yere, cinsiyetlerine ve gelir seviyelerine göre farklılaştığı görülmüştür. Babanın hayatta sağlık durumunun ise bir etkisi bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin duygularını tanıması, anlaması ve kelimeleştirebilmesinin iletişim becerilerini nasıl etkilediği ve öfke stillerinin önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Öfke, Öfke İfade Tarzları, İletişim, İletişim Becerileri.

SUMMARY

Using alexithymia, it is of Greek origin and translated into our language as “lack of words for emotions”. Although it appeared to explain psychosomatic disorders at first, later research indicates that it appears not only in psychosomatics but also in mental-physical diseases and healthy individuals. Alexithymic individuals notice their feelings but have difficulty expressing these feelings. Because they cannot connect and express their feelings and thoughts, they also encounter you in interpersonal relationships.

Among the features of emotions that distinguish your thoughts is the ability to keep emotions, thoughts and behaviors under control and to replace these emotions with other fields in detail. Emotions such as anger, rejoicing, guilt and sadness can be perceived and experienced differently in each individual. The feeling of anger is a universal, natural, emotional and human response to the results, not to the unsatisfied desires and unconditional expectations.

Communication means deriving from the word “communis” in Latin and reaching the attitude, emotion, thought, knowledge and behavior towards the target. It can be said that it will involve a social interaction rather than just having the meaning of speaking. It is aimed to establish a partnership between the sender and the receiver by communication. It expresses the communication needs of a process. Its main purpose is to use the appropriate means for the receiver with clear messages and to make the message understandable.

It is aimed to examine the relationship between alexithymia, anger and anger expression styles and communication skills in the university students.

The research is planned in the context of the "consecutive relational model". The universe of the research consists of students studying at Istanbul Gelişim University. The sample of the study consists of 384 students studying at Istanbul Gelişim University. Personal information form prepared by the researcher, Alexithymia Scale, Continuous Anger, Anger Style Scale and Communication Skills Scale were used in the research.

According to the findings we obtained, constant anger, anger control, excrement and anger with all subrelations of alexithymia in university activity. In addition, constant anger, anger-out and anger-in-sub-factors, any alexithymia sub-factors, difficulties in recognizing emotions, expressing emotions, thinking outwardly and accordingly, anger control and alexithymia. On the other hand, as the student's alexithymia score, difficulties in recognizing emotions and outward-thinking thoughts

increase, anger, anger is outward and anger is also increasing; Observe that anger control decreases.

In this study, university student did not examine alexithymia level, communication styles and anger styles, three variables. It should be seen that the anger expression and communication styles of students who choose alexithymia are for their mothers' health, not their education levels, their averages, but their lives differ according to their location, gender and income levels. There was no effect of the father's health status in life. The importance of understanding and wording the importance of their styles has affected the communication skills and the importance of anger styles.

Key words: Alexithymia, Anger, Type of Anger, Contact, Communication Skills.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VIII
TABLolar LİSTESİ	IX
EKLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.1.HİPOTEZLER	4
1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4.SAYILTILAR	6
1.5.SINIRLILIKLAR	6
1.6.TANIMLAR	6
İKİNCİ BÖLÜM	8
2.1.ALEKSİTİMİ	8
2.1.1.Aleksitiminin Tanımı	8
2.1.2.Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri	9
2.1.3.Duyguları Tanımlama Söze Dökme ve Ayırt Etme Güçlüğü	10
2.1.4.Hayal Kurma (Fantezi) Düşlem Yaşamada Kısıtlılık	10
2.1.5.İşlemsel/ İşevuruk Düşünme.....	10
2.1.6.Dış Merkezli Düşünme	11
2.1.7.Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı.....	11
2.1.8.Nörofizyolojik Yaklaşım	11
2.1.9.Psikanalitik Yaklaşım.....	12
2.1.10.Bilişsel Yaklaşım.....	13
2.1.11.Sosyo-Kültürel Yaklaşım.....	14
2.2.Öfke.....	14
2.2.1. Öfke ve Öfkenin Tanımı.....	14
2.1.2. Öfkenin Nedenleri	16

2.1.3. Öfkenin İşlevleri.....	18
2.1.4.Öfkenin Genel Özellikleri.....	20
2.3.Öfke Türleri.....	20
2.3.1.Anlık Durumluk Yapıcı Öfke.....	20
2.3.2. Sürekli Ya Da Yıkıcı Öfke.....	21
2.4.Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
2.4.1.James- Lange Kuramı.....	21
2.4.2.Psikanalitik Kuram.....	21
2.4.3.Bilişsel Davranışçı Kuram.....	22
2.4.4. Varoluşçu Kuram	23
2.4.5.Sosyal Öğrenme Kuramı	24
2.5. Aleksitimi ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki	25
2.6. İLETİŞİM VE İLETİŞİM BECERİLERİ.....	26
2.6.1. İletişim Kavramı Tanımı	26
2.6.2. İletişim Becerileri.....	28
2.7.İletişim Öğeleri	30
2.7.1. Kaynak.....	31
2.7.2. Mesaj.....	31
2.7.3. Kanal.....	33
2.7.4.Alıcı (Hedef).....	33
2.7.5.Geri Bildirim (Feedback).....	34
2.8.İletişimin Sınıflandırılması.....	35
2.8.1.İlişki Sistemlerine Göre İletişim.....	35
2.8.1.1. Kişi İçi İletişim	35
2.8.1.2. Kişilerarası İletişim.....	36
2.8.1.3. Örgütsel İletişim.....	36
2.8.1.4.Kitle İletişimi.....	36
2.8.2. Kod Sistemine Göre İletişim.....	37
2.8.2.1. Sözlü İletişim.....	37
2.8.2.2. Sözsüz İletişim	38
2.8.2.3.Yazılı İletişim.....	39
2.8.3.YönüneGöreİletişim.....	39
2.8.3.1. Tek Yönlü İletişim	39
2.8.3.2. Çift Yönlü İletişim.....	40
2.9.İletişim Modelleri.....	40
2.9.1. Aristo Modeli	40
2.9.2. Laswel Modeli.....	40

2.9.3.Shannan ve Weaver Modeli.....	41
2.9.4.Gerbner Modeli.....	41
2.9.5. Berlo Modeli.....	42
2.9.6. Osgoog ve Schramm Modeli.....	42
2.9.7.Newcomp Modeli.....	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
YÖNTEM	44
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	44
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	44
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	44
3.4. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	45
3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	45
3.6. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği(SÖÖTÖ).....	46
3.7.İletişim Becerileri Envanteri.....	46
3.8. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ.....	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	48
BULGULAR	48
BEŞİNCİ BÖLÜM	80
TARTIŞMA VE YORUM	80
SONUÇ ve ÖNERİLER	87
KAYNAKÇA	88
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

AGE	:	ADI GEÇEN ESER
VD	:	VE DİĞERLERİ
ARK	:	ARKADAŞLARI
TAÖ-20	:	TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ
SÖÖTÖ	:	SÜRELİ ÖFKE ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ
İBE	:	İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ
GNO	:	GENEL NOT ORTALAMASI
S	:	SAYFA
SPSS	:	STATİSTİCAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES

TABLolar LİSTESİ

		SAYFA
TABLO 4.1	Katılımcıların Demografik Özellikleri	47
TABLO 4.2	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	48
TABLO 4.3	Toronto Aleksitimi Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	49
TABLO 4.4	İletişim Becerileri Envanteri İçin Betimleyici İstatistikler	50
TABLO 4.5	Toronto Aleksitimi Ölçeği İçin Maddeleri İçin Betimleyici Veriler	50
TABLO 4.6	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Maddeleri İçin Betimleyici Veriler	51
TABLO 4.7	İletişim Becerileri Envanteri İçin Betimleyici Veriler	51
TABLO 4.8	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları	52
TABLO 4.9	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	53
TABLO 4.10	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
TABLO 4.11	İletişim Becerileri Envanteri ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	55
TABLO 4.12	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi	56
TABLO 4.13	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	57

TABLO 4.14	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	59
TABLO 4.15	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	61
TABLO 4.16	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Anne Yaşam Durumuna Göre İncelenmesi	63
TABLO 4.17	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Baba Yaşam Durumuna Göre İncelenmesi	65
TABLO 4.18	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesi	66
TABLO 4.19	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Ebeveyn Medeni Durumuna Göre İncelenmesi	67
TABLO 4.20	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre İncelenmesi	68
TABLO 4.21	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Yaşam Yeri Durumuna Göre İncelenmesi	71
TABLO 4.22	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Genel Not Ortalaması Göre İncelenmesi	73
TABLO 4.23	Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İçin Gerekli Varsayımlarının Sınanması	76
TABLO 4.24	İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarıncayordanması	76

TABLO 4.25 İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Toronto
Aleksitimi Ölçeği puanlarınca yordanması

77



EKLER LİSTESİ

- EK-A** SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU
- EK-B** SÜREKLİ ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ
- EK-C** ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ
- EK-Ç** İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ



ÖN SÖZ

Her şeyden önce buralara gelmem için maddi manevi tüm gücünü kullanan ve bunu benden ömrü boyunca esirgemeyen, neredeyse yüksek lisansı bitirmem için benden çok sabırsızlanan ancak bu ana şahit olamasa da bunu canı gönülden isteyen, aramızdan ayrılmasına rağmen ruhunu hep yanı başımda hissettiğim canımın içi Döndü ablama;

Yürüttüğüm tez çalışmamda sorularımı sabırla cevaplayıp, bilgisini benden esirgemeyen, gerekli ve yerli eleştirileriyle beni kendime getiren değerli hocam Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU'na;

Yüksek lisans sürecinde tanıdığım, değerli bilgilerini ve yardımını benden esirgemeyen çok kıymetli hocam Dr. Tuncay BARUT'a;

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, her süreçte bana yardımcı olan değerli yüksek lisans hocalarıma;

Tezimi yürütürken motivasyonumu kaybedip sendelediğim her vakit, motivasyonumu tazelememe neden olan, beni destekleyen, anket çalışmalarım da bana yardımcı olan değerli ablalarım ve arkadaşlarıma;

Sahip olduğum yaşantımda büyük emekleri ve destekleri olan, aldığım her kararda değerli fikirleriyle bana yön veren, hiçbir fedakarlıktan çekinmeyen, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her an olduğu gibi tezimi yazmamda da beni yüreklendiren, çok değerli babam Halil ERDOĞAN ve çok değerli annem Yıldız ERDOĞAN' a en içten sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Ebru ERDOĞAN

GİRİŞ

Aleksitimi kavramı, Yunanca kökenli olup “duygular için söz yoksunluğu” olarak dilimize aktarılmıştır. İlk başlarda psikosomatik rahatsızlıkları açıklamak için ortaya çıkmış olsa da daha sonralarda yapılan araştırmalar sadece psikosomatiklerde değil aynı zamanda ruhsal-fiziksel hastalıklarda ve sağlıklı bireylerde de görüldüğü belirtilmiştir.

Aleksitimik bireyler, duygularını fark ederler ancak bu duyguları ifade etmekte güçlük çekerler. Duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup onları ifade edemedikleri için kişilerarası ilişkilerde de sorunlarla karşılaşır¹.

İnsanın günlük yaşantısında sağlıklı ilişkiler kurmasının ön koşulu duygu, düşünce ve davranışlarını karşısındakilere aktarabiliyor olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurmada bütünlüğü sağlayan en önemli unsur iç dünyamızı yansıtan duygularımızdır. Duygularımız, yaşantımızı bütünüyle etkileyip, yön verme, anlamlandırma ve tadını çıkarma özelliğine sahiptir. Bireyi diğer canlılardan ayıran durum, duygu ve düşünceleri fark edip diğerleriyle iletişim kurma sürecine girebiliyor olmasıdır².

Alan yazın incelendiğinde yapılan birçok çalışmada cinsiyete göre aleksitimi puanları arasında farklılıklar gözlenmiştir³.

İletişim sürecine baktığımızda; insanoğlu hayatta olup bitenleri öğrenme ve anlamlandırmak için iletişim kurmaya ihtiyaç duyar. İnsanlık gelişimi için de buna ihtiyaç vardır. Toplumsal bir var olan insan anlamak istediği gibi anlaşılacak da ister. İnsan diğerleriyle olan ilişkilerini düzenlemek, uyum sağlayabilmek ve daha nitelikli bir yaşam sürdürebilmek için iyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

Etkili iletişim becerisine sahip bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunların rahatlıkla üstesinden gelebilirler. Etkili iletişim becerileri, aile içi ilişkilerde, arkadaşlık ilişkilerinde, ast ve üstlerde ilişkilerin sağlıklı ve uzun süreli olmasına katkı sağlar⁴.

¹ Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyükkahin, "Aleksitimi Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri", *Klinik Psikiyatri*, 2008 Cilt:11, 105-114, s.106.

² Ahmet Rifat Şahin, "Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1992, 3(1), s.26-28.

³ Recep Koçak, "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2001, cilt:2(19), s.20.

⁴ Fadime Dilber ve Osman Akhan, "Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Düzeylerinin İncelenmesi", *Avrasya Uluslararası Araştırma Dergisi*, 2019, cilt:7 (17), 475.

İletişim, anlamların oluşturulduğu, gönderilen mesajların iletimi için ortak bir paydada bir araya gelindiği, belirli paylaşımların yapıldığı bir süreci kapsar. Bireylerin ortak paydada buluşup etkili iletişim kurabilmeleri için göndericiden çıkan iletinin alıcıya iletilen duygu ve düşüncelerin aynı şekilde bozulmadan aktarılması gerekir. Sağlıklı bir toplum için de iletişimin sağlıklı olması gerekir. Bireylerin yaşanan olumsuzlukları gerginlik ve çatışma yaşamadan çözüme ulaşmaları iletişim yoluyla gerçekleşir⁵.

Diğer bir araştırma konulardan birisi olan öfke ise bireyin hissettiği temel duygulardan bir tanesidir. Kişi, planları, istekleri, gereksinim ya da arzuları engellendiğinde, haksızlığa uğradığında, kendisini savunma aynı zamanda karşısındaki kişiyi uyarmak için ortaya çıkan çeşitli duygusal durumları içerisinde barındıran duygulanım şeklidir⁶. Öfke, bireyin doğuştan getirmiş olduğu, yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocukluk veya yetişkinlik dönemlerinde çok rastlanan, hayatın devamlılığı için gerekli olan duygusal bir tepki şeklidir⁷. Öfke, evrensel bir duygudur. Günlük yaşamda her yaşta birey öfke duygusunu yaşamaktadır. Arka planında var olan engellenme hissi en yaygın olandır⁸.

Aktarılan bilgiler ve yapılan araştırmalar ışığında bu çalışmada aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ele alınmaktadır.

Bu çalışmada öncelikle aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları, iletişim ve iletişim becerileri tanıtılmıştır; araştırmanın amacına ve araştırma sorularına uygun olarak, bu çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyen araştırmalar üzerinde durulmuştur. Ardından araştırmanın soruları ve amacı verilmiştir.

⁵ Arslan Bayram vd., "Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora Eğitimi Verilen Eğitim Fakültelerindeki Öğretim Elemanlarının Sınıf İçi İletişim Becerilerinin İncelenmesi", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, cilt: 18(1), 77-94, s. 78.

⁶ Arzu Özyürek ve İsa Özkan, "Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, Cilt:15(2), 280-296, s. 281.

⁷ Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 2003, cilt:11,2, 19-27, s.20.

⁸ Emine Babaoğlu, "Aday Öğretmenlerde Öfke", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 30-36, s. 30.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- 1) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve sürekli öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve sürekli öfke alt boyutlarını yordamakta mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve öfke ifade etme biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve öfke ifade etme biçimlerini yordamakta mıdır?
- 5) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve iletişim becerileri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 6) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve iletişim becerileri alt boyutlarını yordamakta mıdır?
- 7) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile öfkeyi dışa vurma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 8) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi öfkeyi dışa vurmaya yordamakta mıdır?
- 9) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile öfkeyi içerde tutma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 10) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi öfkeyi içerde tutmayı yordamakta mıdır?
- 11) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile öfkeyi kontrol etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 12) Üniversite öğrencilerinde aleksitimi öfkeyi kontrol etmeyi yordamakta mıdır?
- 13) Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke alt boyutları ile iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 14) Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke alt boyutları iletişimi yordamakta mıdır?
- 15) Üniversite öğrencilerinde öfke ifade etme biçimleri ile iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?
- 16) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma ile iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki var mıdır?

- 17) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma iletişimi yordamakta mıdır?
- 18) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi içerde tutma ile iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 19) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi içerde tutma iletişimi yordamakta mıdır?
- 20) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme ile iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 21) Üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme iletişimi yordamakta mıdır?

1.1. HİPOTEZLER

1. Üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları ile öfke ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
3. Üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları öfke ve alt boyutlarını yordamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları ile aleksitimi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları aleksitimi ve alt boyutlarını yordamaktadır.
6. Anne eğitim durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde bir etkisi yoktur.
7. Babanın eğitim durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde bir etkisi yoktur.
8. Annenin yaşam durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde bir etkisi yoktur.
9. Babanın yaşam durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde bir etkisi yoktur.
10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almalarının aleksitimi seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
11. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almalarının öfke seviyeleri üzerinde etkisi yoktur.
12. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almalarının iletişim becerileri seviyeleri üzerinde etkisi yoktur.
13. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn medeni durumunun aleksitimi seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
14. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn medeni durumunun iletişim ve öfke seviyeleri üzerinde etkisi yoktur.

15. Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir durumunun aleksitimi seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
16. Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir durumunun iletişim seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
17. Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir durumunun öfke seviyeleri üzerinde etkisi yoktur.
18. Üniversite öğrencilerinin yaşam yeri durumuna göre aleksitimi seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
19. Üniversite öğrencilerinin yaşam yeri durumuna göre iletişim seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
20. Üniversite öğrencilerinin yaşam yeri durumuna göre öfke seviyeleri üzerinde etkisi yoktur.
21. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarının öfke seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
22. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarının aleksitimi seviyeleri üzerinde etkisi vardır.
23. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarının iletişim seviyeleri üzerinde etkisi vardır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırma; öfke, iletişim ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını belirtmek ve üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrencileri, toplumun bilimsel anlamda gelişip büyümesi açısından büyük önem arz ederler. Öğrencilerin mesleki eğitim almalarının yanında sosyal gelişimlerini de devam ettirmelerinde üniversitelerin etkisi oldukça büyüktür. Eğitim ve öğretim sürecinde üniversite öğrencilerinin hem beden ve ruh sağlığı hem de mesleki ve sosyal açıdan gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları topluma sağlayacakları yarar bakımından düşünüldüğünde oldukça önem arz eder.

Bu araştırma; üniversite öğrencileri örneğinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ve iletişim arasındaki ilişkiyi belirlemek, bu değişkenlerin sosyodemografik verilere göre nasıl değişiklik gösterdiğini ortaya koymak ve aleksitimi ve öfkenin iletişime etkisini belirleyerek literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Aynı zamanda yapılan çalışma yeni müdahalelere, eğitim ve tedavi programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

1.4. SAYILTILAR

Araştırmanın sayıltıları şu şekilde sıralanmıştır:

1. Araştırmada bulunan örneklem grubu İstanbul'da yaşayan ve özel üniversite okuyan öğrencileri temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada yer alan katılımcıların verileri toplamak için kullanılan 'Sosyo
3. Demografik Bilgi Formu'nun sosyodemografik özelliklerini, 'Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin aleksitimi düzeylerini, 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin öfke düzeylerini, 'İletişim Becerileri Envanteri'nin iletişim düzeylerini doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.
4. Araştırma örneğinde yer alan katılımcıların, 'Sosyodemografik Bilgi Formu', 'Toronto Aleksitimi Ölçeği', 'Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği' ve 'İletişim Becerileri Envanteri'nde yer alan sorulara dürüstlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

1. İstanbul il merkezindeki Gelişim Üniversite'si öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veriler 2019-2020 yılında toplanan veriler ile sınırlıdır.
3. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, İletişim Beceri Envanteri ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Aleksitimi: "Duyguları anlatacak söz yokluğu" olarak tanımlanmıştır⁹. Yaşantılama ve duyguları ifadede yetersizlik, fantezi ve sombolik ifade etmede güçlük ve en başa baktığımızda bireyin duygularını tanıma ve ifade etmede yaşadığı güçlük olarak belirtilmiştir¹⁰.

Öfke: Bireyin varlığını tehdit eden durumlara karşı gösterdiği doğal bir tepki olarak açıklanabilir. Basit bir sinirlilik halinden daha yoğun ve hiddetli hissedebilen duruma geçişi ifade eden bir duygudur¹¹. Birey engellendiğinde ya da hoş olmayan bir durumla karşılaştığında ortaya çıkan duygulanımdır¹².

Sürekli Öfke: Bireyin öfke düzeyinin sürekli ve yüksek olmasıdır. Birey engellendiği zaman daha çabuk dışa vurabilir.

⁹ Peter.E.Sifneos, The Prevalence Of Alexithymic Characteristics In Psychosomatic Patients, *Psychother Psychosom*, 1973, 22:255-262.

¹⁰ Feyal Çam Çelikel ve Ömer Saatçioğlu, Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi, *Klinik Psikiyatri*, 2002, 5, 229-234, s. 230.

¹¹ Nesrin Şahin, *Türk Psikoloji Bülteni*, İstanbul, 1997, 7, s.79.

¹² Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul, 1982, s.86.

Durumsal Öfke: Birey amacı doğrultusunda ilerlerken karşısına çıkan engeller sebebiyle yaşadığı şiddet, kızgınlık, gerginlik gibi duyguların yaşandığını ifade eden duygu durumuna denir.

İletişim: Sosyal yapıda olan bireyin doğumdan ölümüne kadar ihtiyaç duyduğu ve devamlılığını sağlayabilmesi için var olan bir kavramdır. Bilgi, duygu ve düşüncüyü üretip aktarma sürecidir.

İletişim Becerisi: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını aktarabilmek için kullandığı her türlü yöntemine denir.



İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ALEKSİTİMİ

2.1.1. Aleksitiminin Tanımı

İnsan psiko-sosyal bir varlıktır ve dengeli ilişkiler kurabilmesi için; toplumla bir arada olmaya ve onlarla iletişimini sürdürmeye ihtiyacı vardır. Bu ilişkilerin bozulması denge uyum arayışında olan birey için tehdit unsuru oluşturur. Bu pencereden bakıldığında sosyal varlık olan bireyin sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasında yardımcı rol olan en önemli unsur bireyin duygularıdır. İnsan duygu ve düşüncelerini anlamlandırıp sözel olarak aktarabildiğinde diğer tüm canlılardan farklılaşır. Üzerinde yıllardır tartışılan duygunun hem tanımını yapmak hem de sınıflandırmak oldukça güçtür. Çünkü duygularımız farklı kalıpları bir arada tutan karmaşık bir süreçtir. Bireyler kısa zamanda farklı duyguları bir arada yaşayabilirler. Duygularımızın bilinen en genel işlevi doğayla ve toplumla uyum içerisinde olup hayatta kalma ihtimalimizi arttırmaktır.

Aleksitimi, bazı kuramcılar tarafından ruh sağlığı çerçevesinde psikosomatik bir durumu anlamlandırmak amacıyla ortaya çıkarılan bir kavramdır. Fakat daha sonraki çalışmalarda alaksitiminin sağlıklı bireylerde de görülebileceği sonucuna varılmıştır. Bunlarla birlikte aleksitiminin hastalıktan ziyade kişilik özelliği, bilişsel bozukluk, nörolojik bir arıza ya da hastalık olduğunu savunan görüşler de mevcuttur. Bunca farklı yorum ve görüşün mevcutta oluşu aleksitimi teşhisi koymayı güçleştirmektedir. Bu durumda varlığından ya da yokluğundan bahsetmek yerine aleksitiminin düzeyinden bahsedilmelidir. Bazı araştırmacılara göre aleksitimi bütünüyle sosyo-kültürel olaydır. Çünkü aleksitimi öncelikle duyguları sözel olarak ifade etmenin sağlıklı ve uygunluk belirtisi olarak kabul edildiği batı kültüründe oluşmuştur. Fakat bazı toplumlarda bireyler çocuk yaştan itibaren yaşam alanları sebebiyle duygularını ifade etmek yerine onları bastırmayı ve gizli tutmayı öğrenmektedirler. Ülkemizde bu durum duyguların somatik tepkilere dönüştürüldüğü doğu bölgesinde daha sık rastlanmaktadır. Bazı araştırmacılar aleksitimi bilişsel çarpıtmalar, işlevsellik dışı uyum bozucu otomatik düşünceler sonucu gerçekleşen bir rahatsızlık olarak açıklar. Başka bir deyişle, duygularını fark eden ve ifade eden kişiler hem kendilerini daha iyi tanımakta hem de diğerleriyle daha sağlıklı ilişkiler sürdürebilmektedir. İnsanların hayatında bu denli önem taşıyan duyguların tanınması ve ifadesiyle ilgili yaşanan sorunlar ise aleksitimi kavramına işaret etmektedir¹³.

¹³ Recep Koçak, "Aleksitimi:Kurumsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.,2002,cilt:35,(1-2),183-212, 183-206.

Aleksitimi, bilgilerin işlenememesi ve düzenlenememesi olarak da bilinir. Heyecan ve duyguları ayırt edememe, duyguları bastırma, kendi duygularını ifade edemedikleri için başkalarının duygularını tanımada zorlanma gibi belirtileri vardır¹⁴.

Aleksitimik bireyler duygusal işlevlerde ve kişiler arası iletişimlerinde güçlük çekerler. Farklı bir gezegenden gelmiş gibi davranırlar. Duygu ve düşünceleri arasında bağlantı kurup bu bağlantıyı sözcüklere dökmekte sorun yaşarlar¹⁵.

Aleksitimik özelliklere baktığımız zaman yaygın gelişimsel bozukluklar içerisinde yer alan Asperger ve fonksiyonel Otizmi çağrıştırmaktadır. Aleksitiminin bu bozukluklardan ayrılması için bireylerin aleksitimi skalaları yüksek olsada, tanı konması için dil becerisi kazanma ve kullanmada zorlanma, sınırlı yenileyici davranış, gibi bazı belirtilerin olması gerekiyor. Özellikle klinik gözlemler sonucunda gerçekleştirilen bu tanımlar kendi aralarında benzerlikler gösterdikleri kadar farklılaşmalar da göstermektedirler. Bu süreci daha iyi denetleyebilmek için sözü edilen tanımların arkasındaki paradigmanın aleksitimi ile olan bağlantılarını anlamak gerekir¹⁶.

2.1.2. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Aleksitimi kavramını tanımlayan Sifneos, aleksitimik insanların duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde zorluk yaşadıklarını içeren bir sorun olduğunu ileri sürmüştür. Aleksitimik bireylerin en çarpıcı özelliklerinin duygularını fark ettikleri ancak onları ifade etmekte güçlük yaşadıklarını açıklamıştır. Bu bireyler, günlük hayatlarında düşünüp anlatabilen, sosyal ilişkiler kurabilenlerdir. Ancak bu bireylerin duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup onları ifade etmekte güçlük yaşadıklarından söz eder.

Aleksitimiyle ilgili yapılan ilk çalışmalar, duyguları adlandırmada güçlük çekmede, bedensel duyumlar ve duyguları seçmede güçlük yaşama, iç görü eksikliği, hayal kurmada zorlanma olarak tanımlanmıştır. Daha sonra yapılan yeni çalışmalar aleksitimik kişilik özelliklerini dört ana başlıkta toplamıştır.

1- Duyguları tanımlama, söze dökme ve ayırt etme güçlüğü,

2- Hayal kurma, düşlem yaşamada kısıtlılık,

¹⁴ Jamileh Zarei ve Mohammad Ali Besharat, "Alexithymia and Interpersonal Problems", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010, cilt:5, 619-622 s.619-620.

¹⁵ Batıgün ve Büyükşahin, "a.g.e.", s.105-114.

¹⁶ Miray Şaşıoğlu vd., "Aleksitimi Kavramı", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 2013, cilt:5(4), 507-527, s.509-510.

3- İŖe vuruk dūŖınme,

4- DıŖ merkezli, uyum sağlamaya yönelik biliŖsel yapıdır.

Yukarıda sıralanan özelliklere rağmen aleksitimi tanısını koyabilmek oldukęa zordur. Tanıyı koyabilmek için gerekli olan en dūŖuk kriterler üzerine bakıldığında henüz fikir birliği mevcut değildir.

2.1.3. Duyguları Tanımlama Söze Dökme ve Ayırt Etme Güçlüğü

Aleksitimik yapıda olan bireylerin en çarpıcı özellikleri; duyguları ifade etmeleri ve onları tanımlamada yaŖadıkları güçlüktür. Bu bireylere yaŖanılan bir olayın onlarda hissettirdiği duygular sorulduğunda, duygulardan çok olay anında neler yaptıklarını, nasıl tepki verdiklerini ve olay alanında neler yaŖandıęını anlattıkları görülür. KonuŖurken genelde tekrarlayan ifadeleri kullanır ve sık sık bedensel yakınmalarda bulunurlar. Kısaca aleksitimik belirtiler gösteren kiŖiler günlük hayatta çevresiyle iliŖki içerisinde olabilen, dūŖınmede sorun yaŖamayan, anlatabilen fakat duygu ve dūŖnceleri arasındaki farkı görmede ve bağlantı kurmada, duygularını, bedensel duyumlarını birbirinden ayrı bir Ŗekilde ifade etmede zorlanan bireylerdir.

2.1.4. Hayal Kurma (Fantezi) DūŖlem YaŖamada Kısıtlılık

Hayal kurmadaki kısmi engel aleksitimik kiŖilerde bariz olarak gözlenen özelliklerdendir. Hayalleri genellikle gerçeklik sınırını geçmeyen, sade ve renksizdir. YetiŖkinlik dönemlerinde hayal kurmayı pek baŖaramadıkları da iddia edilmektedir. Bu alanda yaŖadıkları kısmi engelleri, onların yaŖanıŖlıklarının detaylarına daha çok odaklanmalarına ve devinimsel dūŖnmelerine neden olur. Aleksitimik bireyler çok kısıtlı rüyalar görürler ve gördükleri rüyalar genelde günlük hayattandır ve somut nitelik taŖır. Gerçek dıŖı yaŖamdaki yoksunlukları aynı zamanda yaratıcı olmalarına zarar veren bir unsurdur. Genellikle çevrelerindeki bireyler aleksitimik insanların soğuk, bunaltıcı, kaba ve duygusuz oldukları yönünde dūŖnceleriyle n plandadırlar.

2.1.5. İŖlemsel/İŖe Vuruk DūŖınme

Aleksitimik kiŖiler duygularını adlandırma ve ifade etme güçlüğü yaŖamalarına dūŖlem ve fantezi yaŖantılarındaki kısmi engellere rağmen, çevresindekilerle uyumlu bir Ŗekilde yaŖamaya devam etmektedirler. KiŖisel dünyalarından kopuk, gayet sade, bir yaŖam tarzları vardır. Sorunlarına karŖı kısa çözümler bulma eğilimine girer, sorunlarıyla yzeyssel bir Ŗekilde ilgilenmeyi yeğlerler. Aleksitimik bireylerin bu tutumları etrafındaki insanlarla kurdukları bağlara da lanse etmektedir. Sorunlarını en kısa yoldan çözümlemeye ve tekrar yaŖamamak adına

gerekli tedbirleri almaya çalışırlar. Bu kişiler genellikle sosyalleşmeyi ve paylaşımcı olarak görünmeyi tercih ederler. Bu özelliklere sahip aleksitimik kişilerin çevrelerindeki insanlar tarafından uyumlu ve sorun yaratmayan insanlar olarak algılanmasına neden olur ancak diğerleri gibi olmadıklarının farkındadırlar.

2.1.6.Dış Merkezli Düşünme

Aleksitimik bireylerde görülen kişilik özelliklerinde bir tanesi de dışa dönük olmalarıdır. İlişkilerindeki davranış ve tutumları daha çok dış uyaranlara yöneliktir. İlişkilerinde sosyalleşmek adına gösterdikleri aşırı istekleri uyum amaçlı olduğunu gösterir. Mc Dougall'ın da “yalancı normallik” olarak tanımladığı dışadönük kişilik özellikleri sebebiyle aleksitimik bireyler etrafındaki insanlarla sıkıntı yaratmayan, uyumlu ilişkiler kurabilen bireyler olarak adlandırılmasına sebebiyet verir. Günlük hayatlarında karşılaştıkları bir olayda çevresel beklentiler ve detaylar aleksitimik bireyler için çok fazla önem arz eder. Zekalarını daha çok çevreye uyumda kullanırlar. Bu bireyler çevresel olaylara çok fazla önem verdikleri için çeşitli bedensel belirtilerden şikâyet etme gibi durumlardan nevrotik kişiler olarak adlandırılabilirler. Aleksitimik özellikleri taşıyan bireyler aşırı kaygılı olsalar dahi bunu çoğu kez bastırırlar. Semptomları basit sözcüklerle ifade ederler.

Yukarıda belirtilen özelliklere rağmen birçok araştırmacı aleksitimi tanısını koymanın kolay olmadığını vurgulamaktadır. Çünkü bu tanı için henüz belirtilen minimum tanı kriteri konusunda net bir bilgi mevcut değildir. Bu sebeple aleksitiminin varlığı ya da yokluğu yerine derecesinden bahsetmek daha uygundur¹⁷.

2.1.6.Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı

2.1.7.Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik yaklaşımı savunan uzmanlar, beyin yarım kürelerinin kopması sonucu gerçekleşen durumun aleksitimi olduğu görüşündedirler. Onlara göre, aleksitimi, limbik sistemden neokortekse ulaşmak için hareket eden duyuşsal uyaranların ketlenmesi sonucu, bilinçli duyuşsal yaşantılara dönüşmemesiyle oluşan aksaklık olduğu ileri sürülür.

Lane ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada, beynin ön kabuğunun duyuşları işleme dökme ve onlara verilen tepki aşamasında önemli bir rolü olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu açıdan yaklaşıldığında aleksitimi kavramı beynin ön kabuğunda oluşan bir işlev bozukluğu olarak tarif edilmektedir.

¹⁷ Koçak a.g.e. 187-189.

Son zamanlarda ulaşılan bilgilerin sonuçları yer yer yetersiz ve karmaşık yapıda olsa da, serebral yapıların fonksiyonu ve anatomisiyle ilgili daha açık bir tablonun oluşmasına katkı sağlamıştır. Aleksitimik bireylerin, limbik-neokortikal bağlantıdaki sorun sebebiyle, duygularını dūřünceleriyle bağlayamadıkları, duygularıyla ilişkisiz detayların olduğu bir dil kullandıkları söylenebilir. Bu sebeple aleksitimi, "duyguların afazisi" olarak adlandırılabilir¹⁸.

2.1.8.Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma göre, aleksitimik özelliklerin ortaya çıkış nedenlerinin altında sağlıksız ego savunmalarına veya duygusal travmalara yol ağan nedenlerin olduğu öne sürülmektedir. Literatür incelendiğinde yapılan açıklamaların aleksitimi kavramı için geçerli olduğu ancak araştırmaların kavramını yeteri derecede desteklemediği görülmektedir. Freud kuramı duyguları hoş ve hoş olmayan endişelere bağlamıştır. Libido bastırılıp fantezi ve hayal olarak geręekleřtirilemez ise ilerleyen yaşantılarında endişe olarak ortaya çıkar. Bu durum psikolojik açıdan bireyde önemli bir tehdit oluşturur. Freud'a göre bir uyarının sözlü ifade edilmesi bilinç dışından geçip bilinç düzeyine gelmesiyle oluşur. Ancak biz bilinç dışına gönderilen her türlü gerilim ve çatışmaları yaşarız tek fark içeriğini bilinçli bir şekilde algılayıp ifade edemeyiz.

Psikoanalitik kuram açısından Mc Dougall, Wolff, Von Rad gibi araştırmacılar aleksitimi kavramına yönelik görüşlerini bildirmişlerdir.

McDougall aleksitiminin farklı psikolojik sebeplerden oluşabileceğini ileri sürmüştür. Erken dönemde oluşan anne çocuk ilişkisindeki sorunun çocukta imge kurma yeteneğini ve içsel temsiller oluşturmasını engellediğini belirtmişdir. Aynı şekilde anne çocuk ilişkisindeki problemler geręek benliğin gelişmesine engel olduğu gibi sözel ifadeleri güçleştirmesine buda çocukta aleksitimik özelliklerin yerleşmesine zemin hazırlamaktadır.

Von Rad'e göre, aleksitimi ayrılma-birleşme dönemindeki aksaklıklar sebebiyle, kimlik duygusunun tam oluşmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Anne duygusal olarak uygun olmadığında ya da çocuk sürekli tutarsız tepkilerle karşılaştığında, çocuğun duygusal gelişimi ve duygu düzenleme konusunda bozukluğa sahip olabileceği aynı zamanda güvensiz bir bağlanma tarzı geliştirebileceği sonucuna biręok araştırma ulaşmıştır.

¹⁸ şaşıoğlu a.g.e., s.511-512.

Wolff da erken dönemde gerçekleşen anne-çocuk ilişkisindeki bozukluğa dikkat çeken düşünürlerdendir. Ona göre çocuk kendini duygusal yönden ifade edebilmesi için ebeveynlerinin çocuğu pekiştirmesi ve desteklemesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde çocuğun gerçek bir benlik oluşturabileceğine değinir. Oyuncululuğunu duygusal anlatımını reddeden ebeveynler çocuğun duygularını pekiştirmek yerine paylaşımlarını engellediklerinden çocuk zaman ilerledikçe sahte bir benlik oluşturur¹⁹.

2.1.9.Bilişsel Yaklaşım

Biliş, dış dünya hakkında bilgi edinme ve bu bilgileri dünyayı anlama, problem çözme doğrultusunda kullanma sürecidir²⁰.

Bilişsel kuramın öncüsü olan Beck, kişilerin iç ve dış dünyadan gelen uyarıların, bilişlerdeki bozulmalar sebebiyle gerçek dışı algılamasının psikolojik açıdan sorunlara neden olduğunu vurgulamıştır. Ona göre bireyler çocukluk dönemlerinde deneyim ve öğrenme yoluyla bazı inanç ve düşünce sistemleri, hipotezler, inançlar ve genellemeler oluştururlar. Bu genellemeler zamanla tekrarlanıp şemaları oluştururlar. Şemalar bazen dirençli, işlevsel, abartılı ve uyumlu değillerdir. Beck, bu şemaların içerisinde bazı bilişsel çarpıtmaların bulunduğunu ileri sürmüştür. Bireylerin bilişsel çarpıtmaları aynı zamanda onların duygu ve davranışlarını da etkilediğine göre aleksitimi kavramı da bu şekilde açıklığa kavuşturulabilir. Birey çevresindeki uyarıların tehdit olarak algılanması ise bunları abartarak ileri derecede kaygı ve korku yaşar. Deneyimlenen bu yoğun kaygı hali bireyin bilişsel şemaları oluşmaya başlar. Bu şemalar bireyseldir ve erken çocukluk dönemlerinde, aile kültürü gibi sosyal ortamlarda oluşmaya başlar.

Lazarus duyguların altında bilişsel değerlendirmelerin ve öğelerin yer aldığını belirtmektedir. Duygu kişinin çevre ile etkileşimi sonucu oluşan bilişsel bir değerlendirmedir. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel yöntemi dil öncesi bilinç ve bilinç dışıdır. Bu değerlendirmenin gelişmiş yanı ise bilinçtir. Bilinçte duygu, düşünce ve imgeleme ifadeleri bulunur. Lazarus'un bu fikrinden yola çıkarak Pihl ve Martin aleksitimik bireylerin Lazarus'un sözünü ettiği ilkel ve bilişsel şemaları kullandıklarını ileri sürmektedir. Buna dayanarak aleksitimik bireyler duygularını ayırt edemezler. Duygularının farkına varamadıklarından dolayı deneyimlediklerini psikosomatik belirtiler olarak gösterirler.

¹⁹ Koçak, a.g.e.,192.

²⁰ Budak a.g.e., s.129.

Aleksitimi kavramını bilişsel açıdan açıklamaya çabalayan Stoudemire, bu bireylerin bilişsel gelişim döneminde yaşadıkları bazı eksikliklerden kaynaklandığını belirtmiştir. Aleksitimiklerin duyguları ifade ve tanımada yaşadıkları güçlük duygularını bedensel bir tepkiyle ortaya çıkarmaları onların duyuşsal-hareketsel dönemi ile işlemler öncesi dönemi arasında sağlıklı geçişler yapamadıklarından kaynaklandığını ifade etmiştir. Kısacası bu yaklaşıma göre aleksitimik bireyler duyuşsal gelişim özürü bireyler olarak tanımlanmaktadır²¹.

2.1.10.Sosyo-Kültürel Yaklaşım

Aleksitimi kavramı kültürel geçişin söz konusu olduğu bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre aleksitimik özelliklerin insanların içerisinde yer aldıkları sosyo-kültürel ortamın getirdiği öğrenme doğrultusunda oluştuğunu savunmaktadır. Gelişimsel süreçte bulunan çocuğun ailede ve çevresinde yaşadıkları duygu ve düşüncelerini sözel olarak anlatmak yerine bastırması veya bedensel olarak ifade etmesi aleksitimik özellikler geliştirmesine zemin hazırlamaktadır. Bu kavram batı toplumlarında duyguları sözel olarak ifade etmenin olgunluk göstergesi olduğu vurgulanmıştır. Bu sebeple aleksitiminin sosyo-kültürel bir durum olduğu düşünülebilir. Yapılan çeşitli araştırmalarda farklı araştırmacılar bazı sonuçlara ulaşmışlardır. Doğu toplumlarında insanların çocukluk dönemlerinde duygularını sözel dışı vurmak yerine onları bastırmaları gerektiği öğretilmiştir. Bu nedenle o toplumdaki insanlar duygularını bedenselleştirerek öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşıma göre kişilerdeki aleksitimik özellikler yaşadıkları sosyo-kültürel ortamdaki öğrenmeleriyle birlikte oluştuğu söylenebilir²²⁻²³.

2.2. ÖFKE

2.2.1.Öfke ve Öfkenin Tanımı

İnsanı diğer varlıklardan ayıran özellikler arasında duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altında tutabilme ve gerektiği durumlarda bu duyguları diğer alanlarla yer değiştirebilme yetisidir. Öfkelenme, sevinme, suçluluk ve üzölme gibi duygular her bireyde farklı bir şekilde algılanıp deneyimlenebilir. İnanç ve arkadaşlarına göre, duygular üç başlık altında toplanabilir. Birinci grup olumlu duygular içeren şefkat, mutluluk, sevgi ve zevk duyguları; ikinci grup engelleyici duyguları içeren keder, kaygı, endişe, suçluluk, pişmanlık, üzüntü, utanç ve iğrenme

²¹ Koçak, a.g.e.,194.

²²Şaşıođlu, a.g.e., 513-514.

²³ Hejan Epözdemir, "Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi", *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2012, cilt:15 (30), 25-33, s. 26.

duyguları; üçüncü grup ise, düşmanlık duyguları içeren nefret, kıskançlık öfke gibi duygular yer almaktadır.

Schiraldi ve Hallmark-Kerr'e göre öfke duygusu; tüm dünyada yaşanan, anlaşılabilen ve doğal bir duygudur. Kalogerakis'e göre öfke; her yaşta görülebileceği gibi her kültürde de görülebilen doğal bir tepkidir. Sonuç olarak; sosyal, kültürel, biyolojik, psikolojik ve ekonomik faktörler öfkeyi etkileyebilmektedir²⁴.

Bireylerin hayatları boyunca karşılanması gereken arzu ve gereksinimleri vardır. Bireyler duygusallıklarından dolayı haksızlığa ve ihmale gelemeyebilirler. Haksızlığa uğramasalar dahi kendilerine haksızlık yapıldığını düşünüp incinebilirler. Hak ettiğini alamadıklarını, arzu ve gereksinimlerinin doğru şekilde karşılanmadığı, yapılan işlerde sürekli bir aksilik çıktığını, işlerin yolunda gitmediği ve hayatlarında önem arz eden duygusal sıkıntıyı ihmal ettiğimiz zaman yaşanan duygu öfkedir. Bu sebeple öfke kuvvetli bir duygu ve önemli bir işarettir²⁵. Öfke, var olan öfke algısı anlamına gelir, kızgınlık ifadesini taşır²⁶.

Öfke, bireyin elinde olmadan gelişen sonuçlara, doyurulmamış isteklere ve karşılıksız beklentilere karşı gösterilen evrensel, doğal aynı zamanda duygusal ve insani bir tepkidir. Zarar verme olasılığı yüksek duygusal yaşantı olarak da adlandırılabilir. Öfkenin kontrolsüz oluşu bireylerde olduğu kadar toplumlarda da inanılmaz bir etkiye sahiptir. Öfke çoğunlukla suç, şiddet, taciz gibi toplu olgularda kendini gösterir. Günlük yaşamda karşılaşılan bu duygu en az iki bireyin mutsuzluğuna sebebiyet verir. Bu duygu her iki tarafı da olumsuz bir yaşantıya sürüklemektedir. Öfkeyi yaşayan kişide öfke kontrolü, yöneltildiği kişide ise nasıl bir yolla baş edebileceği konusunda sorun teşkil eder. Öfkenin yoğun aynı zamanda istenmeyen etkileri göz önünde bulundurulduğunda ciddi sorunlar ortaya çıkardığı görülmektedir²⁷.

Kişinin öz farkındalığının oluşu ve öfkesini uygun yollarla ifade etmesi durumunda öfkenin kişiye olumlu dönüt sağladığı bilinmektedir. Ancak kontrol dışı bastırma ya da inkar edilerek yok sayılan duygular, bireyin hem çevresine hem de kendisine zararlı olacağı düşündürmektedir²⁸.

²⁴ Nurten Elkin ve Funda Karadağlı, "Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler", *Anadolu Kliniği*, 2016, cilt:21(1), 64-71, s. 65.

²⁵ Budak a.g.e., 542-543.

²⁶ Bukre Kahramanol ve İhsan Dağ, "Alexithymia, Anger and Anger Expression Styles as Predictors of Psychological Symptoms", *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological*, 2018, cilt:31,30-39, s. 31.

²⁷ Soykan, a.g.e., 20-21.

²⁸ Elkin ve Karadağlı, a.g.e., s.65.

Novaco'nun modeline göre öfke; davranışların birbirini etkilediği, bilişsel bir uyarılmışlık hali olarak ortaya çıkmıştır. Çevresel durumlarla hareket eden bilişsel bir süreç, psikolojik uyarılma hali ve davranışsal tepkilerin bir araya gelmesiyle oluşan bir duygudur²⁹.

Hankins ve Hankins' e göre öfke, bireyin karşılaşmış olduğu eleştiri, saldırı ya da engel karşısında deneyimlediği, evrensel duygudur. Fakat öfkenin ifade ediliş tarzı öğrenmelerle bağlantılı olduğundan kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Ayrıca ifade edilişindeki farklılıklardan dolayı, bireyi eleştiri ve saldırıya karşı daha açık bir duruma sokabilmektedir.³⁰.

Chereji, Pinte ve David, 2012 yılında yapmış oldukları araştırmada şiddet davranışının oluşumunda etkili rol oynayan duygunun öfke olduğunu tespit etmişlerdir³¹.

Öfkenin ifade ediliş tarzı önemlidir. İfade edilme şekline göre yorumlanır. Yaşanılan olay, içinde olunan durum veya öfkeyi yaşayan kişinin özelliğine göre basit bir sinirlilik halinden yoğun ve saldırgan davranışlar sergilenen bir durum halini alabilir. Bu hali ile öfke, bazen orta şiddetli bazen yararlı, bazen daha uzun süren, yoğun ve zarar verici olabilir.

Öfke her bireyde farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolüdür.

Öfke içe vurumu; kişinin öfkeyi gizleyerek ya da onu içinde tutarak var olan öfke faktörlerine karşı farklı yollarla kullandığı bir sistemdir. Öfke dışa vurumu; gelişen öfke duygusunun sözel ya da davranışsal bir biçimde dış ortama aktarılmasıdır. Aynı zamanda öfke duygusunun neden olduğu stresle başa çıkma tepkisidir. Öfke kontrolü ise diğerleriyle ilişkilerinde öfke kontrolü ve sakinleşmede izlediği yol, uyum deneyimleridir³².

²⁹ Tuğba Tolunay, Madde Kullanım Öyküsü Olan Mahkumlarda Aleksitimi ve Öfke İfade Tarzlarının Psikiyatrik Komorbidite İle İlişkisinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2015, s.38.

³⁰ Ayşegül Durak Batıgün, İntihar ile İlişkili Bazı Değişkenler:Öfke/Saldırganlık,Dürtüsel Davranışlar,Problem Çözme Becerileri,Yaşamı Sürdürme Nedenleri", *Kriz Dergisi*, 2004, cilt:12(2),49-61, s.50-51.

³¹ Simona V. Chereji vd, "The Relationship Of Anger And Cognitive Distortions With Violence In Violent Offenders' Population: A Meta-Analytic Review",*The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, cilt:4(1), 2012, 59-77. s. 60.

³² Banu Albayrak ve Yasemin Kutlu,"Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler", *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009, cilt:2(3), 58-69, s.58.

Öfke kontrolde tutulduğu sürece olumlu dönütler sağlar; enerji verir, acıyı engeller, kaygıyı dış çatışmalara çevirerek ego tehdidine karşı savunma oluşturur, olumsuz duyguların aktarılmasına yardımcı olur ve stresle başa çıkmada etkilidir³³.

2.2.2. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkışında birden fazla faktör etkili olabilmektedir. Bu faktörlerin başında engellenme duygusu yer alır. Kişinin hedeflerine ulaşmasında farklı birey veya etkenler nedeniyle engellenmesi, öfkenin ortaya çıkmasında rol oynayan başlıca etken olduğunu düşündürmektedir³⁴.

Öfke kişide davranış biçimi, fiziksel veya sözel biçimde ortaya çıkabilir. Hangi yolla ortaya çıkarsa çıksın, tek bir nedeni olmaz. Ortaya çıkış nedenleri arasında ilk sırada engellenmelerin ağırlıklı olduğu söylenebilir³⁵.

Kaplan ve Goodrich, öfkenin bir gerilme sonucunda ortaya çıktığını belirtir. Özellikle de birey hedefine ulaşmakta başarısızlık yaşamışsa, kendisine yönelik öfke duygusu yaşayacağını belirtmiştir. Ortony ve arkadaşları, değerlendirmeleri sonucunda bireylerin deneyimledikleri istememe, değersizlik, suçluluk ve algılanan role ilişkin beklentilerin karşılanmamasında bireylerin öfke duygusu yaşadıklarını ifade etmiştir.

Ani beklenmedik durumlar, gürültü ve şiddetli ışık öfke kaynağı olabilecek bazı uyarıcılar arasındadır. Bu gibi uyaranlara verilen tepkiler kişiden kişiye hatta aynı bireyde farklı zaman dilimlerinde farklı tepkilere neden olabilmektedir. Bu farklılıkların yaşanması uyaranın gücü ya da yoğunluğu ile alakalı olabilmektedir. Kişinin içerisinde bulunduğu fizyolojik durumu da öfke tepkisinde etkili olabilir. Ağrı, acı ya da yorgunluk yaşayan kişiler diğerlerine göre daha erken öfkelenirler. Menstruasyon dönemindeki kadınlar, migren ağrısı, kronik ağrı, sempatik sinir sistemine bağlı rahatsızlıklar yaşayan bireylerin araştırmalar sonucunda daha yoğun ve hızlı öfke yaşadıkları görülmüştür³⁶.

³³ Semra Tetik vd., "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, cilt:2(1), 2014, s.21.

³⁴ Acar Baltaş ve Zuhâl Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul,1992, s.88.

³⁵ Tolga Şahin, Psikolojik Dayanıklılığın Üniversite Ligi Korumalı Futbol Oyuncularının Duygu Düzenleme Becerileri ve Öfke Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2019, s.17-18.

³⁶ F. Selda Öz, Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008, s.12-13.

Öfke, bütün bireylerin yaşadığı evrensel bir duygudur ancak kişiden kişiye neden ve ortaya çıkış şekillerinde farklılıklar oluşmaktadır. Bu sebeple öfkenin ne zaman ortaya çıkacağı konusunda net bir şey söylemek mümkün değildir³⁷.

Yapılan çalışmalar öfkenin cinsiyete göre farklılık gösterdiği yönünde sonuçlanmıştır³⁸.

Biaggio da öfkenin nedenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini savunulmaktadır. Erkeklerin aşağılanma, küçük düşürülme ve hemcinslerinin saldırısına uğramayı öfke nedenleri arasında gösterirken, kadınlarda alay edilmesi, takma isimlerin kullanılması öfke nedenleri arasında gösterildiğini belirtir³⁹.

Berkowitz, öfkenin ani duygu gelişimi, bilinçsiz oluşan tepkiler, anımsamanın olmadığı zihinde yaşanan fikirler, hırçın duygular gibi bireyin iç dünyasında gerçekleşen psikolojik tepkime sonucu ortaya çıkan tatsız duygu durumdan kaynaklandığını belirtir. Öfkenin, bütün bu karmaşık durumların yaşanması ve dış dünyaya aktarılması olarak açıklanır⁴⁰.

Öfkenin ortaya çıkışında; alkol ve uyuşturucu kullanımı, tehdit edilmek, değersiz hissetmek, eleştirilmek, aldatılmak, kandırılmak, tacize uğramak, hayal kırıklığına uğramak, incitilmek, beklenmedik zamanlarda oluşan negatif olaylarla karşılaşmak, aile sorunları, kronik rahatsızlıklar ve alay konusu olma gibi durumlar etkili olabilmektedir⁴¹.

Bunlarla birlikte yeterli sayıda kaynakların olmaması ve mevcut kaynaklara ulaşamama, duygusal ilişkilerin ve arkadaşların son bulması sonucu bireyde oluşan kayıp algısı, başarısızlık, ölümler, ayrımcılık bireyde engellenme duygusunu geliştirerek öfkeye neden olabilmektedir⁴².

2.2.3. Öfkenin İşlevleri

³⁷ Hatice Tambağ ve F. Selda Öz, "Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri", *Kriz Dergisi*, 2005, cilt:13(1), s.12-13.

³⁸ Nagihan Bostancı vd., "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri", *Kriz Dergisi*, 2006, cilt:14 (3), s. 10-11.

³⁹ Mary Kay Biaggio, Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger, *Psychological Reports*, 1989, 64(1) 23-26.

⁴⁰ Leonard Berkowitz, Agresyon: It's causes, consequences and Control, *McGraw-Hill*, New York, 1993, s. 37-40.

⁴¹ Carol A. Langelier, *Duygu Yönetimi*, Çeviren Mehmet Bilgin, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2006, s.59

⁴² Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, Çeviren H. Belgin Ayyacık, Melike Sayı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara ,2002, s.128.

Öfkenin kaynağı ne olursa olsun temel işlevlerinin ve kişiyi ayakta tutan duygularının olduğu belirtilir. Novaco, öfkenin birey hayatına çift yönde etki ettiğini belirtmiştir. Öfke genellikle saldırgan, can sıkıcı davranışlarla sonuçlanmasına rağmen, hayatı kolaylaştıran özellikleri de vardır. Novaco bu özellikleri şu şekilde özetlemektedir;

- 1- Öfke enerji verir.
- 2- İnsanlara dair olumsuz duyguların açıklanmasına yardımcı olur.
- 3- Stresle başa çıkmada, bireyi tahrik edildiğine dair uyarır.
- 4- Süreğen davranışın uyarıcılığını azaltarak acıya engel olur.
- 5- Öfke kaygının dışsal çatışmalara dönüşmesi sonucu, ego tehdidine karşı savunma mekanizmasını devreye sokar.
- 6- Diğer bireylere ait olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.

Korkut, öfke duygusunun doğal olmasıyla birlikte sınırların ihlalini engellemek ve kişiye yapılan haksızlığın önüne geçmek için bireysel koruma işlevinin olduğunu söylemektedir. Diğer bir yandan öfkenin sorumluluktan kaçma, huy haline getirme, güç ve kontrolü elden bırakmama ve zayıf iletişim becerisine sahip olma gibi işlevleri de mevcuttur.

Ellis'e göre, gelişim dönemleri boyunca tüm bireyler neredeyse her gün öfkeli hissetmekte ve diğer bireylere karşı öfke duymaktadır. Psikoloji alanında da otorite figürlerinin geneli, bireylerin kendilerini düşmanca saldırgan ve düşmanlık güden bir dünyadan koruyabilmek adına öfke duygusuna ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Efron, öfkenin birey üzerinde bazı yararlı etkileri olduğunu ve bu sebepten dolayı bireyler öfkelerinden kolaylıkla uzaklaşamadıklarını ifade etmektedir. Sorumluluktan uzaklaşmak, etkili iletişimi geride bırakmak, diğer duygulardan ve insanlardan kaçış, canlılık hissini varlığı, güç ve kontrol, öfkeye kapılıp heyecan duyma öfke duygusunun yararları olarak bilinmektedir⁴³.

Schuerger öfkenin, bireyler üzerinde haklılık ve adalet duygularının canlı kalmasında yardımcı rol oynadığını belirtmektedir. Öfkeyle birlikte bireyde savunma mekanizmalarının harekete geçtiği görülmektedir. Bir miktar öfke duygusu, bireylerin varoluşu için gerekli görülmektedir⁴⁴.

⁴³ Öz, a.g.e., s. 21-22.

⁴⁴ Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, cilt:1-22, s. 12.

Öfke duygusunun yaşanmasından sonra ortaya çıkan enerji, bireyin motivasyonunu arttırıp amaçları doğrultusunda harekete geçmesini sağlamaktadır. Dışa vurulan öfke duygusunun ilişkilerinin içe vurulan öfkeyi yaşayan bireylerden daha sağlıklı ve anlamlı yaşamlarına yardımcı olduğu belirtilmektedir⁴⁵.

Öfkenin amacı onun sağlıklı veya zararlı olacağını gözetmeden en önemli kriter olarak kabul görülebilir. Öfke, bireysel ilişkileri koruyup sürdürmede yardımcı rol alıyorsa, otoriteyi kabullendirip öfkelenmeye neden olan davranış üzerinde değişim yapabiliyorsa yararlı olarak algılanabilir. Fakat, neden olan bireye zarar veriyorsa, kötü duyguları besleyip destekliyorsa ve karşıdakinin bireysel isteklerine uymaya yol açıyorsa zararlı olmaya başlamıştır⁴⁶.

2.2.4. Öfkenin Genel Özellikleri

Öfkenin davranışı etkilediği ve bununla birlikte bireyin de sosyal ve fiziksel çevresi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir⁴⁷. Kişinin engellendiği durumlarda öfke, öfke kontrolünün yapılamadığı durumlarda ise saldırganlık tepkisi ortaya çıkabilir. Saldırganlık ve öfke kişilerin yaşına, sosyal çevresine ve eğitim durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Öfke, her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabildiği bir duygu durum olarak ifade edilmektedir⁴⁸. İnsanlar, duygularını nasıl aktaracaklarına kendileri karar verirler. Öfkenin yol açtığı olumsuz sonuçlarına rağmen bireyi koruyucu, uyarıcı ve harekete geçirici işlevi de mevcuttur. Haliyle öfke organizmayı uyarır ve haber verici rol üstlenir⁴⁹. Genel olarak baktığımızda öfke olumsuz bir duygu olarak ifade edilmektedir. Bireyler öfke duygusunu yaşamaya başladıklarında bedenlerinde bazı tepkiler geliştiğini fark ederler. Bu tepkiler bireyin öfke duygusunu hissettiğine dair bilgiler verir⁵⁰.

Öfke duygusu genellikle sözel ya da davranışsal saldırganlık olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Doğrudan saldırganlık; tekme ya da tokat atma, itip kakma, tehdit etme, lakap takma, suçlama ya da zarar vermeyi belirten eylemlerde bulunmayı

⁴⁵ James R. Averill, "Studies on Anger and Aggression: Implacations For Theories Of Emotion", *American Psychologist*, 38,1983 1145-1160.

⁴⁶ June Price Tangney vd., "Relation of Shame and Guilt to Constructivite Versus Destructive Responses to Anger Across The Lifespan", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70:4, 797-809, s.798-799.

⁴⁷ Yusuf Atış, Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2019, s.11.

⁴⁸ N. Feyza Kesen vd., "Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007, cilt:1(17), 353-364, s.354.

⁴⁹ Atış, a.g.e., s. 13.

⁵⁰ Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt: 6(10), 1-22, s. 2-7.

kapsarken dolaylı saldırganlık; eyleme girmeden sözel yollarla ifade edilme şeklini kapsar⁵¹.

2.3. Öfke Türleri

Spielberg, öfke ile ilgili süreklilik ve durumsallık ayrımını yaparak öfke konusunu ele almaktadır.

2.3.1. Anlık Durumluk Yapıcı Öfke

Aniden, anlık olarak oluşan stres veya tehdide cevap olarak gelişen duygusal- fizyolojik bir durumu gösterir⁵². Belli bir amaç doğrultusunda ilerleyen davranışın engellenmesi ya da haksızlık algılanmasında gerginlik, hiddet, sinirlilik, kızgınlık gibi duyguların deneyimlendiği bir duygu durumu olarak adlandırılabilir.

2.3.2. Sürekli Ya Da Yıkıcı Öfke

Sürekli öfke anlık öfkenin ne sıklıkla deneyimlendiğini ifade eden bir kavramdır⁵³. Sürekli öfke, insanların öfke duygusu deneyimlediği durumlarda öfkeyi daha fazla ve yoğun bir şekilde deneyimlediğini gösterir⁵⁴.

2.4. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.4.1. James-Lange Kuramı

Bu kuram duygularla ilgili kapsamlı ilk açıklamayı yaptığı için önemlidir. Kişinin çevresindeki uyaranlar fiziksel hareketlenmesine neden olurlar. Örneğin kişinin çevresinde gördüğü korku ya da öfke durumu kişide bedensel tepkiye yol açar. Kişi verdiği tepkilerin farkına varır ise bu defa onda korku ya da öfke duygusunu ortaya çıkarır. Bu aşamadan sonra duygularla birlikte fizyolojik tepkilerde de farklılaşmalar gözlenir. Kişinin davranışları sonucunda duygular oluşmaya başlamaktadır⁵⁵.

2.4.2. Psikanalitik Kuram

Öfke duygusu bazen düşmanlık ve saldırganlık kavramlarıyla ya da birbirlerinin yerlerine kullanılabilir. Bu kuramda öfkeye ait anlatımlar

⁵¹ Leo Madow, *Anger: How to recognize and cope with it*, aktaran Ergin ve Yıldız, New York, 1972, s.157.

⁵² Charles D. Spielberger vd., "The Experience, Expression, and Control of Anger. in Individual Differences", *Stress, and Health Psychology*, New York, 1988, 89-108.

⁵³ Kadir Özer, "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, 9(31), 26-35.

⁵⁴ Jerry L. Deffenbacher, Eugene R. Oetting, and Rebekah S. Lynch, Development Of A Driving Anger Scale, *Psychological reports*, 74(1), 83-91.

⁵⁵ Ahmet Özmen, Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, Ankara, 2006, 39(1), 40-56, s.44.

saldırganlıkla eşdeğer sayılmıştır. Freud ile bütünleşen bu kuramda cinsellik ve saldırganlık temel kavram olarak görülmüştür.

Davranışçı ve bilişselcilerin aksine Freud, saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olduğunu savunur. Bireylerin doğuştan saldırgan olduğunu ve bu nedenle toplum içerisinde sürekli bir savaş halinin varlığından bahseder. Saldırganlığın davranışı ortaya çıkarmak için gerekli olan motivasyonu kişiye aktaran idin bir parçası olduğunu ileri sürer. Bu ögeler ego ve süper egonun tepkisi ile karşı karşıya kalıp çatışma yaşarlar⁵⁶. Freud saldırganlığın oral dönem sonlarına doğru tükürme, ısırma, ağlama, çiğneme ile belirtiler sergilediğini vurgulamıştır. Anal dönemde ise ilk önce dışkının boşaltımıyla yaşanan saldırgan tutumdan söz edilir. Dışkı, öfke ile aynı anlamda ele alınır. İkinci bir öge ise çocukluk döneminde anüs kaslarının gelişimi ile edinilen güç duygusudur. Kas gelişimiyle birlikte dışkısını tutmaya çalışan çocuk ile tuvalet eğitimi oldukça önemlidir. Anal dönemde verilen tuvalet eğitimi başarılı bir şekilde verilmezse ilerleyen dönemlerde olumsuz kişilik ve karakter özellikleri görülebilir⁵⁷.

Bilinçaltına gönderilen istekler, farkında olunmasa da kişinin davranışlarını sergilemesinde etkin rol oynamaya devam ederler. Freud, öfke duygusunu diğer duygular gibi yaşamın doğal parçası olduğunu yansıtmaktadır. Duyguların zamanla insan vücudunda birikerek gerginlik oluşturduğundan vücuttan atılmalıdır. Bu kurama göre öfkenin ifade edilmesi kişide biriken enerjinin neden olduğu gerilimi azaltacaktır. Saldırganlık ve öfke kişilerde biriken negatif enerjinin boşaltılmasının bir yoludur. Ayrıca Freud mizahın öfke kontrolünde etkili olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple kişilerin bilinçaltındaki duyguları ortaya çıkarıp öfkenin giderilmesinin mümkün olduğunu belirtmiştir. Öfke duygusunun bastırılması kişi ve toplum adına sağlıklı bir durum teşkil etmez. Öfke duygusu azaltılmaz ya da boşaltım sağlanmaz ise bireylerde psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir⁵⁸.

Freud, diğer bazı duygular gibi öfke duygusunun da altında libido güdüsünün baskılanması sonucu ortaya çıktığına vurgu yapmıştır⁵⁹.

2.4.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

⁵⁶ Ertuğrul Sağlam, Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2020, s.17-18.

⁵⁷ Engin Gençtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Ankara, 2004, s.34,36,37.

⁵⁸ Sağlam, s.18.

⁵⁹ Calvin S. Hall, **Freudyen Psikolojiye Giriş**, Çeviren Ersan Devrim, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 1999, s.120.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke, kişinin sahip olduğu mantık dışı inançlarının sonucu gelişen duygudur. Öfke de diğer mantık dışı inançların ürünüdür. Birey olaylar karşısında öfkelenmez, inançları doğrultusunda hareket ederek kendi kendine öfkelenmektedir. Bu görüşe göre herhangi bir durumda öfkelenmenin nedeni olayla ilgili sahip olunan düşüncedir. Olaylar doğrultusunda yerleşmiş olan kalıp yargılar ve bunların oluşturduğu düşünceler kişinin öfkelenmesine sebebiyet verir⁶⁰.

Bu yaklaşım kapsamında daha önce engellenme ve saldırganlık varsayımına bağlı olarak öfkelenen bireyin yaşadığı olumsuzluklardan kaynaklanan öfkeyle birlikte saldırgan bir tutumun geliştiği öne sürülmüştür. Daha sonra ise bu düşünce tekrar incelenerek yeni bir öfke modeli geliştirilmiştir. Birey istemediği bir olayla karşılaştığında negatif duygulanım geliştirir ve bu durum karşısında saldırmaya odaklanmıyorsa öfke duyar. Hissedilen bu öfke farklı bilişsel değerlendirmeler yaparak agresyonu ortaya çıkarır⁶¹.

Bilişsel davranışçı yaklaşım öfke ve onun bağlantılı olduğu duyguların gelişiminde sistematik düşünce yanlışlarından bahseder. Bu yaklaşımla bireyin düşünce hatalarının saptanması ve değişime gitmesi adına görevlere yer verir. Bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları yani düşünce hataları şunlardır; aşırı genelleme, tepkisellik, kişiselleştirme, ya hep ya hiç, seçici dikkat ve bellek, filtreleme, direkt sonuca atlama, -mel -malı düşünce kuralları⁶².

Günümüzde uygulanan bilişsel davranışçı terapi teknikleri Aron Beck ve Albert Eliss'in çalışmaları sonucu geliştirilmiştir. Psikanaliz çalışan bu iki teorist, yaptıkları çalışmalarda duygu ve düşüncenin davranışı etkilediğini gördükçe geliştirerek kendi kuramlarını oluşturmuşlardır. Beck'in depresyon çalışmaları, Eliss'in Akılcı Duygusal Terapi modelinde topladıkları verilerden Bilişsel Terapi modelini oluşturmuşlardır.

Aaron T. Beck'in Bilişsel Terapi modeli, öfkenin ortaya çıkıp süreklilik göstermesinde düşünmenin önemini vurgular.

⁶⁰ Zeynep Karataş, Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmada Etkisi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 26, 12-24, s.13-14.

⁶¹ İlnur Dilekler vd., "Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi", *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2014, 1(3), 44-59, s.47.

⁶² Ray Woolfe, "Shelagh Strawbridge B. Douglas and Windy Dryden", *Handbook of Counseling Psychology*, Sage Publications, 1996.

Albert Eliss'in Akılcı duygusal yaklaşımı, öfkeyi mantık dışı fikirlerin ürünü olduğunu düşünerek incelemektedir. Ellis'e göre duygular büyük olasılıkla insan düşüncelerinin ürünleridir⁶³.

2.4.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram, kişinin varoluşundan başlayan kaygı ve endişelere odaklanmış, etkin bir bakış açısıdır. Yalom, bireylerin hayatları boyunca tecrübe ettiği dört temel varoluş krizinin olduğunu belirtmiştir. Ölüm, yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlüğün kaybı olarak belirtmiştir. Her bireyin gelişime açık, tatminkar ve varoluş potansiyeli mevcuttur. Tatmin olma yolunda kişiler bazı problemlerle karşılaşır ve çatışmalar yaşarlar. Bu kurama göre birey hayatın getirdiği çatışmaları reddetmek yerine onları kabul etmesinin gerekliliğini açıklar. Kuram ancak bu kabul ile bireylerin güçlü kalabileceklerini söyler. Kurama göre her kişi öfkeyi farklı şekilde deneyimler⁶⁴.

Bu yaklaşıma göre, insan varlığının, ne yaptığının ve kendisine neler olduğunun bilincindedir. Kendisine ve çevresindekilere ait karar verme ve sorumluluğunu üstlenme yetisine sahiptir. Bu yaklaşımın öncülerinden olan Fritz Perls'e göre birey, genellikle ötekilere yansıttığı öfke duygusu da dahil diğer bütün duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Öfke duygusunun beraberinde getirdiği kendisine yönelik eleştireci tutumları kabul etmediğinden duygusunu ötekine yansıtır ve böylelikle onların da öfkeli olduğunu düşünür⁶⁵.

2.4.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bireyin saldırgan oluşunun ve sebeplerinin öğrenmeler sonucu geliştiğini belirten en önemli çalışmalar Bandura ve arkadaşlarının ortaya koyduğu sosyal öğrenme kuramıyla açıklanmıştır. Sosyal öğrenme kuramcıları bireyin saldırganlığının doğuştan gelmediğini, bu davranışın toplumsallaşmanın getirdiği bir sonuç olduğunu açıklamışlardır. Çevresel etkenlere önem veren bir kuramdır. Birey ile çevrenin kurduğu etkileşim kişinin sahip olduğu davranış örüntüsünü oluşturur. Böylelikle bireyin saldırganlığı hem çevreden gelen uyaran ve pekiştirici hem de bilişsel kontrol etkisiyle kazanıldığı savunulur. Bu kuram saldırgan davranışların nesilden nesile

⁶³ Zeynep Rahmatulin, "Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerinde Etkililiği", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.28-33.

⁶⁴ Sağlam, a.g.e., s.23.

⁶⁵ Özmen, a.g.e., s.48.

aktarıldığını ve çeşitliliğinin olduğunu bu sebeple de detaylı araştırması gerektiğini savunur⁶⁶.

Bu kurama göre bireyin davranışları çevresinde gözlemlemesi ya da model alması ile oluşur. Diğer taraftan öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışının ortaya çıkması çevresel ve bireysel faktörlerle ilintilidir. Bandura'ya göre, diğer tepkilerde olduğu gibi saldırganlık ve öfke içeren tepkide de kişi kendi kontrol becerilerini dikkate alarak yaşadığı sürece bağlı davranışlar sergilemektedir⁶⁷.

Şahin'e göre öfke ve saldırganlık birbiriyle ilintilidir. Fakat sosyal bilimler ve psikoloji bu iki kavramın farkları olduğunu ve ayrı ayrı incelenmesinin gerekliliğini belirtmiştir. Öfke ve saldırganlık kavramları incelendiğinde öfkenin bir duygu, saldırganlığın ise daha çok bir davranış ifade ettiği görülmüştür⁶⁸.

2.5. Aleksitimi ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

Öfke duygusunun yaşanması ve ifade edilmesi genelde bireyler arası ilişkilerle bağlantılı olarak incelenmektedir. Aynı şekilde aleksitimi kavramı da bireyler arası ilişkili bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda, en fazla ilgi çeken duygunun öfke olduğu gözlenmiştir. Yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına bakıldığında öfke ile aleksitiminin ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Berenbaum ve Prince yaptıkları araştırmada yüksek düzeyli aleksitimi yüksek düzeyde negatif duygularla ve bu duygular ile alakalı verilerin baskın ve agresif yorumlarını tercih etme yönelimi ile bağlantılı bulunmuştur⁶⁹. Berenbaum, Fujita ve Pfenning yaptığı bir başka çalışmada ise öfke deneyiminin diğer olumsuz duyguların yaşanması ile bağlantılı olma olasılığının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öfkeyle ilgili çalışmaların sonuçlarına bakıldığında yüksek düzeyde aleksitimi, öfke duygusunun bastırılma oranında artışa ve duyguların ifadesinde kararsızlıklara sebebiyet verdiği görülmüştür. Berenbaum ve Irvin ulaşılan bu sonuçlara bakarak aleksitiminin yüksek düzeyde oluşu öfkenin de yüksek düzeyde deneyimleneceğiyle bağlantılı olacağını belirtmişlerdir. Aynı zamanda aleksitimik özelliklere sahip bireylerin öfkelerini ifade konusunda isteksiz olacaklarını da açıklamışlardır. Bu görüşlerini sınamak amacıyla üniversite öğrencileri ile çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında aleksitimik özellikleri yüksek olan grubun, düşük olan

⁶⁶ Susran Erkan Eroğlu, "Saldırganlık Davranışının Boyutları ve İlişkili Olduğu Faktörler: Lise ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, cilt: 21,206-221, s.207.

⁶⁷ Özmen, a.g.e., s.47.

⁶⁸ Şahin, a.g.e., s.6-9.

⁶⁹ Howard Berenbaum and James Taryn, Correlates and Retrospectively Reported Antecedents Of Alexithymia, *Psychosomatic Medicine*, 1994,56(4), 353-359.

gruba kıyasla daha çok öfke deneyimlediklerini ve bu deneyimlerini fiziksel yolla aktardıkları sonucuna ulaşmışlardır⁷⁰.

Atasayar, aleksitimik özellikler taşıyan kişilerin problemlerini çoğunlukla yüzeysel bir şekilde aştıklarından bahsetmiştir. Problemlerini derinine inmeden, neden sonuç ilişkisi kurmadan ve bu sürece duygularını dahil edememe öfkelerini istemsizce arttırmaktadır⁷¹.

Levenson 'a göre kişinin duygularına olan öz bilinci kişiyi, olumsuz durumlar karşısında dirençli yapar. Bu süreçte yapılan çalışmalar incelendiğinde öfkenin saldırganlık davranışıyla yakın bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Saldırganlık ve aleksitimi arasında bir ilişkinin olduğunu savunan çalışmalar da mevcuttur⁷².

2.6. İLETİŞİM VE İLETİŞİM BECERİLERİ

2.6.1. İletişim Kavramı Tanımı

İletişim olgusunun tarihi eskiye dayanması ve farklı bakış açılarının oluşu pek çok iletişim tanımını önümüze koyar. İletişim olgusuna yapısal olarak bakılabildiği gibi psikolojik, biyolojik, sosyolojik veya sosyal psikolojik taraflardan bakılıp tanımlar oluşturulabilir. Bu anlamda incelendiğinde iletişim birçok alanın ortak noktasıdır⁷³.

İletişim, Latince'de "communis" kelimesinden türeyip tutum, duygu, düşünce, bilgi ve davranışların kaynaktan ulaşacağı hedefe doğru gönderilmesi anlamını taşır. Köken olarak sadece ileti anlamı taşımaktan ziyade toplumsal bir etkileşimi barındırdığı söylenebilir. İletişim ile gönderici ve alıcı arasında ortaklık oluşturma amaçlanır⁷⁴.

Diğer bir tanımda iletişim; "gönderici ya da kaynak ve alıcı ya da hedef arasında belli bir konu ya da durumla ilgili düşünce birliği kurma süreci" olarak tanımlanmaktadır⁷⁵.

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde iletişim, "duygu ve düşüncelerin, akla uygun şekilde başkalarına aktarılması, bildirim ve haberleşme" olarak açıklanmaktadır. Farklı alanlarda da kullanılan bir kavram olduğundan dolayı her alan

⁷⁰ Howard Berenbaum and Stacey Irvin, "Alexithymia, Anger, and Interpersonal Behavior".

Psychotherapy and Psychosomatics, 1996, 65(4), 203-208.

⁷¹ Mehmet Atasayar., Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁷² Robert W. Levenson, "The Intrapersonal Functions Of Emotion", ***Cognition And Emotion***, 1999, 13(5), 481-504.

⁷³ Aysel Aziz, ***İletişime Giriş***, Hiperlink Yayınları, İstanbul, 2016, s.27.

⁷⁴ Tutar vd., ***İşletme Becerileri Grup Çalışması***, Detay Yayıncılık, Ankara, 2006, s.45.

⁷⁵ Yavuz Odabaşı, Mine Oyman, ***Pazarlama İletişim Yönetimi***, MediaCat Yayınları, Eskişehir, 2003, s.15.

için kendine özgü farklı tanımlar içermektedir. Bu sebeple iletişim kavramının genel kabul almış tanımı yapılamamaktadır⁷⁶.

İnsanlığın varoluşundan günümüz uygarlığına erişmesinde iletişimin önemli bir yeri olduğu görülmüştür. İnsanların birbirleriyle inanış, farklı düşünce ve bilgi aktarımını gerçekleştiren etkileşime iletişim denir. İletişim aracılığıyla bireyler farklı davranış modelleri öğrenirler. İletişim sayesinde duygularını, düşüncelerini, kültürlerini, gelenek- göreneklerini aktardıkları gibi aynı zamanda geliştirirler⁷⁷.

İletişim kavramı insanlığın en önemli ihtiyaçlarından bir tanesidir. Sosyal bir varlık olan insan çevresiyle sürekli etkileşim içerisinde. Sosyal olan bireyin sosyalleşme sürecinde etkili en önemli unsurun olduğu belirtilmiştir. Birey anlamak istediği kadar anlaşılma da ister. Bu süreci davranışı, konuşması, duruşu, mimikleri ve oturuşu ile sürdürür⁷⁸.

Psikososyal bir varlık olan insanın yaşamını devam ettirebilmesi için çevresiyle etkileşim ve sürekli bir iletişim kurma gereksinimi hisseder. İnsanı diğer varlıklardan ayıran en önemli unsurun iletişim olduğunu söylemek mümkündür. İnsan anlamak istediği gibi anlaşılma da ister. Hatta anlaşılma isteği bireyin ömrü boyunca devam edebilir. İnsanlar etrafında olanları anlamlandırmak ve kendisini ifade edebilmek için iletiler alır ve karşısındakiler devamlı iletiler yollar. Bireyin davranışı, konuşması, susması, bakışı, mimikleri, oturuş ve kalkışı bunların hepsi kendini ifade edebilmek için kullandığı yöntemlerdir.

İnsanların daima bir iletişim aktivitesi içerisinde olması gerekir. Aksi halde yaşamlarını sürdürmeleri oldukça zor görünmektedir. Televizyon izlemek, müzik dinlemek, sosyal medyada aktif olmak, gazete okumak, gündemi takip etmek aslında iletişimin bir parçası olduğunu gösterir. Bu açıdan baktığımızda iletişimin kavram olarak içerisinde etkileşim ve paylaşımı barındırdığını rahatlıkla görebiliriz.

İletişim iki kişinin sohbet etmesi, ilişkilerini düzgün bir şekilde devam ettirmesi, anlayabilme ve anlatabilmesi, söylenenlerden sonra uygun tepkiler geliştirmesi gibi tanımlardan daha fazlasını içerir. Birey varoluşundan bu yana doğa ile bir etkileşim halindedir. Gerek doğanın acımasızlığıyla yüzleşmek gerek etrafındaki uyaranları anlamlandırmak adına diğer insanlarla etkileşim halinde olmak durumunda kalmıştır. İnsanlar sahip oldukları bilginin paylaşılması, kendilerinin ifade etmek adına

⁷⁶ Uğur Demiray, *Etkili İletişim*, Pegem Yayınları, Ankara, 2011, s.11.

⁷⁷ Zeynep Cihangir Çankaya, *Kişilerarası İletişimde Dinleme Becerisi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2005, s.1-5.

⁷⁸ Mestan Küçük vd., *İletişim Bilgisi*, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2012, s.3.

çıkardıkları sesler, mimikleri, vücut hareketleri, mağaradaki duvarlara çizilen resimler zamanla daha sistematik yapılar oluşturmaya başlamıştır⁷⁹.

Yüksel Şahin, “dinleyenin ya da konuşanın algılarından, tutumlarından ve eğilimlerinden ortaya çıkan duygu, düşünce veya bilgilerinden akla gelen tüm iletişim araçlarıyla diğerlerine aktarılması, birden fazla kişiyle paylaşılıp anlamlarının yaratılması, ortak paydada buluşulması sürecidir. Amacı gönderiyi alan ve gönderimi sağlayan kişi arasında bilgi, duygu, düşünce ve tutum ortaklığı yaratmaktır “şeklinde tanımlamıştır⁸⁰.

Bireyler arasındaki duygu, düşünce ve bilgi alışverişine iletişim denir. İletişim sürecinin gerçekleşebilmesi için, birden fazla bireyin varlığına ve bilginin aktarımına ihtiyaç vardır. İnsanlar yapısı gereği bilgi, duygu, düşünce ve davranışlarını diğerlerine aktarma gereği duymuştur. Bitmek bilmeyen aktarım isteği mevcuttur. “İnsanlar konuşa konuşa anlaşılır”, “acılar paylaştıkça azalır, sevinçler paylaştıkça çoğalır” özdeyişleri de boşuna söylenmemiştir. Bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmaları ve anlamlı hale getirebilmeleri için sağlıklı bir iletişim kurulabilmeleri gereklidir⁸¹.

Birliktelik, bilgi alışverişi gibi nitelikler düşünüldüğünde iletişim, insani ihtiyaçların en temelini oluşturur. İletişim kurmayan ya da sınırlı iletişimi tercih eden bireyler yalnızlığa mahkumdurlar. Yaşam tarzları tamamen farklı olan iki birey hayatlarını birleştirme kararı alırlar. Bu karar sonunda bu bireyler ebeveynlik kimliğini aldıklarında çocuklarıyla da etkileşim sürecini başlatırlar. Böylelikle oluşan bağlar genişler ve daha da sağlamlaşır⁸².

Her bireyin iletişim hakkında belli başlı da olsa bilgi sahibi olması gerekir. Çünkü iletişim hayatımızın her alanında var olan önemli öğelerden bir tanesidir. İletişimin sihirli bir değnek gibi düşünüp hayatımızın her alanında harikalar yaratacağı anlamına gelmez ancak etkili ve sağlıklı bir iletişimin birçok durumu onaracağı apaçıktır. İletişim dinamik ve yeni gelişmelere açık bir kavram olarak düşünülebilir. İletişim aşaması diğer bireyleri ikna etmeyi, bilgilendirmeyi, eğlendirmeyi içerebilir. Hangi düzeyde oluşursa oluşsun, her düzeyde temel hedef ortak noktada buluşma ve paylaşmadan geçer⁸³.

⁷⁹ Nazife Güngör, *İletişim Kuramlar, Yaklaşımlar*, Siyasal Kitabevi, Ankara, 2011, 36-37.

⁸⁰ Yüksel Şahin, *Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1997, s.17-18 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁸¹ Metin Işık vd., *Genel ve Teknik İletişim*, Eğitim Kitabevi, Konya, 2013, s.10-13.

⁸² Serap Nazlı, *Aile Danışmanlığı*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2014, s. 356.

⁸³ Küçük vd., *İletişim Bilgisi*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2012, 4-6.

İnsanlığın olmazsa olmazlarından biri iletişim kurma ihtiyacı olarak belirtilmektedir. Birey yaşamı boyunca farkında olmadan yaşadığı çevre ile birlikte bir etkileşim içerisine girmektedir. İletişim kavramı bir süreci kapsamakta ve farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır⁸⁴.

Tanımlar dahilinde iletişim genel anlamıyla ifade edilmeye çalışılırsa; bireyin sosyal çevresinde bireylerarası ilişkiler kurmasına katkıda bulunarak, hayatını kolaylaştırıp daha verimli ve anlaşılır hale getirmektedir⁸⁵.

2.6.2. İletişim Becerileri

İçeriği ne olursa olsun sorunu çözümlenebilmek için bireylerin birbirleriyle düşünce alışverişine girmeleri yani iletişim kurmaları gereklidir. İletişimin kurulabilmesi için en az iki kişinin varlığı gereklidir. İnsan, ilişkilerinde yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer bireylerle hiç ilişkisi olmayan bir insan tanımlanamaz. Bir başka söylemle, insanların demokratikleşebilmesi için öncelikle kişinin günlük yaşantısında diğerlerinin görüş ve düşüncelerine saygılı, hoşgörülü olması gerekir. Bu süreç devamlılık gösterdiği takdirde sağlıklı iletişim sağlanmış olur.

İletişim hem toplumsal hem de bireysel bir süreçtir. Diğer bir anlamıyla iki bireyi ilişki içerisine sokan psikososyal bir süreçtir. İnsanların çoğu doyumsuz bir yaşam sürme çabasıdadır. İletişim sorunlarının olduğu bir toplumda doyumsuz bir yaşam sürdürmek olanaksızdır. Yani doyumsuz yaşamı gerçekleştirmenin en büyük aracı iletişimdir⁸⁶.

İnsanın sosyal yapısının gereği, diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacını doğurur. İletişimin oluşumunda karşılıklı hedeflere ulaşmanın ve ilişki kurmanın ihtiyacı mevcuttur. Bu mevcudiyet ortak amaç ve hedefler doğrultusunda belli başlı grupları ortaya çıkarır. Gruplardaki bilgi aktarımını yine sağlıklı bir iletişim gerçekleştirir⁸⁷.

Bireyin iletişim becerileri çok erken dönemlerde başlar. Çocukları gözlemleyin; ilk iletişim becerileri ağlamak ve çıkardıkları seslerdir. Bir yerleri acıdığına ağlar, mutlu olduklarında ise tüm vücuduyla gülerler. Bebek büyüdükçe toplumdaki iletişim becerilerine vakıf olur ve bu şekilde toplumun parçası haline gelir⁸⁸.

⁸⁴ E. Özgür Gönenç, "İletişimin Tarihsel Süreci", *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2007, 28, 87-102, s.87.

⁸⁵ Işık, a.g.e., s.13

⁸⁶ Doğan Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana*, Remzi Kitabevi, 2012, s.12-14.

⁸⁷ Hergüner vd., "Sporun Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1997, 3, 95-101, s. 96.

⁸⁸ Cüceloğlu, a.g.e., 95.

İnsanlar arasındaki etkileşimin temel yapısını iletişim olgusu meydana getirir. İnsanların günlük yaşantılarında karşılıklı anlaşabilmesi ve ilişkilerindeki düzen iletişim sayesinde oluşur. Doğuştan var olan bazı etkileşim faktörlerinin zamanla gelişerek insanların birey olduğunu göstermesi bireyin toplumsal canlı olduğunu ve diğer insanlarla iletişim ihtiyacının olduğunu göstermektedir. İnsanı diğer canlı türlerinden ayıran iletişim becerisinin bulunması, aktarım yapması, paylaşması, ilişkilerini geliştirmesi gibi nitelikler etkilidir. Kısacası insanlar arası iletişim olmak zorundadır⁸⁹.

İnsanlar sadece konuşarak değil, vücut dili, oturuş tarzı, mimikleri ve duruşla iletişime geçerek çevresine mesajlar göndermektedir. Birey gazete, bilgisayar, televizyon, reklamlar ve diğer birçok sosyal mecralara maruz kalarak iletişimin parçası haline gelmektedir. Bu nedenle iletişim iki insanın karşılıklı konuşmasının çok daha fazla ötesindedir. İnsanın var oluşunda bu zamana kadar doğa ile etkileşim halinde olmuş ve sürekli paylaşımlar yapmıştır. İnsanoğlu kendini ifade etmek için öncelikle sesleri kullanmış, seslerin yanında eşlik eden beden hareketleri ve sonrasında mağara duvarlarına çizilen resimler yapmışlardır. Bu çizimler taşa, tahtaya, kağıda dökülerek ilk yazı ortaya çıkmış. Farklı coğrafyalarda farklı diller türemeye başlamış⁹⁰. Yazının icadıyla birlikte farklı iletişim yolları da ortaya çıkmış. İletişim, küresel, dinamik ve karmaşık boyutları içeren olgu ve olaylar zinciridir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar devasa bir iletişim ağı içerisine girmişlerdir. İnsanlığın varlığı iletişim varlığını ve devamlılığını da beraberinde getirmeye devam edecektir⁹¹.

İletişim, insan algı ve tutumlarından etkilenen ve ömür boyu devam eden bir süreçtir. Bu sebeple insanların farklılık gösteren psikososyal ve fizyolojik özelliklerinin de etkisiyle, iletişim kurma becerilerinde farklılıklar görülmektedir. Bazı bireyler duygu ve düşüncelerini kolaylıkla aktarabilirken bazıları bunu yapmakta güçlük çekebilirler. İletişim becerisine sahip olmayan insanlar diğerlerinden uzak kalıp, arka planda kalmaları ve sıkıntı yaşamaları olağandır⁹².

İnsanlar bilgilerini ve düşüncelerini iletişim yoluyla aktarma, değiştirme ve geliştirme imkanına sahip olurlar. Diğer bireylerden bilgi almak, bilgi vermek ve onlardan faydalanıp fayda görmek iletişim yoluyla gerçekleşmektedir. İletişim becerileri gelişmiş bireyler hayatlarını daha rahat ve başarılı bir şekilde sürdürebilirler.

⁸⁹ Merih Zillioğlu, *İletişim Nedir?*, Cem Yayınevi, İstanbul, 2003, s. 83.

⁹⁰ Güngör, a.g.e., s. 10-11.

⁹¹ Tutar vd., *Genel İletişim*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2003, s.34.

⁹² Işık vd., a.g.e., s. 12-13.

İnsanın duygu, düşünce ve davranışlarının bir bütün halinde olmasıyla ancak etkili bir iletişim gerçekleşmiş olur. Bütünlüğün olduğu yerde etkili iletişimden bahsedilebilir⁹³.

2.7. İletişim Öğeleri

İletişim insan hayatında olmazsa olmazlardandır. Bireylerin bir araya gelerek gruplaşmaları, birlikte yaşayabilmeleri için iletişim en temel gereksinimdir. Bu temel gereksinimle birlikte toplum düzeni için iletişimin sağlıklı bir şekilde kurulması da oldukça önemlidir. Sağlıklı bir iletişim kurma yolu; ortak bir alan yaratmak ve bilgi alışverişini sağlamaktan geçmektedir⁹⁴.

İletişim olgusu her şeyden önce bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç içerisinde bazı unsurları barındırmaktadır. Bu unsurlar; kaynak (gönderici), mesaj (ileti), kanal, alıcı (hedef), geri bildirim (feedback)⁹⁵.

2.7.1. Kaynak

İletişim sürecini hazırlayıp gönderen kişidir. Kaynak iletişimin en önemli ögesidir çünkü; kaynak olmadan iletişim süreci başlayamaz. Burada en büyük sorumluluk kaynağa aittir. Algılama, düşünme, tercih etme, yorumlama süreçlerinde iletileri gönderen kişi ya da kişilerdir⁹⁶.

İletişim sürecinde kanallar ne denli fazla kullanılırsa etkili iletişimden o kadar bahsedebiliriz. Örnek verecek olursak; İletişim yoluyla yapılan iletişimde kanal kulaktır, konuşmada ise kanal sözlerdir. Burada önemli olan husus iletinin en uygun kanal ile gerçekleşmesidir⁹⁷.

Kaynak iletişim sürecinin başlatıcısı rolündedir. İyi bir iletişim için kaynağın bazı özelliklere sahip olması gerekir⁹⁸.

- Kaynağın bilgi sahibi olması gerekir. Bilgili olması iletişim sirkülasyonunu olumlu yönde etkiler. Alıcının doğru bilgiye ulaşması için kaynağın mesajı doğru bir şekilde vermesi gerekir. Bunun için de kaynağın bilgili olması gereklidir.
- Kaynak rolünü bilmeli ve ona uygun davranmalıdır. Kaynağı ilettiği mesaj ile kendi statüsü arasında bir bağ olması gerekir.

⁹³ Tuncay Sevindi, Hatice Kumcağız, "The Relationship Between High School Students' Levels of Alexithymia and Communication Skills", *Kastamonu Education Journal*, 2018,26:4, 1336-1343, s. 1337.

⁹⁴ Zillioğlu, a.g.e., s.98.

⁹⁵ Küçük vd., s. 7.

⁹⁶ Zillioğlu, a.g.e., s. 98.

⁹⁷ http://www.ataturkuniv.com/ow_userfiles/plugins/forum/attachment_188_

⁹⁸ Tutar ve Yılmaz, a.g.e. s.37.

- Etkili bir iletişim sağlanmak isteniyorsa alıcının da kaynağı tanıması gerekir.
- Kaynakta kodlama özelliği de bulunmalıdır çünkü; doğru iletişim için doğru kodlama yapılmalıdır. İletideki söz ve işaretlerin anlamını bilmelidir. Bunun yanı sıra kaynak ve hedef arasında kültür çatışması olmamalıdır⁹⁹.

Kaynak, iletiyi alıcıya gönderen toplu, grup ya da birey olabilir. Her türlü iletişim sürecinde kaynak, kişi ya da birim mevcuttur¹⁰⁰.

Kaynak iletişiminin etkili olabilmesi için sözcük dağarcığının zengin olmasına, etkili söyleyiş biçimine, cümlelerin iyi kurulmasına, iletişim aracının uygun olmasına ve iletinin dikkatli bir şekilde düzgülenmesi gerekmektedir¹⁰¹.

2.7.2. Mesaj

Gönderici tarafından kodlanıp alıcıya aktarılmasına mesaj denir. Kaynak ve alıcı arasında iletilmek istenen taleplerdir. Gönderici tarafından bilinen yöntemlerle kodlanmış duygu, düşünce veya bilgilerin çeşitli kanallarla alıcıya ulaştırılan ögelerdir. Yüz hareketleri, yazılar, söylemler mesaja örnektir¹⁰².

Bireyin diğer kişilere aktarmak istediği fikir, duygu ya da düşüncelerin sözlü ya da sözsüz şeklidir. İletişim sürecinde kaynak tarafından gönderilen iletinin ortak sembollere bağlı bir şekilde kodlanması durumu olarak açıklanabilir. İletişimin gerçekleşebilmesi için öncelikle uygun bir iletinin olmasına ihtiyaç vardır. Dille ya da konuşmayla ortaya konulanlar, kağıda dökülenler, gazete başlıkları, gülümseme işaretleri ya da tebessüm mesaja örnek gösterilebilir. Mesajların sözel ve görsel unsurları içerisinde barındırması daha fazla ilgi çekmesine sebep olabilir¹⁰³.

Mesaj, gönderen kişinin duygu, düşünce veya isteğini alıcıya sözlü- sözsüz, yazılı ya da görsel olarak iletmesidir. Mesaj göndericiyle gönderilen mesajların uygun duyularca algılanma işlemidir. Mesajın doğru bir şekilde aktarılması için doğru zaman, ortak nokta, doğru ve anlaşılır bilginin olması oldukça önemlidir. Mesaj seçilmeli ardından alıcının nitelikleri doğrultusunda kolay ve anlaşılır hale getirilip aktarılmalıdır¹⁰⁴.

⁹⁹ Tutar ve Yılmaz, a.g.e. s.45

¹⁰⁰ Mehmet Karaca, "Sosyolojik Perspektiften İletişim", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016, cilt:15(57), 626-648, s. 629.

¹⁰¹ Tutar ve Yılmaz, a.g.e., s. 28-29.

¹⁰² Uğur Demiray, *İletişim Ötesi İletişim*, Turkuaz Yayıncılık, Eskişehir, 1994, s.13-15.

¹⁰³ Küçük vd., s. 8.

¹⁰⁴ Haluk Yüksel, *İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri, Etkili İletişim*, Pegem Akademi, Ankara, 2008, s. 23-27.

Gönderici ile alıcı arasında iletişimin gerçekleşmesi için gönderici ile alıcının uyumlu olması ve ortak noktada birleşmesi gerekir. Gönderici ile alıcı iletişimde bulunurken alıcı ile gönderici ortak deneyim alanından yararlanırlar. Bu alan ne kadar geniş olursa iletişim o derece daha rahat ve sağlıklı olur. Bu iki tarafın birbirlerine olan tutumları iletişim sürecini oldukça etkiler¹⁰⁵.

İyi bir mesajın taşınması gereken bazı özellikleri mevcuttur;

- Mesajın anlaşılır olması gerekir. Anlaşılmayan durumda iletişim sağlıklı gerçekleşmez.
- Mesaj açık bir şekilde gönderilmelidir. Alıcı hedefe kolaylıkla ulaşmalıdır.
- Mesaj doğru zamanda aktarılmalıdır.
- Mesaj için en uygun kanal seçilip iletilmek istenen mesaj iletilmelidir aksi durumda hedef ile kaynak arası anlaşmazlık doğabilir¹⁰⁶.

İnsanlar diğer bireylerle yüz yüze iletişimin yanında, resim, trafik işareti ve fotoğrafla da iletişim kurarlar. Mesajın kodlama yapılırken açık ve net bir şekilde yapılması ve alıcının nitelikleriyle aynı doğrultuda olması önemlidir. Mesajların seçilerek alıcıya uygun bir şekilde aktarılması iletişimi daha kolay bir hale getirir. Bütün bunlar bir arada düşünüldüğünde iletişimin en iyi şekilde tasarlanması gerekmektedir. Kaynak ve alıcı tarafından iletilen ortak sembollerle ifade edilmesi de iletişim sürecini kolaylaştırır¹⁰⁷.

2.7.3. Kanal

İletişimin olmazsa olmazlarından biridir. İletimin gönderici ile alıcı arasında bulunan yola, geçide kanal adı verilir. Her duyu organı için farklı bir kanaldan söz edilebilir. Mesaj konuşularak kelimelerle aktarılıyorsa işitme kanalından söz edilebilir. Yüz ifadeleri, el ve kol hareketlerinin olduğu aktarımda görsel kanal araya girer. Dokunma veya koklama kanalı aracılığıyla da iletim yapılabilir. Özetlemek gerekirse her duyuma uygun bir kanal vardır¹⁰⁸.

Kanal aracılığıyla mesajın iletimi için radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçları kullanılabilir. Kanal, mesajın alıcıya aktarımın yapıldığı yoldur. Sözlü iletişim yapılırken kullanılan kanal "hava" iken telefonla iletişim sağlandığında kullanılan kanal "telefon hatları"dır¹⁰⁹. Tabii ki burada iletişimin amacı, türü ve istenilen

¹⁰⁵ Salih Bolat, "Eğitim Örgütlerinde İletişim: H.Ü. Eğitim Fakültesi Uygulaması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Ankara, 1996, 12, s.76.

¹⁰⁶ Tutar ve Yılmaz, a.g.e. s.40-45.

¹⁰⁷ Küçük, a.g.e., s.9.

¹⁰⁸ Cüceloğlu, a.g.e., s.73.

¹⁰⁹ Türkiye Telekomünikasyon Kurumu Resmi İnternet Sayfası, http://www.tk.gov.tr/kurum_hakkında/kurumsal_kalite_sistemi/index.php.(Erişim: 20.03.2020)

etkiye göre kullanılacak kanallar farklılık göstermektedir. Dış çevreden gelen etkileri algılamamızı sağlaması açısından beş duyu organımız da iletişimde kanal olarak kabul görür. Örneğin; eğitimlerin daha verimli olabilmesi için teknolojinin gelişimiyle birlikte yeni materyallerin geliştirilmesi ve kullanımı söz konusudur¹¹⁰.

Kanalın verimli kullanılması için gerekli olan bazı unsurlar şöyle sıralanabilir;

- Kullanılan aracın iletiye uygun olması.
- Olabildiğince birçok duyu organından faydalanılması.
- Kanalın neyi, ne zaman, ne şekilde ve kime, nerede söyleyeceği için kanalın ayarlanması¹¹¹.

2.7.4. Alıcı (Hedef)

Kanaldan gelen iletileri alıp merkeze aktaran ögeye alıcı denir. Alıcı, gelen her mesaj için farklı alıcılardan yararlanır. Sözlü mesajda işitme sistemini kullanırken görsel mesajda görme sistemini kullanır¹¹².

İletişim sürecinin önemli unsurlarından bir tanesi de alıcıdır. Alıcı da kaynak gibi iletişimi oluşturan temel öge gibidir. Alıcı olmadan iletişimden bahsetmek olanaksızdır. Çünkü kaynağın gönderdiği mesajın alıcıya ulaşması gibi bir amacı vardır¹¹³.

Kodlanan mesajların alınıp yorumlanması alıcı tarafından gerçekleştirilir. Alıcı; gelen mesajı algılayabilmelidir yani, sözlü olan bir mesajı algılayabilmesi için duyum özelliğinin olması gerekir. Bilgili olmalıdır, olduğu düzleme uyum sağlamalıdır. Aldığı mesajı o şartlara göre algılayıp değerlendirmelidir¹¹⁴.

Alıcı kısaca, kaynağın göndermiş olduğu iletilere maruz kalan ya da hedef olan kişi- kişiler olarak ifade edilebilir. Kaynağın gönderdiği iletilere tepkiyle yaklaşan aktif bir katılımcı olabileceği gibi tepkisini gizleyen pasif bir hedef de olabilir¹¹⁵.

2.7.5. Geri Bildirim (Feedback)

Geribildirim, iletilen mesajın kaynaktan çıkıp alıcıya ulaştıktan sonra, alıcının da aldığı iletiyi kaynağa herhangi bir şekilde iletmesi durumuna denir¹¹⁶. Bu şekilde olmadığı sürece iletişim sürecinin tek yönlü gerçekleştiği söz konusu olur. Mesajın

¹¹⁰ Karaca, a.g.e., s.5.

¹¹¹ Erkan Yüksel, *Medyanın Gündem Belirleme Gücü*, Çizgi Kitapevi, Konya, 2001, s. 1-4.

¹¹² Cüceloğlu, a.g.e., s.73.

¹¹³ Aziz, a.g.e., s.29.

¹¹⁴ Tutar ve Yılmaz, a.g.e. s.42.

¹¹⁵ Karaca, a.g.e., s.629.

¹¹⁶ Nazife Güngör, *İletişime Giriş*, Desen Ofset, Ankara, 2011, s.29.

doğru bir Şekilde alınıp alınamadığı, derecesi ve mesaja olan tepkisi belirsizlik taşıır. İletişim sũreci geribildirim ögesinin varlığıyla tam anlamıyla gerçekteŐimş olur¹¹⁷. Kaynak ve hedef arasında gerçekteŐen geriye doğru bilgi akıŐıdır. Bu yolla gönderici gönderdiği mesajın ne kadar anlaŐıldığını anlamıŐ olur¹¹⁸.

Geribildirim kişiler arası iletişimde önem arz eder. İletişimin devamlılığı, sũresi, içeriği gibi özellikler sadece geribildirim ile belirlenir¹¹⁹.

Alıcıdan kaynağa gelen alınan mesaja karşılık cevap niteliğinde ortaya konulan tepkilerdir. Yansıma, geri dönũt veya feed-back olarak da isimlendirilen geri bildirim, yapılması beklenen iletişim hakkında ipuçları verir. Bireyler arasında gerçekteŐen iletişim içerisinde pek çok geribildirim barındırır.

Görüldüğu gibi iletişim, kaynak olarak adlandırılan bir kişi ya da birimin belirli amaçlarla bir mesaj kodlaması, bu mesajı çeşitli kanallar kullanarak hedef bir kişi ya da birime göndermesi ve kendisine ulaŐan mesajı alıp anlamlandırılan alıcının buna cevap niteliğinde birtakım tepkiler ortaya koyması Şeklinde cereyan eden bir sũreç halinde gerçekteŐmektedir¹²⁰.

İletişimin son ögesi olan geribildirim, alıcının nasıl bir tepkisinin sonucunda verilen tepkiyle birlikte kaynağın kendisini sorgulayarak gerektiği durumlarda iletiyi yeniden düzenleyerek son haliyle alıcıya iletmesine olanak sağlar.

Geribildirim dört Şekilde gerçekteŐir. Olumlu geribildirim; vericiden gelen ileti pozitif bir Şekilde karŐılanır. İletin kabul edilip onaylandığın gösterir. Olumsuz geribildirim; gelen iletinin alıcı tarafından hiç kabul edilmediğini veya kısmen kabul edildiğini gösterir. Hemen geribildirim; geribildirim en önemli durumlarındandır. Mesajın sürdürülebilirliği açısından önemlidir. Anında geribildirim gelmiyorsa iletişim etkisi azalabilir ya da bu sebepten dolayı tamamen iletişimde kopma olabilir. EleŐtirel geribildirim; geribildirimde normal durum mesajın kabulũ ya da desteklenmesidir. Fakat bazı durumlarda bu bildirim eleŐtirel olabilir. Bu durum olumsuz geri bildirimle kıyaslandığı zaman ondan daha ön plandadır. Gelen ileti reddedilmez. Kabul edilip aynı zamanda eleŐtirilebilir. İleri geribildirim; burada iletiye gelen geribildirim asıl mesajı da öngörebilme durumunu doğurur. Bu bildirim iletişimi kısıtlayacak veya bozacak olan engelleri ortadan kaldırır böylelikle iletişim kolaylaŐımş olur¹²¹.

¹¹⁷ Aziz, a.g.e, s.30

¹¹⁸ Tutar ve Yılmaz, a.g.e. s.42

¹¹⁹ İsmail Türkmen, **Yöneticiler İçin İletişim Modeller**, Mpm Yayınevi, Ankara, 1999, s.115.

¹²⁰ Karaca, a.g.e., s.630.

¹²¹ Aziz, a.g.e., s.31.

2.8. İletişimin Sınıflandırılması

Hayatımızda karşılaştığımız olguların daha anlaşılır olabilmeleri için bazı sınıflandırmalara gidilir. Yapılan bu sınıflandırmalar iletişimin çeşitli nitelikleri açısından yapılmaktadır. Bazı farklar olduğu için sınıflandırmalar şu şekilde belirtilebilir: İlişki sistemlerine göre, kişi içi iletişim, kişiler arası iletişim, örgütsel iletişim ve kitle iletişimi; kod sistemlerine göre; sözlü iletişim, sözsüz iletişim ve yazılı iletişim; yönüne göre, tek ve çift yönlü iletişim¹²².

2.8.1. İlişki Sistemlerine Göre İletişim

2.8.1.1. Kişi İçi İletişim

Bireyin kendi kendisiyle kurduğu iletişim ve iç dünyasında yaşadığı etkileşimdir. Bireyin kendisiyle konuşması, rüya görmesi, iç çatışmalarına cevaplar üretmesi, düşünmesi, farklı duygular yaşamasına kişi içi iletişim denir. İnsanın diğer bireylerle iletişim kurduğu gibi kendisiyle de iletişim kurması olasıdır. Kişi iç dünyasıyla iletişim halinde olup bazı mesajlar iletip kendi kendine göndermektedir. Bu mesajlar doğrultusunda cevap üretilip bir takım tutum ve davranışlar geliştirmektedir. Tüm iletişim öğelerini gerçekleştiren aynı kişidir¹²³. Kişinin iç dünyasında yaşadığı iletişim, onu güdüleyen, motive eden, ihtiyaçları doğrultusunda kafasındaki kendisini anlamasına ilişkin bir süreçtir¹²⁴.

2.8.1.2. Kişiler Arası İletişim

Birçok birey arasında gerçekleşen bilgi, düşünce, duygu ve haber paylaşımıdır. Bu iletişimin sağlanabilmesi için en az iki kişiye ihtiyaç vardır. Kişiler arası iletişim, bireyler veya küçük gruplardan oluşan, karşılıklı güven arz eden, bilgi ve duyguların paylaşımı amaçlanan bir etkileşim süreci olarak açıklanabilir¹²⁵.

Kişiler arası iletişim iki veya daha çok kişi arasındaki etkileşim olarak adlandırılmaktadır. İletişimin temelinde anlatımın iletiye dönüştürülmesi son noktada da anlam çıkarılması bulunmaktadır.

Tubbs ve Moss, kişiler arası iletişim sayılabilmesi için bazı ön koşullarından bahsetmiştir:

- Kişiler belirli bir mesafe içerisinde ve yüz yüze olmalıdır.

¹²² Alim Kaya, *İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler, Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2010, s.16.

¹²³ Karaca, a.g.e., s.632.

¹²⁴ Aysel Usluata, *İletişim*, Yeni Yüzyıl Kitaplığı, İstanbul, İletişim Yayınları, 1997, s. 44.

¹²⁵ Karaca, a.g.e., s.632-633.

- Karşılıklı ileti alışverişi olmalıdır.
- İletiler, sözlü ve sözsüz olmalıdır, yazılı olan iletiler bu gruba dahil edilemez¹²⁶.

2.8.1.3. Örgütsel İletişimi

Bireyle ve küçük grupları içerisinde barındırdığı gibi, örgüt ve teşkilat grupları için de iletişim söz konusudur. Örgütsel iletişim hem örgüt içine hem de örgüt dışına bilgi akışını ve geri bildirimini içeren iletişim tarzını kapsamaktadır. Örgütler, farklı görüş ve bilgilere sahip, ortak bir amaç doğrultusunda birbirlerini destekleyen bireylerin oluşturduğu birimlerdir. Bu gruplarda yöneticilerin doğru karar almalarında iletişim, önemli bir etkidir¹²⁷.

2.8.1.4. Kitle İletişimi

Kitle iletişimi, bireylerin ya da sosyal grupların bir araya gelerek yüz yüze gelmeden iletilerin kamusal, dolaylı ya da tek yönlü bir araç ile birlikte dinleyici, seyirci kitlesine iletilme sürecidir¹²⁸. Burada belirli bir kaynaktan hedef kitleye mesaj tek yönlü gönderilir. Kitle iletişiminde ileti doğrudan kaynaktan çıkıp alıcıya ulaşır¹²⁹.

Kitle iletişimi kamusal olup herkese açıktır. Bu iletişim türünde diğerlerinde olduğu gibi geri bildirim gelişkin değildir yani sınırlı bir geri bildirim vardır. Kaynaktan uzak olan çok sayıda kişiyi aynı anda toplayıp iletişim sürecini başlatabilir. İletişimin tek yönlü oluşundan dolayı alıcı ile gönderici arasındaki yanıt verme olasılığını dışlar¹³⁰.

Kitle iletişimi, kitleler arası iletişimdir. Sosyal medya iletişimi yaygınlaşmadan öncesine kadar genel olarak tek taraflı bir iletişim şekli olarak bilinmektedir. Modern toplumların gelişim göstermesiyle egemen güçler tarafından geliştirilen kitleleri etkilemek ve yönlendirmek için kitlelerle daha hızlı iletişim kurulabilmiştir. Bu sebeple kitle iletişimi, kurumsal ve örgütlü bir yapı olarak ifade edilebilir¹³¹.

Kitle iletişiminde “kitle” kavramı okuyan, izleyen, dinleyen sosyal ve ekonomik anlamda ayrıma girilmeden oluşturulan toplulukları ifade eder. Sayısal anlamda birden fazlalığı, çokluğu ve sınıfsal belirsizliği ifade eder¹³².

¹²⁶ Çetin Özbey, İletişim Yetersizliği Olan Bireylere İletişim Becerilerini Kazandırmada “Resim Değiş-Tokuşuna Dayalı İletişim Sistemi” İle Yapılan Öğretimin Etkililiği, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2011, s.8-9.

¹²⁷ Karaca, a.g.e., s. 633.

¹²⁸ Orhan Alav, **Kitle İletişim Araçları: Medya**, Hiperlink Yayınları, İstanbul. 2020, s. 100-105.

¹²⁹ Karaca, a.g.e., s. 633

¹³⁰ https://auzefalmsstorage.blob.core.windows.net/auzefcontent/19_20_Guz/iletisim_bilimi/8/index.html (Erişim: 20.03.2020).

¹³¹ Aziz, a.g.e., s.3-6.

¹³² Erol Mutlu, **A Modern Dictionary Of Sociology**, İletişim Sözlüğü, Ark Yayınevi, Ankara, s. 130- 132.

2.8.2. Kod Sistemlerine Göre İletişim

2.8.2.1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişimin en temel ögesi dildir. İletişim türleri arasında en yaygın olanı ve en çok tercih edilenidir. Karşılıklı konuşmaya dayanan iletişimdir. İletişimin en hızlı yoludur. İletişim sürecinde gönderici alıcıya bilgi veya duygu gibi iletileri sözlü olarak gönderir, alıcı da uygun kanallarla iletiyi alır ve geri dönütü gerçekleştirir.

Kelimelere ya da konuşmaya dayalı, yüz yüze veya telefon konuşması, yazışma şeklinde gerçekleştirilen iletişimdir. Yüz yüze yapılan görüşmeler, konferanslar, mitingler, radyo ve televizyon konuşmaları sözlü iletişim araçlarıdır.

Sözlü iletişimin en önemli ögesi sestir. Bireyin olaylar karşısında iç dünyasında yaşadıklarını dış dünyaya vurması ses aracılığıyla gerçekleşir¹³³. Sözlü iletişim dendiği zaman bireyin kendisini karşısındakine anlatıp ifade edebilmesi için temel araç konuşma yani dildir¹³⁴. Sözlü iletişimi belirtmek için dil ile iletişim kavramı da kullanılmaktadır. Dil, duygu ve düşünceleri ifade edebilmek için kullanılan işaret, gösterge ve sestir. İletişimin en önemli araçları arasında yer alan konuşma, diğer bireylerle olan ilişkilerimizi geliştirmede yarar sağlayacak en önemli araç olarak değerlendirilmelidir¹³⁵. Bu iletişimde dil unsuru çok önemlidir. Çünkü kaynak ve hedefin birbirini anlaması, sağlıklı ilişkiler kurması aynı dili kullanmaları ile mümkün olur¹³⁶.

Sözlü iletişim, sözlü mesajlar aracılığıyla karşı tarafa iletilerin aktarıldığı iletişim türüdür. Kelimeler dikkatli seçilmeli, plan yapılmalı, gereksiz tekrarlardan kaçınıp sadeleştirerek iletişim süreci başlatılmalıdır. Burada kullanılan ses tonu da önem arz eder. Sözlü iletişimi diğer iletişimlerden ayıran en önemli unsur bulunulan anda ve hızlı gerçekleşiyor olmasıdır. Yüz yüze olan iletişimlerde karşı taraftaki bireyin el kol hareketleri, mimikleri yani beden dili direkt olarak gözlemlenip algılandığından dolayı iletişim o anda gerçekleşir¹³⁷.

¹³³ *Türk Dil Bilgisi*, İstanbul, 1962, s. 2-4.

¹³⁴ Selçuk Bora Çavuşoğlu, İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2014, cilt: 1 (6), s. 110.

¹³⁵ Karaca, a.g.e., s. 634.

¹³⁶ İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği, iagb.gov.tr/haber_resim/adaymemur_iletisim.pdf (Erişim: 18.03.2020).

¹³⁷ Nihal Gözde Subaşı, Çocukluk Dönemi Bağlanma Stilleriyle Yetişkinlik Dönemi İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi, 2019, s. 24.

“Gönderici ve alıcı arasındaki konuşmanın her türü, sözlü iletişimdir. Sözlü iletişim, yüz yüze interaktif biçimde olabileceği gibi, radyo, televizyon ve telefonla da olabilir”¹³⁸.

Sözlü iletişim, yazılmış veya yazılmamış sözcüklerin söylenmesiyle oluşturulan ilişkinin varoluş yükümlülüğüdür. Temelini konuşma eylemi oluşturmaktadır. Bu sebeple konuşan kişiyi doğru anlayıp ona göre değerlendirmeye gitmek gerekir. Sözlü iletişim doğrudan da gerçekleşse radyo, televizyon gibi araçlarla da gerçekleşse aracısı dildir. Bu bağlamda düşünüldüğünde en temel aracın dil olduğu sonucuna varılır¹³⁹.

2.8.2.2. Sözsüz İletişim

Beden dili olarak da bilinen sözsüz anlatımlar insanlık tarihi ile başlar. Sözsüz iletişim, iletişim çeşitleri arasında en başta olanıdır. İletişim sürecinin ilk faktörün dil olmasına rağmen yardımcı olan başka faktörler de vardır. Jest ve mimikler, göz hareketleri, elbiseler ve mekan gibi faktörler iletişime yardımcı olur.

Vücut dili, jest ve mimikler, hareketler gibi materyal kullanım sözsüz iletişimin unsurlarındandır. Kullanılan materyaller iletişimin sürekli sözcüklerle gerçekleştirilmediğini göstermektedir¹⁴⁰. Duygu ve düşüncelerin sözcüklerle anlatılamadığı durumlarda bakış, jest, kavrama, mimik gibi sözsüz iletişim unsurları oldukça etkili olmaktadır¹⁴¹.

2.8.2.3. Yazılı İletişim

Yazılı iletişim, yazışma yoluyla kurulan, güvenli iletişimdir. Hem zaman hem de mesafe sınırlarını geniş tutan en etkili iletişim biçimidir. Yer ve zaman kavramı gözetmediği için sınırlarını oldukça genişletebilir. Her türlü yazılı ve basılı materyal; kitap, mektup, gazete, dergi, afiş, rapor, tabela, ot, internet siteleri, e- postalar, el ilanları, mesajlar ile sağlanır. Yazılı iletişimin haberleşmede kullanılan en yaygın yöntem oluşunun sebebi kalıcı, güvenilir ve kanıtlayıcı olmasındandır. Yazılı iletişim ile aktarılan bilgiler daha kalıcı olur, aynen aktarımı gerçekleşir bu sebeple tercih edilir¹⁴².

¹³⁸ Joseph E.Chapeaux, **Organizational Behavior**, West Publishing Company, New York, 1996, s. 366

¹³⁹ Orhan Gökçe, a.g.e., s.46.

¹⁴⁰ Melahat Bayram, “İletişim”, www.iagb.gov.tr/haber_resim/aday-memur...iletisim.pdf (Erişim: 21.03.2020).

¹⁴¹ Tutar ve Yılmaz, a.g.e.,s.63.

¹⁴² Mestan Küçük, **Yazılı İletişim İçinde İletişim**, Pegem Akademi, Ankara, 2012, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2548, Medya ve İletişim (e-kitap), ss.19- 20.

Önemli bir iletişim aracı olan yazılı iletişim, belge ve ispat niteliği taşır. Bu niteliklerinden dolayı kuşaklara arası bir aktarım aracı olarak kullanılmaya devam edilmiştir. Topluların kültürleri, sorun çözme yöntemleri, iş yapma biçimleri yazı sayesinde tarihi belgelere çevrilerek gelecek kuşaklara aktarılır¹⁴³.

2.8.3.Yönüne göre iletişim

2.8.3.1.Tek Yönlü İletişim

İletinin kaynaktan alıcıya doğru tek yönlü ilerleyişine vurgu yapan modeldir. Yani bilgi kaynaktan çıkar ve alıcıya ulaşana kadar tek bir kaynaktan akar¹⁴⁴. İletişim süreci bir kaynak ve bir alıcı ya da bir kaynak birçok alıcı şeklinde olabilir. Amaç sadece iletinin alıcıya ulaştırılmasıdır. Kaynak ile alıcı karşılıklı iletişim içerisine girmez, bilgi gider kaynaktan ve alıcı dönüt sağlamaz¹⁴⁵.

2.8.2.2. Çift Yönlü İletişim

Çift yönlü iletişim en az iki kişi arasında bilgi, duygu, düşünce ve fikir alışverişinin yapıldığı iletişim şeklidir. Bu iletişim türünde mesajlar kaynak ve hedef arasında gider gelir. Karşılıklı alışveriş mevcuttur ve katılımcılar bu sürece dahil olurlar¹⁴⁶.

2.9. İletişim Modelleri

2.9.1. Aristo Modeli

Aristo, iletişim modelini İ.Ö. 5. ve 4. Yüzyıllarda sunmuştur. Bu modele bakıldığında iletişim tek yönlüdür. Aristo modelinin iletişim sürecinde mühim olan karşıdaki kişiyi etkilemektir. İletişim sürecinde karşıdaki kişi ne kadar iyi etkilendiyse iletişimin de o kadar başarılı olacağı belirtilir. Aristo modeline göre, iletişimin üç temel unsuru vardır: konuşmacı, mesaj ve dinleyici¹⁴⁷.

2.9.2.Laswel Modeli

Laswel'in iletişim modeli kitle iletişimi arasına girmektedir. Bu modelde iletinin kaynağını kim sorusu ortaya çıkarır. İletiyi gönderen kişinin güvenilir ve inanılır olması önemlidir. İletişim sürecinde iletinin anlamı ve etkisi de önem arz eder. Bazı sorular barındırır; hangi sorusu, kanaldan mesajın gönderilme yolunu temsil eder.

¹⁴³ Musa Küçük, Yazılı İletişimin Önemi, İş Mektuplarının Elektronik Ortamda Düzenleme Usul ve Esasları, International Congress on Political, Economic and Social Studies (ICPESS), 2017, s.128

¹⁴⁴ Karaca, a.g.e., s. 635.

¹⁴⁵ <https://necatiefe.wordpress.com/2010/04/24/iletisim-surecinin-isleyisi/>

¹⁴⁶ Karaca, a.g.e., 634-635.

¹⁴⁷ Tutar vd., s. 115.

Yani kullanılan bazı kitle iletişim araçlarından radyo, televizyon gibi. Kime sorusu alıcı olan toplumu anlatır. Laswel modelinde topluluk geri dönütte bulunmadığı için pasif durumdadır¹⁴⁸. Kim sorusu, mesajın kaynağını temsil eder, yani iletişimcidir. Neyi sorusu, mesajın ne olduğunu açıklığa kavuşturur. Bu modele göre iletişim doğrusal bir çizgi üzerinde kurulmuş bir süreçtir. Bu çizgi üzerinden iletilmek istenen mesaj iletilir¹⁴⁹.

2.9.3. Shannan ve Weaver Modeli

Shannan ve Weaver Modeli modelinde gönderici ve alıcının bulunduğu iki birim vardır. Bu model bilinen iki birim arasında kalan mesajın kaynaktan alıcıya giderken yaşadığı sorunlarla ilgilenmektedir. Shannan ve Weaver modelinde, iletinin göndericiden alıcıya geçiş sürecinde yaşanan bozulmalar “gürültü” olarak tanımlanmaktadır¹⁵⁰.

Bu model iletişim sürecini altı birimde ele almıştır. Kaynak, gönderici, kanal, alıcı, hedef. İletişim sürecinde kaynaktan ayrılan mesaj alıcı tarafına ulaştıktan sonra fark görülümüşse gürültünün oluştuğu belirtilir. Gürültü her iki taraftan da kaynaklanmış olabilir. Fiziksel, psikolojik ve nöro-fizyolojik gürültüden bahsedilebilir¹⁵¹.

2.9.4. Gerbner Modeli

George Gerbner'in oluşturduğu bu model temelde Shannan ve Weaver Modeline benzemektedir. Gerbner modeli, Shannan ve Weaver Modelini iki açıdan ileriye götürmektedir. Aradaki ilk farklılık Gerbner modelinde mesajın gerçeklikle bağdaştırılmasıdır. Bu ilişki mesajın ne hakkında olduğunu göstermek ve bireylerin anlamla ilgili sorular üzerine eğilmelerini sağlamaktır. İkinci farklılık ise iletişimin iki boyutlu olarak gösterilmesidir. Algılama- aktarma ve arçalar- kontrol olarak bu iki boyut açıklanabilir. Gerbner'in iletişim sürecindeki formülü; birey olayı algılar, karşılık verir, bir ortamda araçlar yardımıyla, eldeki malzemenin içeriği, herhangi bir biçimde, durumda, kimi sonuçlarla ve iletim şeklinde devam etmektedir¹⁵².

Gerbner'in geliştirdiği modelde gönderilen mesajın ne olduğu ile değil ne hakkında olduğu ile de ilgilenir. Bu sebepten dolayı kendinden önce geliştirilen Shannon-Weaver modelinden farklılaşır. Yani iletinin sadece ne olduğuyla değil, gerçekle bağlantısının ne olduğuyla da ilgilenir. Sırf mesajı göndermenin iletişim için yeterli olduğunu düşünmez bu model. Aynı zamanda erişime de önem verir¹⁵³.

2.9.5. Berlo Modeli

¹⁴⁸ Tutar vd., a.g.e., s. 121.

¹⁴⁹ <https://www.onurcoban.com/2011/09/laswell-modeli.html>

¹⁵⁰ Halil İbrahim Gürcan, “Sanal Gazetecilik, Anadolu Üniversitesi”, *İletişim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, Eskişehir, 1999, s. 67-68

¹⁵¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan İnsana*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000, s. 72-73.

¹⁵² Usluata, a.g.e., s. 33.

¹⁵³ Aziz, a.g.e., s.

Berlo, iletişim sürecinde altı ögenin varlığından bahsetmiştir. Bunların; kaynak, kurgulayıcı, ileti, kanal, çözümleyici ve alıcı olarak olduğunu ifade etmektedir. Bahsedilen bu altı öge içerisinde dört tanesinin iletişim sürecinde temel öge (kaynak, ileti, kanal, alıcı) olduğunu belirtmiştir. Berlo modeline göre, iletişim sürecinde kullanılan kelimelerden ziyade iletişimde bulunan bireylerde anlam aranması gerekliliği vurgulanmıştır. Bu süreçteki bireylerin iletileri anlamlandırmaları için de kültürel açıdan benzerliklerin bulunması gerektiğini belirtmiştir¹⁵⁴.

2.9.6. Osgood ve Schramm Modeli

Osgood ve Schramm modeli, kaynak ve alıcı üzerinde durmakta aynı zamanda temel öge olarak da geri bildirim kullanmaktadır. İletişime katılanlar süreç içerisinde karşılıklı ileti alışverişi yapmaktadırlar. İletişim sürecinde alıcı ve verici kodlama, yorumlama ve açıklama görevini karşılıklı devam ettirmektedirler. Ancak, ileti sürecinde gürültü olduğunda ya da olan gürültü arttığında tekrarlar oluşur¹⁵⁵.

2.9.7. Newcomp ABX Modeli

Newcomp modeli, iletişim aşamasında olan insanların inanç, tutum ve davranışları arasında bağ kurarak denge oluşturmaktır. İletişim sürecinde A-B-X ögeleri bulunur. A ve B gönderici ve alıcı konumundadır. X ise diğer iki ögenin çevresinde bulunan öge, durum veya toplumsal bağlamı ifade eder. Bu ögelerden A ve B denge durumunu göstermektedir. İletişimin dengede olduğu durumlarda değişimi engellerken dengenin sağlanmadığı anlarda harekete geçip dengeyi sağlamaktadır. Newcomp modelinde sosyal denge hali önemli durumdur¹⁵⁶.

Bu model, bireylerde iletişimin gerçekleşebilmesi için denge kuramına uyulmasının gerekli olduğunu vurgular. Dengeye vurgu yapılmış ancak dengesizliğin model anlayışında yeri olmadığı da belirtilmiştir¹⁵⁷.

¹⁵⁴ Usluata, a.g.e., s. 37.

¹⁵⁵ Recep Vardi, "İletişim Araçları ve Dini Hayat", *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul, 2003, 23-24.

¹⁵⁶ Usluata, a.g.e., s.30.

¹⁵⁷ Vardi, a.g.e., s. 19.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, bu araçların geçerlilik ve güvenilirlikleri, araştırmanın uygulanma süreci ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek için genel tarama modellerinden ardışık olarak alınan ilişkisel model kullanılacaktır.

İçerisinde birden fazla eleman bulunduran evre ile alakalı sonuca varmak maksadıyla, evrenin tamamı veya evren içerisinden alınan bir kısım ele alınarak kullanılıp ortaya çıkarılan tarama çalışmalarına genel tarama modeli denmektedir. Tarama modellerinin hedefi, yapılan araştırmalar, geçmişte ya da şu anda olan duruma müdahale etmeden ve farklılaştırmadan açıklamaktır. İlişkisel tarama modelinde ise birçok değişken arasında oluşan değişimi ve bu değişimlerin düzeylerini inceleyen bir yapı vardır¹⁵⁸.

Araştırmanın bağımsız değişkenini aleksitimi ve öfke, bağımlı değişkenini iletişim becerileri oluşturmaktadır. Bu modelde, bu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişki ve aleksitimi ile öfkenin iletişim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde okuyan 384 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı Yazıcı ve Erdoğan'ın belirli evren büyüklüklerine göre alınması gereken örneklem sayısı hesaplamaları referans alınarak belirlenmiştir.

4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla 'Sosyodemografik Bilgi Formu', katılımcıların aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla 'Toronto Aleksitimi Ölçeği', öfke düzeylerini ölçmek amacıyla 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği' ve iletişim becerilerini ölçmek amacıyla da

¹⁵⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi- Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2010, s.79-81.

'İletişim Becerileri Envanteri' kullanılmıştır. Katılımcıları araştırma ile ilgili bilgilendirmek ve araştırmaya kendi rızalarıyla katılarak ölçeklerin uygulanmasına izin verdiklerini belgelemek amacıyla 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu'nu imzalamaları istenmiştir.

4.4. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, şu anki genel not ortalaması, anne- baba eğitim durumu, anne- babanın sağ olup olmaması, kimlerle yaşıyor olması, ailenin aylık gelir durumu, daha önce psikolojik destek alıp almadığı ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacının geliştirmiş olduğu 'Sosyodemografik Bilgi Formu' kullanılmıştır.

4.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği, bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 4 faktörlü ve 26 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. TAÖ, Taylor ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4 alt boyutlu ve 5'li likert tipi bir ölçek olarak oluşturulmuştur. TAÖ'nün alt boyutlarını duyguları ve bedensel duyuları ayırt edebilme ve tanıyabilme yeteneği, duyguları ifade edebilme, hayal kurma, dışsal merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı oluşturmaktadır¹⁵⁹. Sonralarda 20 madde ve 3 alt boyuta indirgenmiştir. Bahsedilen bu üç alt boyut; bireyin duygularını tanımada zorluk, bireyin duygularını ifade etmede zorluk, bireydeki dışa dönük düşünce yapısı şeklindedir¹⁶⁰.

Güleç ve arkadaşları'nın TAÖ'nün ve alt ölçeklerinin iç tutarlılığını incelemesinde ölçek için $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için ise 1. faktör için $\alpha=.80$, ikinci faktör için $\alpha=.57$ ve üçüncü faktör için $\alpha=.63$ olduğu bulunmuştur. Araştırmada uygulanan TAÖ, 20 maddeden oluşan 3 faktörlü likert tip değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin 3 faktörünü duyguları tanımada zorluk, duyguları ifade etmede zorluk ve dışa dönük düşünce yapısı oluşturmaktadır.

Duyguları tanımada zorluk faktöründe 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etmede zorluk faktöründe 5 madde (2, 4, 11, 12, 17), dışa dönük düşünce yapısı faktöründe 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) yer almaktadır. Ölçekte her madde 'Hiçbir zaman (1)', 'Nadiren (2)', 'Bazen (3)', 'Sık sık (4)', 'Her

¹⁵⁹ Taylor, G. J, Ryan D. and Bagby, M., "Toward The Development of A New Self-Report Alexithymia Scale", *Psychother Psychosom*, 1985, 43, s. 191-199.

¹⁶⁰ Hüseyin Güleç vd., "Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20)" *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, cilt:19(3), s. 215.

zaman (5)' seçeneklerinin puanlarının toplanması ile 3 faktörün ve ölçeğin toplam puanı bulunmaktadır. Puanlama yapılırken 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100'dür. Uygulamada 62 ve üzeri puan alan kişiler ise aleksitimik olarak tanımlanmaktadır ve yüksek puan alanlar yüksek aleksitimik seviyeyi göstermektedir¹⁶¹.

4.6. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek SL-ÖFKE ve ÖFKE-TARZ olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. Toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal ismi " State Trait Anger and Anger Expression Style Scale" dır. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği" nin Türkçe uyarlaması 1994' te Özer tarafından yapılmıştır. Dörtlü Likert tipi (1-Hiç, 2-Biraz, 3-Oldukça, 4-Tümüyle) 34 maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi bireylerin durumsal öfkelerinin ne sıklıkla yaşandığını belirten "sürekli öfke"yi, kalan 24 madde ise öfkenin nasıl ifade edildiğini yani "öfke ifade tarzı" nı (öfke-içte, öfke-dışta, öfke-kontrol alt boyutları) belirtmektedir. 24 maddeden 8 madde öfke-içte, 8 madde öfke-dışta ve diğer 8 madde öfke- kontrolü ölçmektedir.

Her bir alt ölçek puanlaması için genel bölümden elde edilen puanların aritmetik ortalaması bulunmaktadır. Belirlenen puanların ortalama üzerinde çıkması sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Sürekli öfke ölçeğinin alfa değerleri 0,67-0,92, öfke kontrolünün 0,80- 0,90, öfke dışı vurmanın 0,69-0,91 ve öfke içe atmanın 0,58-0,76 aralığında bulunmuştur.

Sürekli öfkeden elde edilen yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke-içte alınan yüksek puan öfkenin bastırıldığını, öfke-dışta alınan yüksek puan öfkenin rahatlıkla ifade ediliyor olduğunu, öfke-kontrol de alınan yüksek puan ise öfkenin kontrol altında tutulabildiğini belirtmektedir¹⁶².

4.7. İletişim Becerileri Envanteri

İletişim becerilerini envanteri, bireylerin iletişim becerileri düzeylerini belirlemek amacıyla Ersanlı ve Balcı tarafından geliştirilmiş 5'li likert tipi bir

¹⁶¹ Hakan Sayar vd., "Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı ve Aleksitimi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2001, 2, s.39.

¹⁶² Kadir Özer, "Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, cilt 9, isatanbul ,1994, sayı 31, s. 26-35.

envanterdir. Anketin derecelendirilmesi 'Her zaman (5), Genellikle (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir zaman (1)' şeklinde işaretlenerek yapılmaktadır.

Bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç alt boyutu mevcuttur. Alt boyutlarının maddeleri;

Bilişsel: 1-3-12-15-17-18-20-23-24-26-28-33-37-45

Duygusal: 5-9-11-27-29-31-34-35-36-38-39-40-42-43-44

Davranışsal: 2-4-7-8-10-13-14-16-19-21-22-25-30-32-41

olarak belirtilmiştir.

Her alt boyut için 15 madde bulunmaktadır. Toplamda 45 sorudan oluşan ölçekten alınan en yüksek puan 225, en düşük puan ise 45'tir. Ölçekten yüksek puan alanların iletişimleri de yüksektir. Envanterin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa kat sayısı 0,72 bulunmuştur. Envanterin toplam puanı ile alt ölçekleri arasında 0.001 ve üç alt ölçeğinin kendi arasında 0.001 düzeyinde korelasyon bulunmuştur¹⁶³.

4.8. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Betimsel verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normallik açısından incelenirken çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin+ 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı normal dağılım olduğu kabul edilmektedir. Bu sebeple parametrik testlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir. Verilerin analizinde ANOVA, bağımsız gruplar t-testi, Kruskal Wallis H testi, Mann Whitney U testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. İkili karşılaştırmalar için Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır¹⁶⁴.

¹⁶³ Kurtman Ersanlı ve Seher Balcı, "İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, sayı 10, cilt 2, İstanbul, 1998, 7-12.

¹⁶⁴ Barbara G. Tabachnick and Linda S.Fidell, *Using Multivariate Statistics*, Çeviren Bayram Bıçak, Nobel Yayınevi, İstanbul, 2013.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	260	65.7
	Erkek	136	34.3
	Toplam	396	100.0
Eğitim Durumu	Lisans	276	70.2
	Lisansüstü	103	26.2
	Mezun	14	3.6
	Toplam	436	100.0
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	155	39.1
	Ortaokul	90	22.7
	Lise	88	22.2
	Üniversite	63	15.9
	Toplam	396	100.0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	114	28.8
	Ortaokul	83	21.0
	Lise	121	30.6
	Üniversite	78	19.7
	Toplam	396	100.0
Anne Yaşam Durumu	Sağ	382	96.5
	Vefat Etmiş	14	3.5
	Toplam	396	100.0
Baba Yaşam Durumu	Sağ	369	93.2
	Vefat Etmiş	27	6.8
	Toplam	396	100.0

Ebeveyn Medeni Durumu	Evli	359	90.7
	Boşanmış	37	9.3
	Toplam	396	100.0
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	32	8.1
	Orta	308	77.8
	Yüksek	56	14.1
	Toplam	396	100.0
Yaşam Yeri	Aile İle Yaşayan	215	54.4
	Yurtta	62	15.7
	Ayrı Evde	104	26.3
	Akrabalar İle Yaşayan	14	3.5
	Toplam	395	100.0
Psikolojik Destek Alma Durumu	Alan	73	18.4
	Almayan	323	81.6
	Toplam	396	100.0
Genel Not Ortalaması	0-.99	14	3.5
	1.00-1.99	62	15.7
	2.00-2.99	220	55.6
	3.00-4.00	100	25.3

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	\bar{x}	ss
Sürekli Öfke	10	40	.292	-.065	23.71	6.22
Öfke Kontrol	9	36	.214	.120	21.57	4.94
Öfke Dışa	8	32	.379	.012	18.13	4.80
Öfke İçte	8	30	.143	-.373	18.03	4.25

Tablo 4.2'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke alt boyutu için aralık 10-40 arasında, çarpıklık=.292 ve basıklık=-.065 olarak ortalama=23.71 ve standart sapma= 6.22 olarak hesaplanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutu için aralık 9-41 arasında, çarpıklık=.214 ve basıklık=.120 olarak ortalama=21.57 ve standart sapma= 4.49 olarak hesaplanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke Dışa alt boyutu için aralık 8-32 arasında, çarpıklık=.379 ve basıklık=.012 olarak ortalama=18.13 ve standart sapma= 4.80 olarak hesaplanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke İçte alt boyutu için aralık 8-30 arasında, çarpıklık= .143 ve basıklık= -.373 olarak ortalama=18.03 ve standart sapma= 4.25 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	\bar{x}	ss
Duyguları Tanımada Güçlük	7	33	.092	-.887	17.84	5.93
Duyguları İfade Etmede Güçlük	5	22	-.151	-.436	13.03	3.58
Dışa Dönük Düşünce	12	32	-.242	-.241	21.71	3.86
Aleksitimi Toplam	25	80	-.171	-.635	52.58	10.75

Tablo 4.3.'de Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu için aralık 7-33 arasında, çarpıklık=.092 ve basıklık=-.887 olarak ortalama=17.84 ve standart sapma= 5.93 olarak hesaplanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutu için aralık 5-22 arasında, çarpıklık=-.151 ve basıklık=-.436 olarak ortalama=13.03 ve standart sapma= 3.58 olarak hesaplanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce alt boyutu için aralık 12-32 arasında, çarpıklık=-.242 ve basıklık=-.241 olarak ortalama=21.71 ve standart sapma= 3.86 olarak hesaplanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği Aleksitimi toplam puanı için aralık 25-80 arasında, çarpıklık=-.171 ve basıklık=-.635 olarak ortalama=52.58 ve standart sapma= 10.75 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.4. İletişim Becerileri Envanteri İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	\bar{x}	ss
Zihinsel	36	72	-.051	-.130	55.36	6.25
Duygusal	34	67	-.002	-.385	51.37	6.30
Davranışsal	25	75	-.186	-.011	55.87	7.95
İletişim Becerileri Toplam	114	207	.100	-.502	162.60	17.86

Tablo 4.4.'de İletişim Becerileri Envanteri için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir

İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyutu için aralık 36-72 arasında, çarpıklık=-.051 ve basıklık=-.130 olarak ortalama=55.36 ve standart sapma= 6.25 olarak hesaplanmıştır. İletişim Becerileri Envanteri Duygusal alt boyutu için aralık 34-67 arasında, çarpıklık=-.002 ve basıklık=-.385 olarak ortalama=51.37 ve standart sapma= 6.30 olarak hesaplanmıştır. İletişim Becerileri Envanteri Davranışsal alt boyutu için aralık 25-75 arasında, çarpıklık=-.186 ve basıklık=-.011 olarak ortalama=55.87 ve standart sapma= 7.95 olarak hesaplanmıştır. İletişim Becerileri Envanteri Davranışsal alt boyutu için aralık 114-207 arasında, çarpıklık=.100 ve basıklık=-.502 olarak ortalama=162.60 ve standart sapma= 17.82 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği İçin Maddeleri İçin Betimleyici Veriler

Maddeler	Min	Max	Ort	Ss	Maddeler	Min	Max	Ort	Ss
Madde 1	1	5	2.52	1.056	Madde 11	1	5	2.47	1.161
Madde 2	1	5	2.48	1.124	Madde 12	1	5	2.92	1.147
Madde 3	1	5	2.26	1.296	Madde 13	1	5	2.61	1.296
Madde 4	1	5	2.49	1.162	Madde 14	1	5	2.56	1.331
Madde 5	1	5	2.36	1.102	Madde 15	1	5	2.77	1.127
Madde 6	1	5	2.49	1.204	Madde 16	1	5	3.26	1.193
Madde 7	1	5	2.70	1.209	Madde 17	1	5	2.66	1.201
Madde 8	1	5	2.80	1.187	Madde 18	1	5	3.09	1.167
Madde 9	1	5	2.69	1.241	Madde 19	1	5	2.57	1.188
Madde 10	1	5	2.21	1.177	Madde 20	1	5	2.65	1.251

Tablo 4.5.'te Toronto Aleksitimi Ölçeği Ölçeği maddeleri için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4.6. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Maddeleri İçin Betimleyici Veriler

Maddeler	Min	Max	Ort	Ss	Maddeler	Min	Max	Ort	Ss
Madde 1	1	4	2.59	.999	Madde 18	1	4	2.68	1.348
Madde 2	1	4	2.20	.946	Madde 19	1	4	2.04	1.041
Madde 3	1	4	2.00	1.020	Madde 20	1	4	2.16	.987
Madde 4	1	4	2.75	.903	Madde 21	1	4	2.66	1.000
Madde 5	1	4	2.40	1.003	Madde 22	1	4	2.27	.905
Madde 6	1	4	2.35	1.006	Madde 23	1	4	2.02	1.066
Madde 7	1	4	2.36	1.067	Madde 24	1	4	1.89	1.006
Madde 8	1	4	2.55	1.029	Madde 25	1	4	2.60	1.008
Madde 9	1	4	2.10	1.112	Madde 26	1	4	2.07	.958
Madde 10	1	4	2.40	1.033	Madde 27	1	4	2.41	1.048
Madde 11	1	4	2.55	.965	Madde 28	1	4	2.70	.970
Madde 12	1	4	2.62	.894	Madde 29	1	4	2.07	1.003
Madde 13	1	4	2.11	.937	Madde 30	1	4	2.97	.952
Madde 14	1	4	2.77	.968	Madde 31	1	4	2.47	1.084
Madde 15	1	4	2.38	1.005	Madde 32	1	4	2.24	.975
Madde 16	1	4	2.41	1.016	Madde 33	1	4	2.75	.978
Madde 17	1	4	2.25	1.022	Madde 34	1	4	2.63	1.019

Tablo 4.6.'te Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği maddeleri için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4.7. İletişim Becerileri Envanteri Maddeleri İçin Betimleyici Veriler

Maddeler	Min	Max	Ort	Ss	Maddeler	Min	Max	Ort	Ss
Madde 1	1	5	4.31	.741	Madde 24	1	5	3.28	1.286
Madde 2	1	5	4.05	.880	Madde 25	1	5	3.99	1.024
Madde 3	1	5	3.31	1.157	Madde 26	1	5	3.44	1.197

Madde 4	1	5	4.08	1.060	Madde 27	1	5	3.65	1.298
Madde 5	1	5	2.91	1.123	Madde 28	1	5	2.55	1.212
Madde 6	1	5	3.97	.950	Madde 29	1	5	3.59	1.237
Madde 7	1	5	4.14	.956	Madde 30	1	5	3.51	1.128
Madde 8	1	5	4.29	.940	Madde 31	1	5	1.93	1.047
Madde 9	1	5	3.09	1.270	Madde 32	1	5	3.40	1.321
Madde 10	1	5	3.60	1.185	Madde 33	1	5	3.80	.976
Madde 11	1	5	3.23	1.149	Madde 34	1	5	3.34	1.262
Madde 12	1	5	3.78	1.035	Madde 35	1	5	3.16	1.281
Madde 13	1	5	3.67	1.127	Madde 36	1	5	4.23	.997
Madde 14	1	5	4.03	.927	Madde 37	1	5	3.15	1.244
Madde 15	1	5	4.18	.919	Madde 38	1	5	4.20	1.024
Madde 16	1	5	2.88	1.268	Madde 39	1	5	3.82	.962
Madde 17	1	5	4.11	.887	Madde 40	1	5	4.02	.910
Madde 18	1	5	3.66	1.025	Madde 41	1	5	3.03	1.217
Madde 19	1	5	4.02	.921	Madde 42	1	5	2.93	1.312
Madde 20	1	5	3.81	1.068	Madde 43	1	5	3.81	1.076
Madde 21	1	5	3.71	1.054	Madde 44	1	5	3.82	.908
Madde 22	1	5	3.97	1.037	Madde 45	1	5	4.13	1.047
Madde 23	1	5	3.01	1.264					

Tablo 4.7.'te İletişim Becerileri Envanteri maddeleri için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4.8. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	N	Cronbach's Alfa
Sürekli Öfke	10	.816
Öfke Kontrol	8	.741
Öfke Dışa	8	.762
Öfke İçte	8	.622
Duyguları Tanımada Güçlük	7	.811
Duyguları İfade Etmede Güçlük	5	.596
Dışa Dönük Düşünce	8	.296

Aleksitimi Toplam	20	.793
Zihinsel	15	.610
Duygusal	15	.544
Davranışsal	15	.770
İletişim Becerileri Toplam	45	.849

Tablo 4.8.'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri için Cronbach's Alfa güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke Dışa ve Öfke İçte alt boyutları için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .816; .741; .762 ve .622 olarak hesaplanmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Dönük Düşünce alt boyutları ve Aleksitimi toplam puanları için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .811; .596; .296 ve .793 olarak hesaplanmıştır.

İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel, Duygusal, Davranışsal alt boyutları ve İletişim Becerileri toplam puanı için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .610; .544; .770 ve .849 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.9. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Sürekli Öfke	Öfke Kontrol	Öfke Dışa	Öfke İçte
Duyguları Tanımada Güçlük	r	.313	-.136	.236	.365
	p	.000**	.007**	.000**	.000**
Duyguları İfade Etmede Güçlük	r	.213	-.208	.141	.298
	p	.000**	.000**	.005**	.000**
Dışa Dönük Düşünce	r	.114	-.178	.144	.182
	p	.024**	.000**	.004**	.000**
Aleksitimi Toplam	r	.284	-.208	.229	.366
	p	.000**	.000**	.000**	.000**

*<.05; **<.01

Tablo 4.9.'da Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=.313$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=-.136$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=.236$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=.365$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=.213$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=-.208$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=.141$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=.298$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=.114$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=-.178$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=.144$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=.182$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ile Sürekli Öfke ($r=.284$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=-.208$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=.229$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=.366$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Sürekli Öfke	Öfke Kontrol	Öfke Dışa	Öfke İçte
Zihinsel Alt boyut	R	-.225	.274	-.307	-.220
	P	.000**	.000**	.000**	.000**
Duygusal Alt boyut	R	-.174	.235	-.227	-.220
	P	.001**	.000**	.000**	.000**
Davranışsal Alt boyut	R	-.240	.262	-.343	-.292
	P	.000**	.000**	.000**	.000**
İletişim Becerileri	R	-.246	.295	-.340	-.285
Toplam	P	.000**	.000**	.000**	.000**

* $<.05$; ** $<.01$

Tablo 4.10.'da Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=-.225$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=.274$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=-.307$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=-.220$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

İletişim Becerileri Envanteri Duygusal alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=-.174$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=.235$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=-.227$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=-.220$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

İletişim Becerileri Envanteri Davranışsal alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=-.240$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=.262$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=-.343$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=-.292$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

İletişim Becerileri Envanteri Davranışsal alt boyutu puanları ile Sürekli Öfke ($r=-.246$; $p<.01$), Öfke Kontrol ($r=.295$; $p<.01$), Öfke Dışa ($r=-.340$; $p<.01$) ve Öfke İçte ($r=-.285$; $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.11. İletişim Becerileri Envanteri ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Zihinsel	Duygusal	Davranışsal	İBE-Toplam
Duyguları Tanımada Güçlük	R	-.340	-.348	-.357	-.340
	P	.000**	.000**	.000**	.000**
Duyguları İfade Etmede Güçlük	R	-.404	-.373	-.417	-.404
	P	.000**	.000**	.000**	.000**
Dışa Dönük Düşünce	R	-.318	-.368	-.346	-.318
	P	.000**	.000**	.000**	.000**
Aleksitimi Toplam	R	-.436	-.448	-.460	-.436
	P	.000**	.000**	.000**	.000**

* $<.05$; ** $<.01$

Tablo 4.11.'da İletişim Becerileri Envanteri ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu puanları ile İletişim Becerileri Ölçeği Zihinsel alt boyut ($r=-.340$; $p<.01$), Duygusal alt boyut ($r=-.348$; $p<.01$), Davranışsal alt boyut ($r=-.357$; $p<.01$) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ($r=-.340$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutu puanları ile İletişim Becerileri Ölçeği Zihinsel alt boyut ($r=-.404$; $p<.01$), Duygusal alt boyut ($r=-.373$; $p<.01$), Davranışsal alt boyut ($r=-.417$; $p<.01$) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ($r=-.404$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Dışa Dönük Düşünme alt boyutu puanları ile İletişim Becerileri Ölçeği Zihinsel alt boyut ($r=-.318$; $p<.01$), Duygusal alt boyut ($r=-.386$; $p<.01$), Davranışsal alt boyut ($r=-.346$; $p<.01$) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ($r=-.318$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Aleksitimi toplam puanları ile İletişim Becerileri Ölçeği Zihinsel alt boyut ($r=-.436$; $p<.01$), Duygusal alt boyut ($r=-.448$; $p<.01$), Davranışsal alt boyut ($r=-.460$; $p<.01$) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ($r=-.436$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p																																												
Sürekli Öfke	Kadın	260	23.54	6.20	-.729	394	.467																																												
	Erkek	136	24.02	6.27				Öfke Kontrol	Kadın	260	21.47	4.96	-.536	394	.592	Erkek	136	21.75	4.92	Öfke Dışa	Kadın	260	17.98	5.00	-.863	394	.389	Erkek	136	18.42	4.38	Öfke İçte	Kadın	260	18.02	4.49	-.119 ^a	319.253	.905	Erkek	136	18.07	3.76	Duyguları Tanımada Güçlük	Kadın	260	17.26	6.04	-2.730	394	.007**
Öfke Kontrol	Kadın	260	21.47	4.96	-.536	394	.592																																												
	Erkek	136	21.75	4.92				Öfke Dışa	Kadın	260	17.98	5.00	-.863	394	.389	Erkek	136	18.42	4.38	Öfke İçte	Kadın	260	18.02	4.49	-.119 ^a	319.253	.905	Erkek	136	18.07	3.76	Duyguları Tanımada Güçlük	Kadın	260	17.26	6.04	-2.730	394	.007**	Erkek	136	18.96	5.54								
Öfke Dışa	Kadın	260	17.98	5.00	-.863	394	.389																																												
	Erkek	136	18.42	4.38				Öfke İçte	Kadın	260	18.02	4.49	-.119 ^a	319.253	.905	Erkek	136	18.07	3.76	Duyguları Tanımada Güçlük	Kadın	260	17.26	6.04	-2.730	394	.007**	Erkek	136	18.96	5.54																				
Öfke İçte	Kadın	260	18.02	4.49	-.119 ^a	319.253	.905																																												
	Erkek	136	18.07	3.76				Duyguları Tanımada Güçlük	Kadın	260	17.26	6.04	-2.730	394	.007**	Erkek	136	18.96	5.54																																
Duyguları Tanımada Güçlük	Kadın	260	17.26	6.04	-2.730	394	.007**																																												
	Erkek	136	18.96	5.54																																															

Duyguları İfade Etmede Güçlük	Kadın	260	12.80	3.61	-1.822	394	.069
	Erkek	136	13.49	3.50			
Dışa Dönük Düşünce	Kadın	260	21.24	3.77	-3.403	394	.001**
	Erkek	136	22.61	3.89			
Aleksitimi Toplam	Kadın	260	51.29	10.83	-3.347	394	.001**
	Erkek	136	55.05	10.18			
Duygusal Altboyut	Kadın	260	56.43	6.21	4.871	394	.000**
	Erkek	136	53.30	5.83			
Zihinsel Altboyut	Kadın	260	52.55	6.43	5.629 ^a	318.960	.000**
	Erkek	136	49.12	5.38			
Davranışsal Altboyut	Kadın	260	57.25	7.81	4.922	394	.000**
	Erkek	136	53.23	7.56			
İletişim Becerileri Toplam	Kadın	260	166.23	17.93	6.095 ^a	309.752	.000**
	Erkek	136	155.65	15.56			

* $p < .05$; ** $p < .01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 4.12’de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük ($t_{(394)} = -2.730$; $p < .01$), Dışa Dönük Düşünce ($t_{(394)} = -3.403$; $p < .01$) ve aleksitimi toplam ($t_{(394)} = -3.347$; $p < .01$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek katılımcıların Duyguları Tanımada Güçlük, Dışa Dönük Düşünce ve aleksitimi toplam puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İletişim Becerileri Envanteri Duygusal altboyut ($t_{(394)} = 4.8710$; $p < .01$), Zihinsel alt boyut ($t_{(318.960)} = 5.629$; $p < .01$), Davranışsal alt boyut ($t_{(394)} = 4.922$; $p < .01$) ve İletişim Becerileri toplam ($t_{(309.752)} = 6.095$; $p < .01$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Duygusal alt boyut, Zihinsel alt boyut, Davranışsal alt boyut ve İletişim Becerileri toplam puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.13. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Sürekli Öfke	Lisans	276	204.08	6.269	2	0.044*	Fark
	Lisansüstü	103	174.00				Yok
	Mezun	14	226.68				
Öfke Kontrol	Lisans	276	193.37	0.961	2	0.619	
	Lisansüstü	103	205.93				
	Mezun	14	202.93				
Öfke Dışa	Lisans	276	199.60	0.728	2	0.695	
	Lisansüstü	103	192.78				
	Mezun	14	176.89				
Öfke İçte	Lisans	276	204.18	7.918	2	0.019*	1>2
	Lisansüstü	103	172.16				
	Mezun	14	238.29				
Duyguları Tanımada Güçlük	Lisans	276	207.55	20.594	2	0.000**	1>2
	Lisansüstü	103	158.39				3>2
	Mezun	14	272.96				
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Lisans	276	206.48	9.534	2	0.009**	1>2
	Lisansüstü	103	167.93				
	Mezun	14	224.07				
Dışa Dönük Düşünce	Lisans	276	203.39	5.689	2	0.058	
	Lisansüstü	103	175.54				
	Mezun	14	228.82				
Aleksitimi Toplam	Lisans	276	207.76	17.361	2	0.000**	1>2
	Lisansüstü	103	159.99				3>2
	Mezun	14	257.25				
Duyusal Altboyut	Lisans	276	196.89	0.327	2	0.849	
	Lisansüstü	103	199.48				
	Mezun	14	181.04				
Zihinsel Altboyut	Lisans	276	190.76	5.484	2	0.064	
	Lisansüstü	103	218.05				
	Mezun	14	165.14				

Davranışsal Altboyut	Lisans	276	192.88	1.768	2	0.413
	Lisansüstü	103	203.84			
	Mezun	14	227.79			
İletişim Becerileri Toplam	Lisans	276	192.85	1.371	2	0.504
	Lisansüstü	103	208.20			
	Mezun	14	196.39			

*<.05; **<.01

Tablo 4.13'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke ($H_{(394)}=6.269$; $p<.01$) ve öfke içte ($H_{(2)}=7.918$; $p<0,05$) alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sürekli öfke puanları için ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. Lisans düzeyinde eğitim gören katılımcıların Öfke İçte alt boyutu puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük ($H_{(2)}=20.594$; $p<0,01$), Duyguları İfade Etmede Güçlük ($H_{(2)}= 9.534$; $p<0,01$) alt boyutları ve aleksitimi toplam ($H_{(2)}= 17.361$; $p<0,01$) puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Lisans düzeyinde eğitim gören ve mezun katılımcıların Duyguları Tanımada Güçlük altboyutu ve Aleksitimi toplam puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, lisans düzeyinde eğitim gören katılımcıların Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutu puanlarının lisansüstü düzeyinde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke Kontrol ve Öfke Dışa alt boyutları, Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce alt boyutları ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.14. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	F	sd	p
----------	---------	---	-----------	----	---	----	---

Sürekli Öfke	İlkokul	155	24.13	6.78	1.862 ^w	3	.137
	Ortaokul	90	24.46	6.38		192.373	
	Lise	88	22.74	5.81			
	Üniversite	63	22.95	4.82			
Öfke Kontrol	İlkokul	155	21.47	5.11	7.703	3	.815
	Ortaokul	90	21.39	4.95		192	
	Lise	88	21.52	4.80			
	Üniversite	63	22.11	4.77			
Öfke Dışa	İlkokul	155	18.44	5.12	1.382 ^w	3	.250
	Ortaokul	90	18.02	5.37		189.268	
	Lise	88	17.40	4.03			
	Üniversite	63	18.56	4.01			
Öfke İçte	İlkokul	155	17.84	4.21	2.048	3	.107
	Ortaokul	90	18.91	4.35		192	
	Lise	88	17.41	4.18			
	Üniversite	63	18.13	4.21			
Duyguları Tanımda Güçlük	İlkokul	155	17.92	5.97	.555	3	.645
	Ortaokul	90	18.28	6.26		192	
	Lise	88	17.17	5.49			
	Üniversite	63	17.97	5.97			
Duyguları İfade Etmede Güçlük	İlkokul	155	13.05	3.65	.187	3	.905
	Ortaokul	90	12.99	3.51		192	
	Lise	88	12.86	3.30			
	Üniversite	63	13.30	3.95			
Dışa Dönük Düşünce	İlkokul	155	21.63	3.97	.480	3	.696
	Ortaokul	90	21.40	3.74		192	
	Lise	88	22.06	3.62			
	Üniversite	63	21.86	4.12			

Aleksitimi Toplam	İlkokul	155	52.59	10.69	.116	3	.951
	Ortaokul	90	52.67	10.80		192	
	Lise	88	52.09	9.87			
	Üniversite	63	53.13	12.14			
Zihinsel Altboyut	İlkokul	155	56.15	6.03	2.293	3	.080
	Ortaokul	90	55.57	6.31	^w	177.991	
	Lise	88	55.06	5.48			
	Üniversite	63	53.52	7.34			
Duygusal Altboyut	İlkokul	155	51.77	6.00	.377	3	.769
	Ortaokul	90	51.07	6.72		392	
	Lise	88	51.01	6.06			
	Üniversite	63	51.32	6.77			
Davranışsal Altboyut	İlkokul	155	56.46	7.60	.611	3	
	Ortaokul	90	55.68	8.39		192	.608
	Lise	88	55.68	7.58			
	Üniversite	63	54.94	8.67			
İletişim Becerileri Toplam	İlkokul	155	164.39	16.92	1.044 ^w	3	.375
	Ortaokul	90	162.31	18.98		177.006	
	Lise	88	161.75	15.98			
	Üniversite	63	159.78	20.69			

*<.05; **<.01; ^wWelch İstatistiği

Tablo 4.14'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.15. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	F	sd	p
Sürekli Öfke	İlkokul	114	23.35	6.47	1.862 ^w	3	.137
	Ortaokul	83	23.96	6.36			
	Lise	121	23.98	6.54			
	Üniversite	78	23.54	5.18			
Öfke Kontrol	İlkokul	114	21.44	5.66	.314	3	.815
	Ortaokul	83	21.20	4.50			
	Lise	121	21.64	4.67			
	Üniversite	78	22.03	4.73			
Öfke Dışa	İlkokul	114	18.09	5.11	1.382 ^w	3	.250
	Ortaokul	83	17.53	4.73			
	Lise	121	18.43	4.99			
	Üniversite	78	18.37	4.06			
Öfke İçte	İlkokul	114	18.04	4.18	2.048	3	.107
	Ortaokul	83	17.54	4.29			
	Lise	121	18.55	4.09			
	Üniversite	78	17.74	4.55			
Duyguları Tanımada Güçlük	İlkokul	114	18.39	6.30	.555	3	.645
	Ortaokul	83	17.96	5.38			
	Lise	121	17.71	5.71			
	Üniversite	78	17.10	6.25			
Duyguları İfade Etmede Güçlük	İlkokul	114	13.41	3.62	.187	3	.905
	Ortaokul	83	12.49	3.62			
	Lise	121	13.12	3.31			
	Üniversite	78	12.92	3.89			
Dışa Dönük Düşünce	İlkokul	114	22.19	3.54	.480	3	.696
	Ortaokul	83	21.35	3.76			
	Lise	121	21.64	3.92			
	Üniversite	78	21.49	4.30			
Aleksitimi Toplam	İlkokul	114	54.00	10.69	.116	3	.951
	Ortaokul	83	51.81	9.84			
	Lise	121	52.47	10.14			
	Üniversite	78	51.51	12.53			
Zihinsel Altboyut	İlkokul	114	55.75	6.38	2.293 ^w	3	.080

	Ortaokul	83	56.04	5.93		177.991	
	Lise	121	54.98	5.52			
	Üniversite	78	54.64	7.37			
Duygusal Altboyut	İlkokul	114	51.38	6.07	.377	3	.769
	Ortaokul	83	51.66	6.78		392	
	Lise	121	50.50	6.08			
	Üniversite	78	52.41	6.35			
Davranışsal Altboyut	İlkokul	114	55.82	7.33	.611	3	.608
	Ortaokul	83	56.33	7.90		392	
	Lise	121	55.20	8.27			
	Üniversite	78	56.50	8.40			
İletişim Becerileri Toplam	İlkokul	114	162.95	16.76	1.044 ^w	3	.375
	Ortaokul	83	164.02	18.01		177.006	
	Lise	121	160.68	17.25			
	Üniversite	78	163.55	20.14			

*<.05; **<.01; ^wWelch İstatistiği

Tablo 4.15’de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.16. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Anne Yaşam Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	SO	ST	U	z	p
Sürekli Öfke	Sağ	382	196.59	75098.00	1945.000	-	0.083
	Vefat Etmiş	14	250.57	3508.00		1.736	
Öfke Kontrol	Sağ	382	198.00	75637.00	2484.000	-	0.651
	Vefat Etmiş	14	212.07	2969.00		0.453	
Öfke Dışa	Sağ	382	197.62	75491.50	2338.500		0.424

	Vefat Etmiş	14	222.46	3114.50		-	0.799
Öfke İçte	Sağ	382	196.74	75154.50	2001.500	-	0.109
	Vefat Etmiş	14	246.54	3451.50			1.603
Duyguları Tanımada Güçlük	Sağ	382	196.97	75242.50	2089.500	-	0.164
	Vefat Etmiş	14	240.25	3363.50			1.391
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Sağ	382	197.11	75294.50	2141.500	-	0.204
	Vefat Etmiş	14	236.54	3311.50			1.271
Dışa Dönük Düşünce	Sağ	382	195.29	74600.50	1447.500	-	0.003**
	Vefat Etmiş	14	286.11	4005.50			2.926
Aleksitimi Toplam	Sağ	382	195.97	74860.50	1707.500	-	0.022*
	Vefat Etmiş	14	267.54	3745.50			2.299
Duygusal Altboyut	Sağ	382	200.01	76405.50	2095.500	-	0.169
	Vefat Etmiş	14	157.18	2200.50			1.377
Zihinsel Altboyut	Sağ	382	201.35	76916.50	1584.500	-	0.010*
	Vefat Etmiş	14	120.68	1689.50			2.593
Davranışsal Altboyut	Sağ	382	201.40	76934.50	1566.500	-	0.008**
	Vefat Etmiş	14	119.39	1671.50			2.635
İletişim Becerileri Toplam	Sağ	382	201.33	76907.50	1593.500	-	0.010*
	Vefat Etmiş	14	121.32	1698.50			2.569

*<.05; **<.01

Tablo 4.16.'da Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının anne yaşam durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce ($U_{(-2.296)}=1447.500$; $p<.01$) ve aleksitimi toplam ($U_{(-2.299)}=1707.500$; $p<.05$) puanlarının anne yaşam durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Annesi vefat eden katılımcıların Dışa Dönük Düşünce ve aleksitimi toplam puanlarının anesi sağ katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel altboyut ($U_{(-2.593)}=1584.500$; $p<.05$), Davranışsal altboyut ($U_{(-2.635)}=1566.500$; $p<.01$) ve İletişim Becerileri toplam ($U_{(-2.569)}=1593.500$; $p<.05$) puanlarının anne yaşam durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Annesi sağ katılımcıların Zihinsel altboyut, Davranışsal altboyut ve İletişim Becerileri toplam puanlarının annesi vefat eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük ve Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutları ile İletişim Becerileri Envanteri Duygusal Altboyut puanlarının anne yaşam durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.17. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Baba Yaşam Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	SO	ST	U	z	p
Sürekli Öfke	Sağ	369	197.37	72829.00	4564.000	-	0.466
	Vefat Etmiş	27	213.96	5777.00		0.728	
Öfke Kontrol	Sağ	369	198.06	73083.50	4818.500	-	0.776
	Vefat Etmiş	27	204.54	5522.50		0.285	
Öfke Dışa	Sağ	369	196.44	72486.00	4221.000	-	0.184
	Vefat Etmiş	27	226.67	6120.00		1.328	
Öfke İçte	Sağ	369	196.47	72496.00	4231.000	-	0.190
	Vefat Etmiş	27	226.30	6110.00		1.310	
Duyguları Tanımada Güçlük	Sağ	369	197.06	72715.50	4450.500	-	0.354
	Vefat Etmiş	27	218.17	5890.50		0.926	
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Sağ	369	197.66	72935.00	4670.000	-	0.586
	Vefat Etmiş	27	210.04	5671.00		0.545	
Dışa Dönük Düşünce	Sağ	369	196.52	72517.50	4252.500	-	0.203
	Vefat Etmiş	27	225.50	6088.50		1.274	
Aleksitimi Toplam	Sağ	369	196.40	72471.50	4206.500	-	0.177
	Vefat Etmiş	27	227.20	6134.50		1.350	

Duygusal Altboyut	Sağ	369	200.25	73893.00	4335.000	-	0.260
	Vefat Etmiş	27	174.56	4713.00			1.127
Zihinsel Altboyut	Sağ	369	200.12	73844.50	4383.500	-	0.297
	Vefat Etmiş	27	176.35	4761.50			1.043
Davranışsal Altboyut	Sağ	369	201.10	74205.00	4023.000	-	0.095
	Vefat Etmiş	27	163.00	4401.00			1.671
İletişim Becerileri	Sağ	369	200.70	74057.00	4171.000	-	0.158
	Vefat Etmiş	27	168.48	4549.00			1.412
Toplam							

*<.05; **<.01

Tablo 4.17’de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının baba yaşam durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının baba yaşam durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.18. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Sürekli Öfke	Alan	73	24.27	6.26	.862	394	.389
	Almayan	323	23.58	6.21			
Öfke Kontrol	Alan	73	21.29	4.18	-.603 ^a	125.526	.548
	Almayan	323	21.63	5.10			
Öfke Dışa	Alan	73	18.52	4.82	.767	394	.444
	Almayan	323	18.04	4.80			
Öfke İçte	Alan	73	18.37	4.41	.750	394	.454
	Almayan	323	17.96	4.21			
Duyguları Tanımada Güçlük	Alan	73	19.32	6.18	2.367	394	.018*
	Almayan	323	17.51	5.83			

Duyuları İfade Etmede Güçlük	Alan	73	13.64	3.54	1.616	394	.107
	Almayan	323	12.89	3.59			
Dışa Dönük Düşünce	Alan	73	22.08	3.86	.913	394	.362
	Almayan	323	21.63	3.86			
Aleksitimi Toplam	Alan	73	55.04	11.71	2.173	394	.030*
	Almayan	323	52.03	10.46			
Zihinsel Altboyut	Alan	73	54.12	6.12	-1.875	394	.061
	Almayan	323	55.64	6.26			
Duyusal Altboyut	Alan	73	50.42	6.34	-1.424	394	.155
	Almayan	323	51.59	6.28			
Davranışsal Altboyut	Alan	73	55.14	8.24	-.871	394	.384
	Almayan	323	56.03	7.88			
İletişim Becerileri Toplam	Alan	73	159.68	18.28	-1.546	394	.123
	Almayan	323	163.26	17.72			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 4.18'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puan ortalamalarının psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyuları Tanımada Güçlük ($t_{(394)}=2.367$; $p<.05$) ve Aleksitimi toplam ($t_{(394)}=2.173$; $p<.05$) puanlarının psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların Duyuları Tanımada Güçlük alt boyutu ve aleksitimi toplam puanlarının psikolojik yardım almayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyuları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Dönük Düşünce alt boyutları ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.19. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Ebeveyn Medeni Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Sürekli Öfke	Evli	359	23.79	6.29	.837	394	.403
	Boşanmış	37	22.89	5.46			
Öfke Kontrol	Evli	359	21.52	4.94	-.526	394	.599
	Boşanmış	37	21.97	5.00			
Öfke Dışa	Evli	359	18.19	4.86	.750	394	.454
	Boşanmış	37	17.57	4.20			
Öfke İçte	Evli	359	17.98	4.27	-.804	394	.422
	Boşanmış	37	18.57	4.05			
Duyguları Tanımada Güçlük	Evli	359	17.70	6.03	-1.514	394	.131
	Boşanmış	37	19.24	4.70			
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Evli	359	12.94	3.61	-1.582	394	.114
	Boşanmış	37	13.92	3.20			
Dışa Dönük Düşünce	Evli	359	21.60	3.94	-2.339 ^a	51.842	.023*
	Boşanmış	37	22.78	2.81			
Aleksitimi Toplam	Evli	359	52.24	10.88	-2.006	394	.046*
	Boşanmış	37	55.95	8.88			
Zihinsel Altboyut	Evli	359	55.54	6.16	1.808	394	.071
	Boşanmış	37	53.59	6.88			
Duygusal Altboyut	Evli	359	51.42	6.34	.513	394	.608
	Boşanmış	37	50.86	5.95			
Davranışsal Altboyut	Evli	359	55.97	7.88	.807	394	.420
	Boşanmış	37	54.86	8.60			
İletişim Becerileri Toplam	Evli	359	162.94	17.65	1.172	394	.242
	Boşanmış	37	159.32	19.75			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 4.19'de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puan ortalamalarının ebeveyn medeni durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce ($t_{(51.842)}=-2.339$; $p<.05$) ve Aleksitimi toplam ($t_{(394)}=-2.006$; $p<.05$) puanlarının ebeveyn medeni durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ebeveynleri boşanmış Dışa Dönük Düşünce alt boyutu ve aleksitimi toplam puanlarının ebeveynleri hala evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Duyguları Tanımda Güçlük alt boyut puanlarının ebeveyn medeni durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.20. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	p	Fark		
Sürekli Öfke	Düşük	32	22.19	4.82	1.966 ^w	2	.148			
	Orta	308	23.96	6.11					67.567	
	Yüksek	56	23.18	7.37						
Öfke Kontrol	Düşük	32	20.53	4.66	1.317	2	.269			
	Orta	308	21.77	4.76					393	
	Yüksek	56	21.02	5.95						
Öfke Dışa	Düşük	32	18.63	4.29	.403	2	.668			
	Orta	308	18.16	4.75					393	
	Yüksek	56	17.70	5.35						
Öfke İçte	Düşük	32	17.69	3.95	.979 ^w	2	.381			
	Orta	308	18.20	4.12					64.197	
	Yüksek	56	17.29	5.06						
Duyguları Tanımda Güçlük	Düşük	32	20.59	5.09	4.374	2	.013*	1>2		
	Orta	308	17.74	5.97					393	1>3
	Yüksek	56	16.84	5.78						
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Düşük	32	14.34	3.31	4.667	2	.010*	1>3		
	Orta	308	13.09	3.53					393	
	Yüksek	56	11.98	3.78						
Dışa Dönük Düşünce	Düşük	32	23.34	3.67	3.698	2	.026*	1>2		
	Orta	308	21.48	3.86					393	

	Yüksek	56	22.05	3.76				
Aleksitimi Toplam	Düşük	32	58.28	9.44	5.427	2	.005**	1>3
	Orta	308	52.30	10.64		393		1>2
	Yüksek	56	50.88	11.22				
Zihinsel Altboyut	Düşük	32	53.53	6.43	1.492	2	.226	
	Orta	308	55.53	6.04		393		
	Yüksek	56	55.48	7.20				
Duygusal Altboyut	Düşük	32	48.19	5.81	4.740	2	.009**	2>1
	Orta	308	51.74	6.11		393		
	Yüksek	56	51.16	7.13				
Davranışsal Altboyut	Düşük	32	52.69	7.64	2.901	2	.056	
	Orta	308	56.22	7.64		393		
	Yüksek	56	55.75	9.39				
İletişim Becerileri Toplam	Düşük	32	154.41	16.84	3.805	2	.023*	2>1
	Orta	308	163.49	17.26		393		
	Yüksek	56	162.39	20.58				

*<.05; **<.01; ^wWelch İstatistiği

Tablo 4.20'da Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük($F_{(2-393)}=20.594$; $p<.05$), Duyguları İfade Etmede Güçlük($F_{(2-393)}= 9.534$; $p<.05$), Dışa Dönük Düşünce ($F_{(2-393)}=20.594$; $p<.05$) alt boyutları ve aleksitimi toplam ($F_{(2-393)}= 17.361$; $p<.01$) puanlarının algılanan gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplararası farkların belirlenmesinde Tukey testi kullanılmıştır. Gelir durumunu düşük olarak algılayan katılımcıların Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ve Aleksitimi toplam puanlarının gelir durumunu orta ve yüksek olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumunu düşük olarak algılayan katılımcıların Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutu puanlarının gelir durumunu yüksek olarak algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumunu düşük olarak algılayan katılımcıların Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanlarının gelir durumunu orta olarak algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İletişim Becerileri Ölçeği Duygusal Altboyut ($F_{(2-393)}=4.740$; $p<.01$) ve İletişim Becerileri toplam ($F_{(2-393)}=3.805$; $p<.05$) puanlarının algılanan gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplararası farkların belirlenmesinde Tukey testi kullanılmıştır. Gelir durumunu orta olarak algılayan katılımcıların Duygusal Altboyut ve İletişim Becerileri toplam puanlarının gelir durumunu düşük olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel Alt boyut ve Davranışsal Alt boyut puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir($p>.05$).

Tablo 4.21. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Yaşam Yeri Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Sürekli Öfke	Aile İle Yaşayan	215	209.09	7.018	3	0.071	
	Yurtta	62	197.98				
	Ayrı Evde	104	173.45				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	210.21				
Öfke Kontrol	Aile İle Yaşayan	215	198.86	2.861	3	0.414	
	Yurtta	62	177.31				
	Ayrı Evde	104	207.81				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	203.61				
Öfke Dışa	Aile İle Yaşayan	215	204.83	2.269	3	0.518	
	Yurtta	62	197.77				
	Ayrı Evde	104	186.99				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	175.93				
Öfke İçte	Aile İle Yaşayan	215	197.68	1.062	3	0.786	
	Yurtta	62	204.15				
	Ayrı Evde	104	191.88				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	221.18				
Duyguları Tanımada Güçlük	Aile İle Yaşayan	215	184.34	7.896	3	0.048*	Fark
	Yurtta	62	223.71				Yok
	Ayrı Evde	104	206.69				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	229.32				

Duyguları İfade Etmede Güçlük	Aile İle Yaşayan	215	183.98	17.873	3	0.000**	2>1
	Yurtta	62	243.47				2>3
	Ayrı Evde	104	191.36				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	261.36				
Dışa Dönük Düşünce	Aile İle Yaşayan	215	174.18	32.215	3	0.000**	2>1
	Yurtta	62	258.07				2>3
	Ayrı Evde	104	217.74				2>4
	Akrabalar İle Yaşayan	14	151.21				
Aleksitimi Toplam	Aile İle Yaşayan	215	177.17	20.718	3	0.000**	2>1
	Yurtta	62	248.94				
	Ayrı Evde	104	208.19				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	216.61				
Zihinsel Altboyut	Aile İle Yaşayan	215	210.74	6.220	3	0.101	
	Yurtta	62	189.28				
	Ayrı Evde	104	178.79				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	183.61				
Duygusal Altboyut	Aile İle Yaşayan	215	218.35	15.591	3	0.001**	1>3
	Yurtta	62	177.98				
	Ayrı Evde	104	168.91				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	190.32				
Davranışsal Altboyut	Aile İle Yaşayan	215	217.77	17.167	3	0.001**	1>3
	Yurtta	62	157.17				1>2
	Ayrı Evde	104	179.90				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	209.61				
İletişim Becerileri Toplam	Aile İle Yaşayan	215	218.83	16.402	3	0.001**	1>2
	Yurtta	62	168.65				1>3
	Ayrı Evde	104	172.62				
	Akrabalar İle Yaşayan	14	196.64				

*<.05; **<.01; ^wWelch İstatistiği

Tablo 4.21’de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının yaşam yeri değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımda Güçlük($H_{(3)}= 7.896$; $p<.05$), Duyguları İfade Etmede Güçlük($H_{(3)}= 17.873$; $p<.01$), Dışa Dönük Düşünce ($H_{(3)}=$

32.215; $p < .01$) alt boyutları ve aleksitimi toplam ($H_{(3)} = 20.718$; $p < .01$) puanlarının yaşam yerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalar için Tukey testi tercih edilmiştir. İkili karşılaştırmalar testi sonuçlarına göre Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutu puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Yurtta yaşayan katılımcıların Duygularını İfade Etmede Güçlük alt boyutu puanlarının ailesi ile yaşayan ve ayrı evde yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yurtta yaşayan katılımcıların Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanlarının ailesi ile yaşayan, akrabaları ile yaşayan ve ayrı yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yurtta yaşayan katılımcıların Aleksitimi toplam puanlarının ailesi ile yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İletişim Becerileri Ölçeği Duygusal alt boyut ($H_{(3)} = 15.591$; $p < .01$), Davranışsal alt boyut ($H_{(3)} = 17.167$; $p < .01$) alt boyutları ve İletişim Becerileri Toplam ($H_{(3)} = 16.402$; $p < .01$) puanlarının puanlarının yaşam yerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ailesi ile yaşayan katılımcıların Duygusal alt boyut puanlarının yurtta kalan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailesi ile yaşayan katılımcıların Davranışsal alt boyut ve İletişim Becerileri Toplam puanlarının yurtta ve ayrı evde kalan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyut puanlarının yaşam yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.22. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri Puanlarının Genel Not Ortalaması Göre İncelenmesi

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Sürekli Öfke	0-.99	14	181.68	4.897	3	0.180	
	1.00-1.99	62	208.98				
	2.00-2.99	220	205.85				
	3.00-4.00	100	178.18				
Öfke Kontrol	0-.99	14	184.61	6.051	3	0.109	
	1.00-1.99	62	184.09				
	2.00-2.99	220	192.70				
	3.00-4.00	100	222.15				
Öfke Dışa	0-.99	14	179.57	3.326	3	0.344	

	1.00-1.99	62	211.31				
	2.00-2.99	220	203.08				
	3.00-4.00	100	183.14				
Öfke İçte	0-.99	14	261.36	14.012	3	0.003**	2>4
	1.00-1.99	62	234.66				
	2.00-2.99	220	193.48				
	3.00-4.00	100	178.32				
Duyguları Tanımada Güçlük	0-.99	14	317.43	28.369	3	0.000**	2>4
	1.00-1.99	62	235.73				1>4
	2.00-2.99	220	193.37				1>3
	3.00-4.00	100	170.05				
Duyguları İfade Etmede Güçlük	0-.99	14	251.96	9.929	3	0.019*	Fark
	1.00-1.99	62	229.05				Yok
	2.00-2.99	220	193.90				
	3.00-4.00	100	182.20				
Dışa Dönük Düşünce	0-.99	14	284.29	11.088	3	0.011*	1>4
	1.00-1.99	62	206.86				1>3
	2.00-2.99	220	199.39				
	3.00-4.00	100	179.35				
Aleksitimi Toplam	0-.99	14	310.86	25.726	3	0.000**	2>4
	1.00-1.99	62	234.30				1>4
	2.00-2.99	220	193.76				1>3
	3.00-4.00	100	171.00				
Zihinsel Altboyut	0-.99	14	176.79	1.858	3	0.602	
	1.00-1.99	62	199.47				
	2.00-2.99	220	194.29				
	3.00-4.00	100	210.21				
Duygusal Altboyut	0-.99	14	167.18	21.164	3	0.000**	4>2
	1.00-1.99	62	158.07				4>3
	2.00-2.99	220	193.89				
	3.00-4.00	100	238.10				
Davranışsal Altboyut	0-.99	14	181.93	11.590	3	0.009**	4>2
	1.00-1.99	62	173.66				4>3
	2.00-2.99	220	192.14				

	3.00-4.00	100	230.22				
İletişim	0-.99	14	175.21	12.604	3	0.006**	4>2
Becerileri	1.00-1.99	62	172.85				4>3
Toplam	2.00-2.99	220	192.26				
	3.00-4.00	100	231.39				

*<.05; **<.01

Tablo 4.22’de Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri puanlarının genel not ortalaması değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke İçte ($H_{(3)}= 14.012$; $p<.01$) puanlarının genel not ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Genel not ortalaması 1.00-1.99 aralığında olan katılımcıların Öfke İçte puanlarının not ortalaması 3.00-4.00 aralığında olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük($H_{(3)}= 28.369$; $p<.01$), Duyguları İfade Etmede Güçlük($H_{(3)}= 9.929$; $p<.05$), Dışa Dönük Düşünce ($H_{(3)}= 11.088$; $p<.05$) alt boyutları ve aleksitimi toplam ($H_{(3)}= 25.726$; $p<.01$) puanlarının genel not ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Genel not ortalamasının 0-.99 aralığında bulunan katılımcıların Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu puanlarının genel not ortalaması 2.00-2.99 ve 3.00-4.00 aralığında olan katılımcılardan; 1.00-1.99 aralığında olanların da 3.00-4.00 aralığında olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Duyguları İfade Etmede Güçlük alt boyutunun anlamlı farklılaştığı görülmesine karşın ikili karşılaştırmalar testi sonuçları anlamlı bulunmamıştır. Genel not ortalaması 0-.99 aralığında olan katılımcıların Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanlarının genel not ortalaması 2.00-2.99 ve 3.00-4.00 aralığında olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel not ortalamasının 0-.99 aralığında bulunan katılımcıların Aleksitimi toplam puanlarının genel not ortalaması 2.00-2.99 ve 3.00-4.00 aralığında olan katılımcılardan; 1.00-1.99 aralığında olanların da 3.00-4.00 aralığında olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İletişim Becerileri Ölçeği Duygusal alt boyut ($F_{(3)}= 21.164$; $p<.01$), Davranışsal alt boyut($F_{(3)}= 11.590$; $p<.01$) alt boyutları ve İletişim Becerileri Toplam ($F_{(3)}= 12.604$; $p<.01$) puanlarının genel not ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Genel not ortalaması 3.00-4.00 aralığında olan katılımcıların Duygusal alt boyut, Davranışsal alt boyut ve İletişim Becerileri toplam

puanlarının not ortalaması 1.00-1.99 ve 2.00-2.99 aralığında olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke Dışa alt boyutları ve İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyut puanlarının genel ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.23. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İçin Gerekli Varsayımlarının Sınanması

Model	Çoklu Doğrusal Bağın Varsayımı		Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normalliği Varsayımı	Artık Değerlerin Ortalaması Varsayımı	Sabit Varyans Varsayımı
	VI F	Tolerans	Durbin Watson			
1	.702	1.424	1.170	Çarpıklık:.078 Basıklık:-.286	.000	$\chi^2(9)=14.652$
	.883	1.133				
	.780	1.281				
2	-.196	.533	1.748	Çarpıklık:.005 Basıklık:.507	.000	$\chi^2(9)=8.316$
	-.229	.850				
	-.109	.561				

İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarınca yordanması ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarınca yordanması amacıyla kurgulanan regresyon modelinin varsayımlarının sınanması sonucunda elde edilen bulgular tablo x'de verilmiştir. Regresyon analizlerinden geçerli sonuçlar elde edebilmek için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Regresyon modellerinin sağlaması gereken varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

- Çoklu doğrusal bağlantı varsayımı
- Otokorelasyon varsayımı
- Artıkdeğerlerin normalliği varsayımı
- Artık değerlerin ortalaması varsayımı
- Sabit varyans varsayımı

Varsayımların sınanması sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde, İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarınca yordanması ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Toronto Aleksitimi

Ölçeği puanlarınca yordanması amacıyla kurgulanan regresyon modellerinin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabilmesi için gerekli tüm varsayımları karşılandığı görülmüştür.

Tablo 4.24. İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarınca yordanması

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
İletişim Becerileri	Sabit	171.304	5.989		28.601	.000**
	Öfke Dışa	-.656	.203	-.176	-3.240	.001**
	Öfke Kontrol	.841	.175	.233	4.795	.000**
	Öfke İçte	-.828	.217	-.197	-3.818	.000**
R= .430 R ² = .185 Sd:3/392 F: 29.610 p=.000**						

*<.05; **<.01

Tablo 4.24'de İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken 'Stepwise' yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modelinde İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak, Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Öfke İçte ve Öfke Dışa alt boyut puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Öfke Kontrol, Öfke İçte ve Öfke Dışa alt boyutu puanlarının İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. ($F_{(3/392)}=29.610$; $p<.001$). Öfke Dışa alt boyutu puanlarının İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.25. İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının, Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarınca Yordanması

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
İletişim Becerileri	Sabit	212.798	4.559		46.675	.000**
	Duyg. İf. Et. Güç.	-1.339	.293	-.269	-4.577	.000**
	Dışa Dönük Düş.	-1.147	.215	-.248	-5.334	.000**
	Duyg. Tan. Güç.	-.440	.172	-.146	-2.550	.011**

R= ,529 R²= ,280 Sd:3/392 F: 50.694 p=,000**

*<.05; **<.01

Tablo 4.25'de İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının, Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarıncaya yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken 'Stepwise' yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modelinde İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak, Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Dönük Düşünce alt boyutu puanlarının İletişim Becerileri Ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. ($F_{(3/432)} = 31.960$; $p < .001$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve araştırmadan elde edilen verilerin demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular yorumlanmıştır. Aynı zamanda yapılan tez literatürde yer alan çalışmalar göz önüne alınarak tartışılmıştır.

Yapılan bu tez çalışması kapsamında örneklem olarak İstanbul Gelişim Üniversitesinde öğrenim gören 396 öğrencinin verilerinden yararlanılmıştır. 400 öğrenciye uygulama yapılmış olmasına rağmen 4 kişinin verileri yetersiz cevaplama nedeniyle değerlendirilmeye alınmamıştır. Çalışma kapsamında yararlanılan veri toplama araçları şunlardır; Toronto Aleksitimi Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri ve Sosyodemografik Veri Formu.

Önceden yapılmış araştırmalar incelendiğinde, toplumun bilimsel geleceğini oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin irdelendiği ve bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl değiştiğini gösteren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencileri yalnızca akademik başarıları ile değil aynı zamanda sosyal becerileri ile de ülkenin geleceğini etkilemektedirler. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin beden ve ruh sağlığı ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri gelecek meslek hayatları için oldukça önemlidir. Duyguları betimlemek için gerekli kelimelerin bulunmaması olarak tanımlanabilecek olan aleksimi, sembolik ve soyut ifade etmede yetersizlik, duyguları tanımakta zorluk ve duyguları ifade etmede yetersizlik olarak kendini gösterebilir. Güçlü bir duyumsama olan öfke tıpkı nefret ve kıskançlık gibi düşmanlık duyguları içeren duygular arasındadır. Her kültür, yaş ve cinsiyette görülen ve doğal bir duygu olan öfke sosyal, kültürel, psikolojik ve ekonomik faktörlerden etkilenebilmektedir¹⁶⁵. Kuvvetli bir duygu olan öfke var olan öfke algısı olarak tanımlanabilir ve doğru ifade edildiği takdirde kişiye olumlu etkileri vardır. Fakat doğru ifade edilemeyen anlık durumluk ya da sürekli yıkıcı öfke, var olan hissin kuvvetinden dolayı bastırılıp kişide fizyolojik ve psikolojik etkilere neden olabilir. Aleksimi, öfke ve öfke ifade tarzlarının ilişkili olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır.

¹⁶⁵ Budak a.g.e.

Yüksek düzeyli aleksitimiye sahip bireylerin daha yüksek düzeyde öfkeye sahip olduğu ve öfkeyi bastırma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ek olarak, duyguları sözlü ifade etme güçlüğü çeken bu bireyler, öfkelerini daha fiziksel yollarla gösterebilmektedir. Diğer duygularının yanında öfkelerini de daha yüzeysel ifade eden aleksitimik bireylerin iletişim becerilerinin de düşük olması beklenmektedir çünkü duyguların sağlıklı ve açık bir şekilde yansıtılmasının kişiler arası iletişimi geliştirdiği kadar, kişinin iletişim becerilerini de geliştirdiği düşünülmektedir.

Çalışmanın analizleri aleksitiminin tüm alt boyutları ile sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışta ve öfke içte arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Araştırmanın, üniversite öğrencilerinde aleksitimi alt boyutları ve öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bir ilişki vardır hipotezi bu bulgu tarafından desteklenmektedir. Ayrıntılı olarak sürekli öfke, öfke dışta ve öfke içte alt faktörlerinden her birinin aleksitimi alt faktörleri olan duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve aleksitimi toplam puanları ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşın, öfke kontrolü ile aleksitimi toplam puanı ve alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanı, duyguları tanımadaki güçlükleri ve dışa dönük düşünceleri arttıkça sürekli öfke, öfke dışta ve öfke içtenin de arttığı; öfke kontrolünün ise azaldığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, aynı yönde bulguların edinildiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Yüksek aleksitimi seviyesi ile öfke başta olmak üzere tüm negatif duyguların fazlalığı, bastırılması ve bu duyguların ifadesinde kararsızlığın insanların daha negatif ve agresif tepkiler vermesine yol açtığı birçok araştırma tarafından öne sürülmüştür¹⁶⁶. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde de benzer sonuçlara ulaşılmış, öfke ve duyguları bastırmanın iç içe kavramlar olduğu sonucuna varılmıştır¹⁶⁷. Aleksitimik bireylerin duygularını tam olarak anlayamadığı, kavramsallaştıramadığı ve ifade edemediği göz önünde bulundurulduğunda aleksitimik insanların saldırgan eğilimleri olduğu iddia edildiği gibi öfkenin de saldırganlık ile yakından ilişkisi bulunmuştur¹⁶⁸. Araştırmamızın bu bulgusu literatürdeki bulguları destekler niteliktedir.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde toplam iletişim becerileri ile iletişim becerileri ölçeğinin zihinsel, duygusal ve davranışsal alt-boyutları ile sürekli öfke, öfke dışta ve öfke içte arasında

¹⁶⁶ Berenbaum a.g.e.

¹⁶⁷ Atasayar a.g.e.

¹⁶⁸ Levenson a.g.e.

negatif yönde anlamlı; öfke kontrolü ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip oldukları gözlemlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin toplam iletişim becerileri ve zihinsel, duygusal ve davranışsal iletişim becerileri arttıkça sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içenin azaldığı; öfke kontrolünün ise arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları ile öfke ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu hipotezimizi desteklemektedir. Önceden de belirtildiği üzere, sürekli öfkesi yüksek ve öfke ifade tarzları zayıf olan kişilerin daha saldırgan davranışlar gösterebildiği, duygularını daha agresif kelimeler kullanarak ifade ettiği önceki araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde hem zihinsel hem duygusal hem de davranışsal olarak düşük iletişim becerilerinin yüksek öfke ifade tarzlarıyla ilişkili olması beklenmiştir. Öfke kontrolü yüksek kişilerin iletişim becerilerinin de eş zamanlı olarak yükselmesi de literatürü destekler niteliktedir. Öfkeyi ifade etme şekillerinin ve bastırmanın fizyolojik etkileri olduğu kadar psikososyal etkileri de bulunmaktadır. İletişim becerisinin düşük olmasının mı öfke ifade tarzını kötü yönde etkilediği yoksa sürekli öfke sahibi insanların iletişim becerisinin daha düşük mü olduğu sorusu ise bilgimiz dahilinde henüz cevaplanmamıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki daha ayrıntılı olarak incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının iletişim becerilerini yordadığı söylenebilir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin iletişim becerileri öfke ifade tarzları göz önünde bulundurularak tahmin edilebilir. Bu bulgu da üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları öfke ve alt boyutlarını yordadığı hipotezimizi destekler nitelikte ve geçmiş bulgular ile uyumludur. Nedensel bir çıkarım yapmamıza yetmeyen bu bulgu, bilgimiz dahilinde Türkiye'deki üniversite öğrencileri açısından yeni bir bulgudur.

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile aleksitimi puanları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde toplam aleksitimi puanı, duyguları tanımadaki güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışı dönük düşüncelerin her biri ile toplam iletişim becerileri ile iletişim becerileri ölçeğinin zihinsel, duygusal ve davranışsal alt-boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Yani, üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanı, duyguları tanımadaki güçlükleri ve dışı dönük düşünceleri arttıkça; toplam iletişim ve zihinsel, duygusal ve davranışsal iletişim becerilerinin de düştüğü söylenebilir. Dahası, toplam aleksitimi, duyguları tanımadaki ve ifade etmede güçlük ve dışı dönük düşünce puanları öğrencilerin toplam iletişim becerisini yordamaktadır. Bu iki bulgu, araştırmamızın üniversite öğrencilerinde iletişim ve alt boyutları ile aleksitimi ve alt boyutları arasında ilişki olduğu ve iletişim ve alt boyutları aleksitimi ve alt boyutlarını yordadığı hipotezlerini desteklemektedir. Bildiğimiz kadarıyla bu bulgu

Türkiyedeki üniversite öğrencisi popülasyonu için yeni bir bulgudur. Her türlü iletişim türünde sağlıklı iletişimin sağlanması için duyguların ve düşüncelerin kavramsallaştırılıp karşı tarafa aktarılabilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin aleksitimik özellikleri yükseldikçe iletişim yeteneklerinde düşüş görülmesi beklenen bir bulgudur. Aleksitimik özelliklerin iletişim becerisini yordaması da, duyguları tanıma, anlama ve ifade etmenin iletişim biçimleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, aleksitimi puanı ve iletişim becerilerinin cinsiyete göre farklılıklarına bakıldığında aleksitimi ölçeği alt boyutlarından duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve toplam aleksitimi puanının cinsiyetlere göre farklılaştığı görülmüştür. Ek olarak, toplam iletişim becerisi ve her bir alt faktörü de cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Ayrıntılı olarak, erkeklerin dışa dönük düşünce, duyguları tanımada güçlük ve toplam aleksitimi puanlarının kadınlardan yüksek olarak bulunmuştur. Öte yandan, kadınların ise iletişim becerileri ve iletişimin duygusal, zihinsel ve davranışsal alt boyutları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir. Ek olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyetten etkilenmemektedir. Bildiğimiz kadarıyla, bu bulgular literatür için yenidir. Önceki çalışmalar, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyelerinin cinsiyetlere göre değiştiğini saptasa da aleksitimi seviyelerinde bir farklılık gözlemleyememiştir¹⁶⁹. Bunun yanında, önceki çalışmalarda¹⁷⁰, öfkenin cinsiyetlere göre farklılaşmadığı savunulmuş, kadın ve erkek fizyolojisi farklı olsa da öfkeyi bastırma ve ifade mekanizmalarının cinsiyetlere göre değişmeyecekleri söylenmiştir. Bu bulguların Türkiye'deki cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Türkiye'de, erkeklerin duygularını tanımlaması ve dışa vurması fazla teşvik edilmezken, kadınlar bu konuda daha fazla teşvik edilmektedir. Erkeklerin aleksitimi skorlarının yüksek olması bu açıdan ele alınabilir. Dolayısıyla, duygularını tanımlamak ve ifade etmekte daha yetkin olan kadınların, iletişim becerileri açısından erkeklerden daha iyi olması toplumsal olgular ile açıklanabilir.

Değişkenler eğitim grubuna göre karşılaştırıldığında iletişim becerileri öğrencinin eğitim durumundan etkilenmezken; öfke içte, duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ile toplam aleksitimi puanı ve öfke içtenin öğrencinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir. Ayrıntılı olarak incelendiğinde, lisans öğrencilerinin lisansüstü üniversite öğrencilerinden daha yüksek öfke içte puanına sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, lisans öğrencileri

¹⁶⁹ Gülseren Ünal, Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, Ulusal Psikiyatri Kongresi, 2005.

¹⁷⁰ Leonard a.g.e.

lisans üstü öğrencileri ile kıyaslandığında daha yüksek toplam aleksitimi, duyguları tanımda ve ifade etmede güçlük puanlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Öte yandan, mezun olmuş üniversite öğrencilerinin toplam aleksitimi puanı ile duyguları tanımda güçlük skorları lisansüstü öğrencilerinden anlamlı olarak fazladır. Bu bulgular literatür için yeni bulgulardır. Her ne kadar öfkenin eğitim seviyesinden etkilenebileceği daha önceki araştırmalarda belirtilmiş olsa da, Türkiye'deki lisans lisansüstü ve yeni mezun olmuş üniversite öğrencileri arasında iletişim becerileri, aleksitimik özellikler ve öfke ifade stillerinin eğitim seviyesine göre nasıl bir değişim gösterdiği bildiğimiz kadarıyla daha önce irdelenmemiştir. İletişim becerilerinin lisans ve lisans üstü seviyede öğrenciler arasında farklı olacağını düşünmemize rağmen anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgunun sebebi katılımcı sayımızın lisans öğrencilerinin lisansüstü öğrencilerine göre fazla olması olabilir. Farklılıkların sebebi yaş gruplarından da kaynaklanıyor olabilir. Lisansüstü öğrencilerinin kendilerine ve geleceğine dair daha net bir bilgisi olabileceği için daha düşük aleksitimi seviyesi ve daha az öfke gösteriyor olabilirler.

Analizler ayrıntılı olarak incelendiğinde, anne ve babanın eğitim durumunun değişkenleri etkilemediği gözlemlenmiştir. Babanın sağ olma durumunun değişkenler üzerinde anlamlı etkisi bulunmamasına karşın, annenin sağ olup olmamasının dışadönük düşünce ve aleksitimi toplam puanı ile toplam iletişim becerileri ve iletişim becerilerinin zihinsel ve duygusal alt boyutlarını anlamlı olarak etkilediği görülmüştür. Annesi vefat etmiş üniversite öğrencilerinin dışa dönük düşünce ve toplam aleksitimi puanları, annesi sağ olan üniversite öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksektir. Ek olarak, annesi sağ olan katılımcıların toplam iletişim becerileri ve iletişim becerilerinin duygusal ve davranışsal alt boyutu annesi vefat etmiş üniversite öğrencilerine göre anlamlı olarak yüksektir. Ebeveynlerin medeni durumunun yalnızca aleksitimi toplam ve dışa dönük düşünce puanını anlamlı olarak etkilediği de bulgular arasındadır. Ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi toplam ve dışa dönük düşünce puanı ebeveynleri evli olan öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Anne eğitim durumu ile anne ve babanın sağ olma durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde bir etkisi olmayacağını düşünmemize rağmen etki bulmuş; buna karşın, babanın eğitim durumunun aleksitimi, sürekli öfke ve iletişim becerileri üzerinde etkisi olmaması hipotezimiz desteklenmiştir. Aleksitimiye psikanalitik yaklaşımda, anne çocuk ilişkisinin çocukta imge kurma yeteneği, içsel temsiller oluşturma ve gerçek benliği oluşturma temelinde olup çocukların yetişkinliğe geçtiklerinde duygusal yönden kendilerini ifade ediş şekillerini belirlediğini iddia eder. Bulgumuz, bu kuramı destekler niteliktedir ve psikanalitik kuram ışığında

açıklanabilir. Anne, bireylerin iletişim şekillerini ve soyutlama becerisini etkilediği için annenin kaybı aleksitimik özellikleri ve iletişim becerilerini etkiliyor olabilir. Bireylerin annelerini kaç yaşında kaybettiği ve anneleri ile olan iletişim şekilleri de önemli bir faktör olabilir. Aynı şekilde, anne ve babanın boşanması benzer bir yolla aleksitimik özellikleri artırıyor olabilir.

Öğrencilerin psikolojik destek alma durumunun değişkenler üzerindeki etkisi incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile iletişim becerilerinin psikolojik destek durumundan etkilenmediği görülmüştür. Öte yandan, psikolojik destek alan öğrencilerin toplam aleksitimi ve duyguları tanımada güçlük puanı psikolojik destek almayanlara göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Diğer bir deyişle, psikolojik desteğin duyguları ifade etme ve dışa dönük düşünme üzerinde etkisi olmamasına rağmen psikolojik destek toplam aleksitimi puanını etkilemektedir. Bu bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almalarının aleksitimi ve iletişim seviyeleri üzerinde etkisi olduğuna dair hipotezlerimizin desteklediği söylenebilir. Psikoterapinin duyguları tanıma, anlama ve açıklamayı desteklediği göz önünde bulundurduğunda üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerini azaltacağı tahmin edilesidir ve literatür tarafından da desteklenmektedir. Öte yandan, öğrencilerin aldığı psikolojik desteğin öfke seviyeleri üzerinde etkisi olduğu tahmin edilmesine rağmen, bu hipotezimiz bulgular tarafından desteklenmemiştir. Farklı psikoterapi ekollerinin farklı özelliklere odaklandığı bilinmektedir ve öğrencilerin aldığı terapi ekolünün bu durumu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin algıladığı gelir durumlarının değişkenler üzerinde etkisi olup olmadığı ayrıntılı incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzının öğrencilerin kendini düşük, orta ya da yüksek gelir durumunda algılamaları tarafından etkilenmediği görülmüştür. Bunun yanında, toplam aleksitimi, duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünce puanlarının algılanan gelir durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıntısıyla, düşük gelir durumuna sahip öğrencilerin duyguları tanımada güçlük ve toplam aleksitimi puanı orta ve yüksek gelir seviyesinden; duyguları ifade etmede güçlük puanı yalnızca yüksek gelir seviyesindeki öğrencilerden; dışa dönük düşünce puanı ise yalnızca orta gelir düzeyindeki öğrencilerden anlamlı olarak fazladır. Ek olarak, toplam iletişim becerileri ve iletişim becerilerinin duygusal alt boyutu orta gelir seviyesindeki üniversite öğrencilerinde düşük gelir seviyesindekilerle kıyaslandığında, anlamlı olarak fazladır. Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir durumunun aleksitimi, iletişim ve öfke seviyeleri üzerinde etkisi olacağını tahmin eden hipotezlerimizi destekler nitelikte olan bu bulguların, orta

gelir seviyesindeki öğrencilerin çoğunluğu göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerekirken, bulgular literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam yeri durumunun değişkenler üzerindeki etkilerine baktığımızda, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının öğrencilerin nerede ve kim ile yaşadığından etkilenmediği gözlemlenmiştir. Öte yandan analizler incelendiğinde, öğrencilerin toplam aleksitimi, duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünce puanlarının öğrencinin yaşam yeri durumuna göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Yurtta yaşayan öğrenciler, aileleri ile veya kendine ait evde yaşayan öğrenciler ile kıyaslandığında duyguları ifade etmede güçlük puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Dışa dönük düşüncenin en yüksek olduğu grup yine yurtta yaşayan öğrencilerdir ve yurtta yaşayan öğrencilerin dışa dönük düşüncesi aile ile yaşayanlara, ayrı evde ya da akrabalarıyla yaşayanlara göre daha fazladır. Benzer olarak, toplam aleksitimi puanı, yurtta yaşayan öğrencilerde aileleri ile yaşayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bundan başka, toplam iletişim becerileri ve iletişim becerilerinin duygusal ve davranışsal alt boyutları da öğrencinin yaşam yeri durumuna göre farklılık göstermektedir. Aile ile yaşayan öğrencilerin toplam iletişim puanı ve iletişim puanının davranışsal alt boyutu hem yurtta hem de ayrı evde yaşayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksekken iletişimin duygusal alt boyutu aileleri ile yaşayan öğrencilerde yalnızca ayrı evde yaşayanlara göre daha yüksektir. Bulgularla uyumlu olarak, öğrencilerin yaşam yeri durumunun aleksitimi ve iletişim seviyeleri üzerinde etkisi olacağı fakat öfke seviyesi üzerinde etkisi olmayacağı hipotezleri desteklenmiştir. Üniversitede yurtta yaşamının etkileri bilginiz dahilinde daha önce tartışılmamıştır. Yurtta öğrencilerin kendilerine ait özel alanları olmaması ve ailelerinden uzak olmaları bu durumu etkiliyor olabilir.

Öğrencilerin aleksitimi, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve iletişim becerilerinin genel not ortalamalarına göre farkları incelendiğinde, genel not ortalamasının içte öfke; duyguları tanımada ve duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve toplam aleksitimi puanı; toplam iletişim becerileri ve iletişim becerilerinin duygusal ve davranışsal alt boyutu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. 1.00 ile 1.99 arasında genel not ortalamasına sahip öğrencilerin içte öfke puanı 3.00-4.00 arasında genel not ortalamasına sahip öğrencilere göre daha fazladır. 3.00-4.00 arasında not ortalamasına sahip öğrencilerin 0-.99 ile 1.00-1.99 not ortalamalarına sahip öğrencilerden daha az toplam aleksitimi ve duyguları tanımada güçlüğü olduğu görülmüştür. Dışa dönük düşüncenin en yüksek olduğu grup ise, 3.00-4.00 ve 2.00-2.99 not ortalamasına sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında 0-.99 not ortalamasına sahip öğrencilerdir. Ek olarak, toplam iletişim becerileri ile iletişim becerilerinin

duygusal ve davranışsal alt boyutu 1.00-1.99 ve 2.00-2.99 not ortalamasına sahip öğrencilerle kıyaslandığında, en yüksek iletişim becerisine sahip öğrenci grubunun 3.00-4.00 not ortalamasına sahip öğrenciler olduğu görülmüştür. Not ortalamasının aleksitimi üzerindeki etkisi bilginiz dahilinde daha önce çalışılmamıştır. Bu öğrencilerin öfke ifade problemleri, aleksitimik durumları ve iletişim becerilerinin zayıflığından dolayı mı düşük not ortalamasına mı sahip oldukları yoksa notları düşük olduğu için böyle hissettikleri daha ayrıntılı incelenmelidir.

Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin aleksitimi seviyesi, iletişim biçimleri ve öfke stilleri incelenmiş, üç değişkenin yakından alakalı olduğu ve daha fazla araştırılması gerektiği bulunmuştur. Öğrencilerin aleksitimi seviyeleri, öfke ifade ve iletişim biçimleri annelerinin sağlık durumuna, eğitim seviyelerine, not ortalamalarına, yaşadıkları yere, cinsiyetlerine ve gelir seviyelerine göre farklılaştığı görülmüştür. Babanın hayatta sağlık durumunun ise bir etkisi bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin duygularını tanıması, anlaması ve kelimeleştirebilmesinin iletişim becerilerini nasıl etkilediği ve öfke stillerinin önemi vurgulanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 396 üniversite öğrencisinden oluşmakta ve bu öğrenciler yalnızca İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinde okumaktadırlar. Türkiye'deki toplumsal çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmadan elde edilen bulgular tüm Türkiye'deki üniversite öğrencilerine genellenmemelidir. Dolayısıyla, örneklemimiz düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerini büyük bir oranda kapsamamaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı yüksek olduğu için, bu araştırmanın İstanbul ilindeki vakıf üniversitelerinde okuyan öğrencileri temsil ettiği söylenebilir.

Örneklemin büyük bir kısmını kadınlar oluşturmaktadır. Bulduğumuz cinsiyet farkları bu gerçek göz önünde bulunarak değerlendirilmelidir. Ek olarak, yaş değişkeni analizlere katılmamış olup, üniversite öğrencilerinin aleksitimi, iletişim ve öfke seviyelerinin yaş gruplarına göre nasıl dağıldığı incelenmemiştir. Örneklem tek bir yaş grubunu içermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanterine verdikleri yanıtlar ve Sosyodemografik Veri Formu ile sınırlıdır. Katılımcıların yalnızca cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, şu anki genel not ortalaması, anne- baba eğitim durumu, anne- babanın sağ olup olmaması, kimlerle yaşıyor olması, ailenin aylık gelir durumu, daha önce psikolojik destek alıp almadığı ile ilgili bilgi alınmış olup, ana değişkenlerin daha birçok sosyodemografik değişkenden etkilenebileceği göz önünden bulundurulmalıdır.

Araştırma, katılımcıların 2019-2020 zaman dilimi içerisindeki kendilerine dair algı ve görüşleri ile sosyodemografik bilgilerini içermektedir. Zaman içinde meydana gelebilecek değişimler bu araştırmanın bulguları tarafından öngörülemez.

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ardışık olarak alınan ilişkisel model kullanılması ve araştırmanın özbidirime dayalı oluşu neden sonuç ilişkisi kurmak için yeterli olmayacağı için araştırma yalnızca değişkenler arasındaki ilişkiyi yorumlayabilmiştir.

Öneriler

1. Araştırma sonucunda bulunan üniversite öğrencilerinde aleksitimi, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile iletişim becerilerinin arasındaki ilişkinin demografik bilgilere göre değişmesi gelecekte aynı konuda yapılacak araştırmalar için yol gösterici niteliktedir.
2. Katılımcılarının ailelerinin sosyodemografik durumuyla ilgili diğer değişkenleri gelecek araştırmalarda deneysel olarak irdelemek bulgularımızın temelindeki nedenleri görmemizi sağlayabilir.
3. Katılımcıların anneleri ile olan ilişkileri, bağlanma stilleri, annelerinin kaç yaşında vefat ettiğinin de kontrol edildiği bir araştırma üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve nedenlerinin daha net bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilir.
4. Birçok değişkenin ele alındığı bu çalışma tek bir ildeki tek bir üniversitedeki öğrenci grubunda yapılmış olmasından dolayı daha farklı şehirlerden öğrencilerin olduğu örnekleme veya aynı şehirde farklı üniversitelerden öğrencileri bulunduğu daha geniş bir örneklem grubunda bu araştırma yapılabilir.
5. Lise çağındaki çocuklarla üniversite öğrencilerinin aleksitimi, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerilerini karşılaştırmak, yaşa bağlı değişimleri de görmemizi sağlayabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALAY Orhan, Kitle İletişim Araçları: Medya, Hiperlink Yayınları, İstanbul. 2020.

AZİZ Aysel, İletişime Giriş, Hiperlink Yayınları, İstanbul, 2016. BALTAŞ Acar ve BALTAŞ Zuhâl, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.

Engin Gençtan, Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayıncılık, Ankara, 2004. CHAPEAUX, E., Joseph, Organization Behavior, West Publishing Company, New York, 1996.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan İnsana, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

CÜCELOĞLU Doğan, Yeniden İnsan İnsana, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012.

DEMİRAY Uğur, İletişim Ötesi İletişim, Turkuaz Yayıncılık, Eskişehir, 1994.

DEMİRAY Uğur, İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri, Etkili İletişim, Pegem Akademi, Ankara, 2008.

GÜNGÖR Nazife, İletişim Kuramları, Yaklaşımları, Siyasal Kitabevi, Ankara, 2011.

GÜNGÖR Nazife, İletişime Giriş, Desen Ofset, Ankara, 2011.

GÜRCAN Halil İbrahim, Sanal Gazetecilik, Anadolu Üniversitesi, İletişim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 1999.

HALL Calvin, Freudyen Psikolojiye Giriş, Çeviren Ersan Devrim, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 1999.

İŞİK Metin, ÖZTEKİN Ahmet, ÖZTEKİN Hülya, BİBER Levent, Genel ve Teknik İletişim, Eğitim Kitabevi, Konya, 2013.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi- Kavramlar, İlkeler, Teknikler, Nobel Yayınevi, Ankara, 2010.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi- Kavramlar, İlkeler, Teknikler, Nobel Yayınevi, Ankara, 2010.

KAYA Alim, İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2010.

KÖKNEL Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul,1982.

KÜÇÜK Mestan, ERİŞ Ufuk, OĞUZ Tarkan, DAL Anıl, AYDIN Hakan, ORHON Nezh, İletişim Bilgisi, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2012.

KÜÇÜK Mestan, Yazılı İletişim İçinde İletişim, Pegem Akademi, Ankara, Anadolu Üniversitesi Yayını, Medya ve İletişim (e-kitap) 2012.

LANGELIER Carol, Duygu Yönetimi, Çeviren Mehmet Bilgin, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2006.

MADOW Leo, Anger: How to recognize and cope with it, aktaran Ergin ve Yıldız, New York, 1972.

MORRES G. Charles, Psikolojiyi Anlamak, Çeviren H. Belgin Ayvacık, Melike Sayıl). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002.

MUTLU Erol, A Modern Dictionary Of Sociology, İletişim Sözlüğü, Ark Yayınevi, Ankara.

NAZLI Serap, Aile Danışmanlığı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2014.

ODABAŞI Yavuz, OYMAN Mine, Pazarlama İletişim Yönetimi, MediaCat Yayınları, Eskişehir, 2003.

ORHAN Gökçe, İletişim Bilimi-İnsan İlişkilerinin Anatomisi, Siyasal Kitabevi, Ankara, 2006.

SPIELBERGER, Charles D., KRASNER Susan S., and SOLOMON Eldra P., The experience, Expression, and Control of Anger, In Individual Differences, Stress And Health Psychology, New York, 1988.

TUTAR Hasan ve YILMAZ Mehmet, Genel İletişim Kavramları ve Modeller, Seçkin Yayınları, Ankara, 2005.

TUTAR Hasan, M.K., ERDÖNMEZ Cumhuriyet, İşletme Becerileri Grup Çalışması, Detay Yayıncılık, Ankara, 2006.

Türk Dil Bilgisi, İstanbul, 1962.

TÜRKMEN İsmail, Yöneticiler için İletişim Modeli, Mpm Yayınevi, Ankara, 1999.

USLUATA Aysel, İletişim, İletişim Yayınları, İstanbul, 1997.

WOOLFE Ray, Shelagh Strawbridge B. Douglas and Windy Dryden, Handbook of Counseling Psychology, Sage Publications, 1996.

YÜKSEL A. Haluk İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri Çeviren Uğur Demiray, Etkili İletişim, Pegem Yayınları, Ankara, 2011.

YÜKSEL Erkan, Medyanın Gündem Belirleme Gücü, Çizgi Kitapevi, Konya, 2001.

ZILLIOĞLU Merih, İletişim Nedir?, Cem Yayınevi, İstanbul, 2003.

MAKALELER

AVERİLL James, Studies on Anger and Aggression: Implacations For Theories Of Emotion, American Psychologist, 38(1), 1983.

BABAOĞLAN Emine, Aday Öğretmenlerde Öfke, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007.

BAYRAM Arslan, GÖKER S. Davut, SARIKAYA H. Serhan, KUMANDAŞ ÖZTÜRK Hatice, Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora Eğitimi Verilen Eğitim Fakültelerindeki

Öğretim Elemanlarının Sınıf İçi İletişim Becerilerinin İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 2017.

BERENBAUM Howard and IRVIN Stacey, Alexithymia, Anger, and İnterpersonal Behavior, Psychotherapy and Psychosomatics, 65(4), 1996.

BERENBAUM Howard and TARYN James, Correlates and Retrospectively Reported Antecedents Of Alexithymia. Psychosomatic Medicine, 56(4), 1994.

BERKOWITZ Leonard, Agresyon: It'scauses, Consequence Sand Control, McGraw-Hill, New York, 37-40, 1993.

BİAGGIO Mary Kay, Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger, Psychological Reports, 64(1) 23-26, 1989.

BOLAT Salih, Eğitim Örgütlerinde İletişim: H.Ü. Eğitim Fakültesi Uygulaması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara, 1996.

BOSTANCI Nagihan, TEKİN Z., ÖZEN A., ÇOBAN Ş., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, Kriz Dergisi, 2006.

CHEREJÍ Simona, PİNTEA Sebastian, The Relationship Of Anger And Cognitive Distortions With Violence Violent Offenders Population: a Meta-Analytic Review, The European Journal of Psychology Applied to Legal Context, 4(1), 2012.

ÇAM ÇELİKEL Feyal ve SAATÇIOĞLU Ömer, Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi, Klinik Psikiyatri, 5, 2002.

DEFFENBACHER, Jerry L., OETTING Eugene R., and LYNCH Rebekah S., Development of a Driving Anger Scale, Psychological Reports, 74(1), 83-91, 1994.

DİLBER Fadime ve AKHAN Osman, Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Düzeylerinin İncelenmesi, Avrasya Uluslararası Araştırma Dergisi, cilt:7 (17), 2019.

DİLEKLER İlnur, TÖRENLİ Zula, SELVİ Kerim, Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi, Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 2014.

ELKİN Nurten ve KARADAĞLI Funda, Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler, Anadolu Kliniği, 2016.

EPÖZDEMİR Hejan, Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi, Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2012.

EROĞLU Susran Erkan, Saldırganlık Davranışının Boyutları ve İlişkili Olduğu Faktörler: Lise ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009.

ERSANLI Kurtman ve BALCI Seher, İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, cilt 2(10), 1998.

Ezgi Dülger Ceylan, Ayşe Dilşad Atalar, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19,2, 2018.

GÖNENÇ E. Özgür, İletişimin Tarihsel Süreci, İletişim Fakültesi Dergisi, 28, 87-102, 2007.

GÜLEÇ Hüseyin, KÖSE Samet, Güleç, YAZICI Medine, ÇITAK Serhat, Evren C., Borckardt, J., and Sayar, K., Reliability and Factorial Validity Of The Turkish Version of The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 19(3), s. 215, 2009.

HERGÜNER Gülten, GÜVEN Özbay, YAMAN Metin, Sporun Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3, 95-101, 1997.

Hülya Şahin, Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri, Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt:1-22, s. 12, 2005.

June Price Tangney vd., Relation of Shame and Guilt to Constructivite Versus Destructive Responses to Anger Across The Lifespan, Journal of Personality and Social Psychology, 70:4, 797-809, 1996.

KARACA Mehmet, Sosyolojik Perspektiften İletişim, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(57), 626-648, 2016.

KARATAŞ Zeynep, Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmada Etkisi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009.

KÜÇÜK Musa, Yazılı İletişimin Önemi, İş Mektuplarının Elektronik Ortamda Düzenleme Usul ve Esasları, International Congress on Political, Economic and Social Studies (ICPESS), 2017.

LEVENSON, Robert W., The intrapersonal Functions of Emotion, Cognition and Emotion, 13(5), 481-504, 1999.

Miray Şaşıoğlu, Çağla Gürol, Ahmet Tosun, Aleksitimi Kavramı, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 5(4):507-527, 2013.

N. Feyzal KESEN, M. Engin DENİZ, Neslihan DURMUŞOĞLU, Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007.

ÖZ F. Selda, Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008.

ÖZER Kadir, Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, cilt 9(31), İstanbul 1994.

ÖZER Kadir, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 26-35, 1994.

ÖZMEN Ahmet, Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals, Journal of Faculty of Educational Sciences, Ankara, 39(1), s.44. 2006.

ÖZMEN Ahmet, Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals, Journal of Faculty of Educational Sciences, Ankara, 39(1), 2006.

ÖZYÜREK Arzu ve ÖZKAN İsa, Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:15(2), 280-296, 2015.

SAĞLAM Ertuğrul, Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 17-18, 2020.

SAYAR Hakan, Bilen A. Arıkan, M. Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı ve Aleksitimi, Klinik Psikiyatri Dergisi (2), 2001.

SAYAR Hakan, Bilen, A., Arıkan, M., Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı ve Aleksitimi, Klinik Psikiyatri Dergisi (2), 39, 2001.

Selçuk Bora Çavuşoğlu, İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, cilt:1 (6), s. 110, 2014.

SEVİNDİ Tuncay, KUMCAĞIZ Hatice, The Relationship Between High School Students' Levels of Alexithymia and Communication Skills, Kastamonu Education Journal, cilt:26(4), 2018.

SİFNEOS E. Peter, The Prevalence Of Alexithymic Characteristics In Psychosomatic Patients, *Psychother Psychosom*, 22, 1973.

ŞAHİN Ahmet Rifat, Peptik Ülserli Hastalarda Alksitimik Özellikler, Türk Psikiyatri Dergisi, 3 (1), 1992.

ŞAHİN Hülya, Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt:1-22, 2005.

ŞAHİN Nesrin H, Türk Psikoloji Bülteni, sayı 7, İstanbul,1997.

TABACHNICK Barbara G. and FIDELL Linda S. Using Multivariate Statistics, 6th Edition, Northridge, CA: California State University. 2013.

Taylor, G. J, Ryan D. and Bagby, M., Toward The Development of a New Self-Report Alexthymia Scale, Psychotherpsychosom, 43, 1985.

TETİK Semra, ÖKMEN Mustafa, BAL Vedat, Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Öfke Düzeyleri Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi, 2014.

ÜNAL Gülseren, Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, Ulusal Psikiyatri Kongresi, 2005.

VARDİ Recep, İletişim Araçları ve Dini Hayat, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2003.

TEZLER

ATASAYAR Mehmet, Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ATIŞ Yusuf, Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya, 2019.

ATIŞ Yusuf, Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2019.

KAHRAMANOL Bükre, Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2016.

ÖZ F. Selda, Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008.

ÖZBEY Çetin, İletişim Yetersizliği Olan Bireylere İletişim Becerilerini Kazandırmada Resim Değiş-Tokuşuna Dayalı İletişim Sistemi ile Yapılan Öğretimin Etkililiği, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2011.

RAHMATULİN Zeynep, Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerinde Etkililiği, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.

SAĞLAM Ertuğrul, Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2020.

SUBAŞI G. Nihal, Çocukluk Dönemi Bağlanma Stilleriyle Yetişkinlik Dönemi İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

ŞAHİN Tolga, Psikolojik Dayanıklılığın Üniversite Ligi Korumalı Futbol Oyuncularının Duygu Düzenleme Becerileri ve Öfke Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2019.

ŞAHİN Yüksel, Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

TOLUNAY Tuğba, Madde Kullanım Öyküsü Olan Mahkumlarda Aleksitimi ve Öfke İfade Tarzlarının Psikiyatrik Komorbidite ile İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 38, 2015.

İNTERNET KAYNAKLARI

http://www.ataturkuniv.com/ow_userfiles/plugins/forum/attachment_188_52b2e56988c79_%C4%B1let%C4%B1s%C4%B1m-1-14.pdf, (Erişim tarihi: 20.04.2020).

http://www.ataturkuniv.com/ow_userfiles/plugins/forum/attachment_188_52b2e56988c79_%C4%B1let%C4%B1s%C4%B1m-1-14.pdf, (Erişim tarihi: 20.04.2020).

<https://necatiefe.wordpress.com/2010/04/24/iletisim-surecinin-isleyisi/>

İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği, iagb.gov.tr/haber_resim/adaymemur...iletisim.pdf (Erişim: 18.03.2020)

İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği,
iagb.gov.tr\haber_resim/adaymemur...iletisim.pdf (Erişim: 18.03.2020).

Melahat Bayram, “İletişim”, www.iagb.gov.tr\haber_resim/aday-memur...iletisim.pdf
(Erişim: 21.03.2020).

Melahat Bayram, “İletişim”, www.iagb.gov.tr\haber_resim/aday-memur...iletisim.pdf
(Erişim: 21.03.2020).

Türkiye Telekomünikasyon Kurumu Resmi İnternet
Sayfası,http://www.tk.gov.tr/kurum_hakkında/kurumsal_kalite_sistemi/index.php
(Erişim tarihi:20.03.2020).

Türkiye Telekomünikasyon Kurumu Resmi İnternet Sayfası,http://www.tk.gov.tr/
kurum_hakkında/kurumsal_kalite_sistemi/index.php (Erişim tarihi:20.03.2020).

<https://necatiefe.wordpress.com/2010/04/24/iletisim-surecinin-isleyisi/>

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Değerli katılımcılar bu araştırma Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yapılan tez çalışması için uygulanmaktadır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı şimdiden teşekkür ederim. Aşağıdaki her bir soruyu dikkatlice okuyarak kendiniz için uygun olan parantezin içerisine (X) işareti koyunuz ve boş olan yerlere uygun olan cevapları yazınız.

1.Cinsiyetiniz :

Kadın ()

Erkek ()

2.Yaşınız :

3. Eğitim Durumunuz:

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

Mezun ()

4. Şuanki genel not ortalamanız(GNO) nedir?

0-0,99 ()

1-1,99 ()

2-2,99 ()

3-4 ()

5.Annenizin eğitim durumu:

İlköğretim ()

Ortaöğretim ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek lisans / Doktora ()

6.Babanızın eğitim durumu:

İlköğretim ()

Ortaöğretim ()

Lise ()

Üniversite ()

7.Anne :

Sağ () Öldü ()

8.Baba :

Sağ () Öldü ()

9.Anne babanız için uygun olanı işaretleyiniz:

Evliler, birlikte oturuyorlar ()

Evliler, ayrı yaşıyorlar ()

Boşandılar ()

10.Kimlerle yaşıyorsunuz:

Ailemle aynı evde ()

Yurtta ()

Ayrı evde ()

Akrabalarımın yanında ()

11. Ailenizin aylık gelir düzeyi:

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

12. Daha önce psikolojik destek aldınız mı ?

Evet ()

Hayır ()

SÜREKLİ ÖFKE ve ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

- | | Hiç | | | Tümüyle |
|--|-----|-----|-----|---------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Çabuk parlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. Kızgın mizaçlıyım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |

8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. (1) (2) (3) (4)

9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir. (1) (2) (3) (4)

10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde
çılına dönerim. (1) (2) (3) (4)

II. BÖLÜM:

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- | | Hiç | Tümüyle | | |
|-----------------------------------|-----|---------|-----|-----|
| | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. Öfkemi kontrol ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. Öfkemi içime atarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |

14. Başkalarına karşı sabırlıyım. (1) (2) (3) (4)

15. Somurtur ya da surat asarım. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle
16. İnsanlardan uzak dururum. (1) (2) (3) (4)

17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. (1) (2) (3) (4)

18. Soğukkanlılığımı korurum. (1) (2) (3) (4)

19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. (1) (2) (3) (4)

20. İçin için köpürürüm ama gösteremem. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim. (1) (2) (3) (4)

22. Başkalarıyla tartışırım. (1) (2) (3) (4)

23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim. (1) (2) (3) (4)

24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım. (1) (2) (3) (4)

**25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi
durdurabilirim.**

(1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. (1) (2) (3) (4)

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. (1) (2) (3) (4)

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.(1) (2) (3) (4)

29. Kötü şeyler söylerim. (1) (2) (3) (4)

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

. Hiç
Tümüyle

**31. İçimden insanların farkettiğinden
daha fazla sinirlenirim.** (1) (2) (3) (4)

32. Sinirlerime hakim olamam. (1) (2) (3) (4)

33. Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim. (1) (2) (3) (4)

34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. (1) (2) (3) (4)

TAÖ-20
Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.....	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.....	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor.....	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tarif edebilirim.....	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim.....	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.....	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır.....	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.....	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması gerekir.....	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.....	1	2	3	4	5

- 14- Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem..... 1 2 3 4 5
- 15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında
konuşmayı yeğlerim 1 2 3 4 5
- 16- Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar
izlemeyi yeğlerim..... 1 2 3 4 5
- 17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak
bana zor gelir..... 1 2 3 4 5
- 18- Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın
hissedebilirim..... 1 2 3 4 5
- 19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi
yararlı bulurum..... 1 2 3 4 5
- 20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan
alınacak hazzı azaltır..... 1 2 3 4 5

İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ

Açıklama: Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. **Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir.** Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “**Her zaman, Genellikle, Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman**” karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

		Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	İnsanları anlamaya çalışırım.					
2.	İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.					
3.	Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmede zorluk çekerim.					
4.	Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.					
5.	Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.					
6.	Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.					
7.	Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.					

8.	Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı veririm.					
9.	Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.					
10.	Başkaları konuşurken sabırsızlanırım, onların sözünü keserim.					
11.	İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.					
12.	Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.					
13.	Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.					
14.	Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.					
15.	Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.					
16.	İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.					
17.	Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.					
18.	Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim.					
19.	Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.					
20.	Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.					
21.	İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatmak için şeyler yaparım.					

22.	Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.					
23.	Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinirim.					
24.	Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılarım.					
25.	Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.					
26.	Genellikle insanlara güvenirim.					
27.	Karşı cinsten biriyle iletişim kurduğumda rahatsızlık duyarım.					
28.	Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.					
29.	Özür dilemek bana zor gelir.					
30.	Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.					
31.	Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.					
32.	İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.					
33.	İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.					
34.	Çevremdeki insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındayım.					
35.	Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.					
36.	İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.					

37.	Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.					
38.	Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.					
39.	Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.					
40.	İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler alır ve onlara da bir şeyler verdiğimi hissedirim.					
41.	İnsanlara cevaplama zorlanacakları ani sorular yöneltirim.					
42.	Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekerim.					
43.	Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.					
44.	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.					
45.	Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak,duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.					