

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE  
TARZLARI İLE STRES DÜZEYİ VE YAŞAM  
DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Recep GÜÇLÜ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ

**İstanbul – 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI** : Recep GÜÇLÜ
- SOYADI** :
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 04/02/2022
- SAYFA SAYISI** : 93
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ
- DİZİN TERİMLERİ** : Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin öfke ifade tarzları ile stres düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre yaşam doyumunu ile algılanan stres ve yetersiz öz yeterlik alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Algılanan stresin yetersiz öz yeterlik alt boyutu ile öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Algılanan stres toplam puanı ile sürekli öfke arasında negatif yönde, öfkenin dışa vurumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke ile içe dönük öfke arasında pozitif, öfke kontrolü ile içe dönük öfke ve dışa dönük öfke arasında düşük düzeyde negatif ilişki belirlenmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Recep GÜÇLÜ

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE  
TARZLARI İLE STRES DÜZEYİ VE YAŞAM  
DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Recep GÜÇLÜ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ

**İstanbul – 2022**

## 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.

Recep GÜÇLÜ

... / ... / 2022



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Recep GÜÇLÜ'nün Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ*  
*(Danışman)*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hakan KARAŞ*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin öfke ifade tarzları ile stres düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Bu çalışma, tarama modeli betimsel bir araştırma niteliğindedir. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Sağlık bilimlerinde 2020-2021 eğitim öğrenim döneminde öğrenim görmekte olan 585 lisans öğrencisi (320 Eğitim Fakültesi ve 265 Sağlık Bilimleri Fakültesi) dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler 17-26 yaş aralığındadır. 399 öğrenci kadın, 186'sı erkektir. Katılımcıların 190'ı 1., 163'ü 2., 117'si 3. ve 115'i 4. sınıftır. Katılımcıların akademik başarılarına bakıldığında; 60 öğrenci başarısızlık algısına, 327'i ortalama düzeyde başarı algısına ve 198'i başarılı algısına sahiptir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun aile gelir düzeyi orta düzeydedir (458, %78,3). Anne eğitim durumuna bakıldığında; 178'inin annesi ilköğretim, 270'inin lise ve 137'sinin üniversite düzeyinde olduğu bulunmuştur. Baba eğitim durumuna bakıldığında; 90'ının babasının ilköğretim, 261'inin lise ve 234'ünün üniversite düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 218'i aylık 1000 TL ve altı, 205'i 1000-1500 TL arası, 162'i 1500 TL ve üstü harcama yapmaktadır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi için bilgisayar ortamında SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre yaşam doyumunu ile algılanan stres ve yetersiz öz yeterlik alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Algılanan stresin yetersiz öz yeterlik alt boyutu ile öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Algılanan stres toplam puanı ile sürekli öfke arasında negatif yönde, öfkenin dışa vurumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke ile içe dönük öfke arasında pozitif, öfke kontrolü ile içe dönük öfke ve dışa dönük öfke arasında düşük düzeyde negatif ilişki belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu

## SUMMARY

The aim of this study is to investigate the relationship between the anger expression styles of young adults and their stress levels and life satisfaction levels.

This study is a survey model descriptive research. 585 undergraduate students (320 Faculty of Education and 265 Faculty of Health Sciences) studying at Pamukkale University Educational Sciences and Health Sciences in the 2020-2021 academic year were included in the study. The students participating in the research are between the ages of 17-26. 399 students are female and 186 are male. 190 of the participants were in the 1st, 163 in the 2nd, 117 in the 3rd and 115 in the 4th grade. Considering the academic achievements of the participants; 60 students have a perception of failure, 327 have an average perception of success, and 198 have a perception of success. The family income level of the majority of the participants is medium (458, 78.3%). Considering the educational status of the mother; It was found that 178 mothers were primary school, 270 high school and 137 university level. Considering the father's educational status; It was determined that 90 of their fathers were at primary school level, 261 at high school level and 234 at university level. 218 of the participants spend 1000 TL or less monthly, 205 spend between 1000-1500 TL, 162 spend 1500 TL and above. Demographic Information Form, Trait Anger and Anger Expression Scale, Perceived Stress Scale, and Life Satisfaction Scale were used in the study. SPSS 25.0 package program was used in computer environment to analyze the obtained data.

According to the findings obtained as a result of the research, a negative and low-level significant relationship was found between life satisfaction and perceived stress and insufficient self-efficacy sub-dimensions. No significant relationship was found between life satisfaction and trait anger and anger expression styles. A positive and low-level significant relationship was determined between the inadequate self-efficacy sub-dimension of perceived stress and anger expression and anger control. A negative correlation was found between the perceived stress total score and trait anger, and a low level of positive correlation between anger expression. There was a positive relationship between trait anger and anger-in, and a low-level negative relationship between anger control and anger-in and anger-out.

**Keywords:** Trait Anger, Anger Expression Style, Perceived Stress, Life Satisfaction



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlılar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar.....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfkenin Tanımı.....	6
2.1.1. Öfkenin Fonksiyonları.....	7
2.1.2. Öfkenin Boyutları.....	8
2.1.2.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu .....	8
2.1.2.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu .....	9
2.1.2.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu.....	9
2.1.3. Öfke Türleri.....	10
2.1.3.1. Sürekli ya da Yıkıcı Öfke .....	10
2.1.3.2. Anlık, Durumluk ya da Yapıcı Öfke .....	10
2.1.4. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	11
2.1.4.1. James-Lange Kuramı.....	11
2.1.4.2. Gestalt Kuramı.....	11
2.1.4.3. Cannon-Bard Kuramı .....	12
2.1.4.4. Psikanalitik Kuram .....	12
2.1.4.5. Davranışçı Kuram.....	13
2.1.4.6. Bilişsel Yaklaşım.....	13
2.1.4.7. Akılcı Duygusal Terapi .....	14
2.1.4.8. Sosyal Yapısalcı Kuram .....	14
2.1.4.9. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	15
2.1.4.10. Varoluşçu Kuram.....	15
2.1.5. Öfkenin Nedenleri .....	16
2.1.6. Öfke İfade Tarzları .....	17
2.1.6.1. İçselleştirilmiş Öfke.....	18
2.1.6.2. Dışsallaştırılmış Öfke .....	18
2.1.6.3. Öfke Kontrolü.....	19
2.2. Stresin Tanımı.....	21

2.2.1. Strese Verilen Tepkiler.....	21
2.2.2. Stresle Başa Çıkma.....	22
2.3. Yaşam Doyumu .....	24
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	24
2.3.1.1. Kişilik .....	24
2.3.1.2. İşle İlgili Faktörler .....	25
2.3.1.3. Çevresel Faktörler .....	25
2.3.1.4. Toplumsal Faktörler .....	25
2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar.....	26
2.3.2.1. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları.....	26
2.3.2.2. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı .....	26
2.3.2.3. Haz ve Acı Kuramları.....	27
2.3.2.4. Erek Kuramları .....	27
2.3.2.5. Etkinlik Kuramları.....	28
2.4. Yapılmış Çalışmalar.....	28
2.4.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar... ..	28
2.4.2. Algılanan Stres Düzeyi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	29
2.4.3. Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	30
2.4.4. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Çalışmalar .....	31

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	34
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	34
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	34
3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği .....	35
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği .....	35
3.3.4. Yaşam Doyum Ölçeği .....	36
3.4. Verilerin Toplanması .....	36
3.5. Veri Analiz Teknikleri .....	37

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	39
4.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması .....	40
4.3. Algılanan Stresin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması.....	47
4.4. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması..	50
4.5. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	52

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

5.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma .....	54
5.2. Algılanan Stresin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma .....	57

5.3. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kişisel Bilgilerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma .....	59
5.4. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma .....	61
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>63</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>65</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>75</b>



## KISALTMALAR

<b>ANOVA</b>	: Tek Yönlü Varyans Analizi
<b>ASÖ</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>SÖÖTÖ</b>	: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
<b>N</b>	: Evren Büyüklüğü
<b>n</b>	: Örneklem Büyüklüğü
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>p</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>ss</b>	: Standart Sapma
<b>t</b>	: Güven Düzeyi
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları .....	36
<b>Tablo 2.</b>	Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	37
<b>Tablo 3.</b>	Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	39
<b>Tablo 4.</b>	Ailevi Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	40
<b>Tablo 5.</b>	Öfke İfade Tarzının Cinsiyet ve Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	41
<b>Tablo 6.</b>	Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	42
<b>Tablo 7.</b>	Öfke İfade Tarzının Öğrenim Görülen Sınıf Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	43
<b>Tablo 8.</b>	Öfke İfade Tarzının Başarı Düzeyi Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	44
<b>Tablo 9.</b>	Öfke İfade Tarzının Anne Eğitim Durumu ve Baba Eğitim Durumu Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	45
<b>Tablo 10.</b>	Öfke İfade Tarzının Aile Gelir Durumu Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	46
<b>Tablo 11.</b>	Öfke İfade Tarzının Aylık Kişisel Harcama Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	46
<b>Tablo 12.</b>	Algılanan Stresin Cinsiyet, Yaş, Öğrenim Görülen Fakülte, Sınıf, Başarı Düzeyi, Anne Eğitim Düzeyi Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular.....	47
<b>Tablo 13.</b>	Algılanan Stresin Baba Eğitim Durumu Değişkeni ile Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular.....	49
<b>Tablo 14.</b>	Algılanan Stresin Aile Gelir Durumu ve Aylık Kişisel Harcama Değişkenleri İle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular .....	50
<b>Tablo 15.</b>	Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular .....	51
<b>Tablo 16.</b>	Yaşam Doyumunun Ailevi Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular .....	52
<b>Tablo 17.</b>	Öfke ifade tarzı, stres düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi bulguları .....	53

## EKLER LİSTESİ

<b>EK- A.</b> Demografik Bilgi Formu.....	75
<b>EK- B.</b> Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği .....	76
<b>EK- C.</b> Algılanan Stres Ölçeği .....	77
<b>EK- Ç.</b> Yaşam Doyum Ölçeği .....	78



## ÖNSÖZ

Çalışma sürecinde her türlü yol gösterici olan, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren, bilgi birikimiyle çalışmama farklı açılardan bakmamı sağlayan, beraber çalışmaktan ve her zaman öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca benim yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu çalışma sürecinde değil tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren annem Kiraz Sayde GÜÇLÜ'ye, babam Ümit GÜÇLÜ'ye ve ablam Taliha GÜÇLÜ KANTAR'a sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Recep GÜÇLÜ

İstanbul, 2022

## GİRİŞ

Üniversite yıllarına gelindiğinde genel olarak ergenlikten çıkıp yetişkinliğe ilk adımların atıldığı dönemdir. Bu dönemde kişilerin duygu ve düşünceleri çok yönlü olarak değişir. Geleceğe yönelik karar alma, sorumluluk yüklenme üniversiteye başlamadan öncesinde başlamaktadır. Bu durum kişileri sürekli öfke, öfke ifade tarzları, stres düzeyleri, yaşam doyumları gibi birçok yönden etkileyebilir.

Öfke kavramı sözlükte de "engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2021). Öfke ayrıca bir kişinin planlarının, isteklerinin veya ihtiyaçlarının önüne engel konulduğunda; kişi adaletsiz veya haksız bir durumla karşılaştığında veya bireyin benliği tehdit altında olduğunda harekete geçen en temel duygu olarak da tanımlanmıştır (Kaymak, 2004, s.28). Sürekli öfke yaşayan biri duygularını kontrol etmede zorluk yaşamaktadır. Bu bireylerde; kin, nefret, saldırganlık, düşmanlık, korku ve üzüntü gibi negatif duygular daha fazla etkili olmaktadır. Birey çoğu zaman öfkenin nedenini bile hatırlamamaktadır. Bir nevi öfke hali kişinin yaşam şekli haline dönüşmektedir. Kontrollü şekilde ifade edilmeyen öfke insan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Uygun şekilde ifade edilemeyip içe atılan öfke ise pasif-agresif tavırlara neden olabilmektedir (Bayrı ve Kelleci, 2009, s.68; Günüşen, 2016, s.40; Thomas, 2009, s.296). Öfke duygusunun dışarı ifadesi, duyguların şiddet veya saldırganlık şeklinde dışavurumu anlamına gelmektedir. Öfkenin dışa yöneltilmesi farklı şekillerde olabilir, ilk olarak birey öfkesini sözlü olarak karşıya gösterebilir. Bu durum, alay edici sözler kullanmak, aşağılamak, sert ve kaba tabirlere başvurmak ve argo kelimelerin kullanılması şeklinde olabilir (Potegal ve Novaco, 2016, s.18). Öfkenin bir diğer ifade şekli olarak da ağlamak görülebilir. Bağırarak ve gürültülü bir şekilde ağlayarak bazı bireyler öfkelerini dolaylı yoldan dışa vurabilirler (Köknel, 2005, s.155). Öfke kontrolü veya denetimi, temel olarak gelen uyaranlara karşı bireyin öfkesini düzgün bir şekilde ifade etmesini ve doğru tepkileri vermesini konu almaktadır (Lowth, 2018, s.3-4). Literatürde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile stres arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar vardır (Stamnitz, 2019, s.43-47).

Stres tepkisi yalnızca olayla ilişkili değil, kişinin olaya nasıl tepki verdiğiyle ilişkili olarak da ortaya çıkabilir. Stres için olay tek bir belirleyici değildir; kişi ile olaylar arasındaki etkileşimden de doğar. Asıl önemli olan belirli bir olay ile belirli kişi arasındaki işlemdir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.122). Stres tepkisinin ortaya



çıkışında hangi içsel süreçlerin rol oynadığı ile ilgili farklı düşünceler yer almaktadır. James Lange (1994, s.221), duygusal tepkilerin stres tepkilerini başlatan temel etken olduğunu söylerken; Cannon (1987, s.576) ise fizyolojik tepkilerin temel etken olduğunu öne sürer. Ona göre kişi, çevre ile etkileşimdeyken tehlikeli bir durum olduğunda önce fizyolojik tepki verir, duygusal ve düşünsel süreçler ise sonradan etkin hale gelmektedir. Stresin ne derece kontrol edilebilir olduğunun belirlenmesi, kişilerin stresle başa çıkma tarzının belirlenmesinde büyük rol oynar. Kişi, durumu kontrol edebileceğine inanıyorsa daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarını seçerken; kontrol edemeyeceğine inanıyorsa duygu odaklı başa çıkma tarzlarını seçmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.128). Bu kurama sonradan direkt olmayan bir başa çıkma tarzı daha eklenmiştir. Sosyal destek arama; bu başa çıkma tarzı, stresli durum ile ilgili bilgi toplayarak bunu çözmek için motivasyon kazanma ve durumu çevredekilere anlatmaya dayanmaktadır. Stresi direkt olarak ortadan kaldırmaya dayalı bir adım içermez, kişinin yaşadığı stresli durumu çevresindeki insanlarla paylaşarak destek alması anlamına gelir (Gençöz, Gençöz ve Bozo, 2006, s.528). Kişinin sahip olduğu sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeylerinin yaşamlarına doğrudan etki edebileceği söylenebilir.

Yaşam doyumu en genel hali ile bireylerin beklentilerinin, isteklerinin yerine getirilmesi durumunu ifade eder. Yani yaşam doyumu bireyin genel yaşamını içine alan bir kavramdır (Arslan ve Acar, 2013, s.286-287). Yaşam doyumu, bir tutum olup, bireyin çalışma hayatının haricinde kalan yaşamının tamamıdır. Başka bir tanımda yaşam doyumu bireyin kendini mutlu hissetmesi, yaşamının genelinde hedefi olan kaliteli zamana ulaşmasıdır (Dikmen, 1995, s.125).

Bu çalışmada, genç yetişkinlerdeki sürekli öfke, öfke ifade tarzları, algıladıkları stres ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin ayrı ayrı çeşitli çalışmalarda konu alındığı ancak üç değişkeni birlikte konu alan çalışmaya rastlanmadığı görülmüştür. Bu hususta çalışmadan elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlaması umulmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde bireylerin öfke kontrolünde zorlandıkları ve bu nedenle çevrelerindeki kişilere hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar verebildikleri görülmektedir. Öfke; ifade etme tarzları açısından farklılık göstermektedir. Bu ifade tarzları; öfke dışı vurumu, içe atımı ve öfke kontrolü şeklinde sıralanmıştır. Öfkenin dışı vurumu; sözel veya davranışsal olarak öfkenin dışarıya çıkmasıdır. Öfke içe atımı ise; öfkeyi saklamak, içinde yaşayarak uyum sağlama mekanizmasıdır. Diğer bir tarz olan öfke kontrolü; bireyin kendisini ne ölçüde sakinleştirebilme eğiliminde olduğu ile ilgilidir. Öfke ifade tarzının kişinin yaşamını ve çevresiyle olan etkileşimi etkileyebilmektedir. Üniversite eğitimi almakta olan bireyler, aynı zamanda çalışma hayatına hazırlanmaktadır. Bu aşamada öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile stres düzeyleri ve yaşam doyum düzeylerinin birlikte değerlendirilmesi ile yaşadıkları duygu durumlarına yönelik fikir edinilebilir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyleri ve yaşam doyum düzeylerinin birlikte ele alınması amaçlanmıştır.

#### 1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Genç yetişkinlerde öfke ifade tarzı öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyete, yaş, eğitim görülen fakülte, eğitim görülen sınıf, akademik başarının değerlendirilmesi, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olma durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ek işte çalışma durumu, aylık kişisel harcama, ikamet yeri) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde stres düzeyi öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyete, yaş, eğitim görülen fakülte, eğitim görülen sınıf, akademik başarının değerlendirilmesi, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olma durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ek işte çalışma durumu, aylık kişisel harcama, ikamet yeri) göre farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde yaşam doyum düzeyi öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyete, yaş, eğitim görülen fakülte, eğitim görülen sınıf, akademik başarının değerlendirilmesi, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olma durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ek işte çalışma durumu, aylık kişisel harcama, ikamet yeri) göre farklılaşmakta mıdır?

4. Genç yetişkinlerde öfke ifade tarzı, stres düzeyi ve yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Öfke ifade tarzlarının empati, stres, iş doyumu, yaşam doyumu, anksiyete, özyeterlik algısı, bağlanma stilleri, benlik algıları gibi birçok kavramlarla ilişki durumlarını inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Ancak öfke ifade tarzı ile stres düzeyi ve yaşam doyumu düzeyini birlikte inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile genç yetişkinlerin öfke ifade tarzları ile stres düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Öfke, topluluklarda telafisi olmayan olaylara sebep olabilmektedir. Aynı zamanda öfke her insanın zaman zaman kapılabileceği bir duygudur. Önemli olan öfke durumunun nasıl kontrol edildiği veya ifade edildiğidir. Literatür incelendiğinde öfke ifade tarzının birçok değişken ile ilişkisinin çalışmalara konu edildiği görülmektedir. Hangi öfke ifade tarzının stres üzerinde daha etkili olduğu ortaya konularak, çalışma yaşamına yeni atılacak olan bu bireylerin öfke ifade tarzlarında yapabilecekleri küçük değişikliklerle streslerini kontrol edebilmenin mümkün olup olmadığı yönünde fikir edinilmesi hedeflenmektedir. Aynı şekilde üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, hangi öfke ifade tarzının bireylerin yaşam doyumları üzerinde daha etkili olduğunu incelemek amaçlanmaktadır. Genel anlamda bireyin yaşamının tümüne etki edebildiği düşünüldüğünde, öfke ifade tarzının stres düzeyi ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi bu alanda yapılabilecek eğitimlere, seminerlere, araştırmalara ve uygulama çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir.

### **1.4. Sayıtlar**

1. Katılımcı öğrencilerin veri toplama araçlarındaki ifadeleri gerçekçi ve doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının, hedeflenen amaçlara ulaşılmasında etkin rol oynaması varsayılmaktadır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Çalışmada elde edilen bulgular, veri toplama araçlarının kapsamı ile sınırlıdır.
2. Çalışma bulguları; Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Sağlık bilimlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin algıları ile sınırlıdır.

3. Çalışmanın bulgularına, katılımcı, araştırmacı ve uygulama ortamlarından kaynaklanan düşük düzeyde de olsa kontrol dışı etmenlerin etkilemiş olabileceği düşünülebilir.

### **1.6. Tanımlar**

**Öfke:** Kişinin rahatsız olduğu durumlar karşı gelişen çeşitli yoğunluklarda ve uzunluklarda olabilen bir duygu durumudur.

**Sürekli ya da Yıkıcı Öfke:** Kişinin her durumda öfkelenmeye meyilli olması, çabuk ve kolay öfkelenmesi, öfke durumunun sıklıkla ortaya çıkmasıdır.

**Dışsallaştırılmış Öfke:** Öfke duygusunun dışarı ifadesi, duyguların şiddet veya saldırganlık şeklinde dışavurumu anlamına gelmektedir.

**İçselleştirilmiş Öfke:** Öfkenin içe yöneltilmesi yani öfkenin bastırılması, bireylerin öfkelerini dışa yansıtmak yerine daha kötü durumlara yol açmaması için içlerine atması anlamına gelir.

**Öfke Kontrolü:** Öfke kontrolü veya denetimi, temel olarak gelen uyarılara karşı bireyin öfkesini düzgün bir şekilde ifade etmesini ve doğru tepkileri vermesidir.

**Stres:** kişinin çevresiyle kurduğu etkileşimde zarara uğrayabileceği, tehdit altında olabileceği, bir engelle karşılaşabileceği algısının sebep olduğu gerilim.

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu en genel hali ile bireylerin beklentilerinin, isteklerinin yerine getirilmesi durumunu ifade eder.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Öfkenin Tanımı

Psikoloji biliminde; öfkelenme durumu, saldırıya uğrama veya yoksunluk gibi olumsuz durumlara sebep olan durum veya bireylere yönelik hissedilen ve saldırganlık gibi bir takım davranışsal sorunlara yol açabilen negatif duygu yoğunluğu olarak geçmektedir (Budak, 2000, s.653). Öfke kavramı sözlükte de "engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2021). Öfke ayrıca bir kişinin planlarının, isteklerinin veya ihtiyaçlarının önüne engel konulduğunda; kişi adaletsiz veya haksız bir durumla karşılaştığında veya bireyin benliği tehdit altında olduğunda harekete geçen en temel duygu olarak da tanımlanmıştır (Kaymak, 2004, s.28).

Bunun yanı sıra, öfkelenme durumunun hem negatif hem de pozitif olabileceğini savunanlar da vardır. Öfkenin tanımı burada, bir şahsın veya organizmanın varlıksal olarak veya ümitlerini tehdit eden bir durum karşısında verdiği normal bir karşılık olarak geçmektedir. Ayrıca öfkelenme durumu, basit bir hoşnutsuzluktan yoğun hiddete ulaşabilen bir duygusal spektrum olarak belirtilmiştir (Güleşer, 2020, s. 6).

Hollenhorst (1998, s.55) da yukarıda belirtildiği gibi öfkeyi çeşitli yoğunluklarda ve uzunluklarda olabilen bir duygu olarak belirtmiştir. Buna ek olarak öfkelenme durumunun, yalnızca psikolojik olmayıp bir takım biyolojik veya fizyolojik değişimleri de beraberinde getiren normal bir tepki olduğunu söylemiştir. Ayrıca öfkenin, yanlış olarak görülen bir duruma karşı verilen güçlü bir duygusal tepki veya bir yardım istemi olmasıyla beraber; öfkeyi sosyal bağlara zarar verebilen, ruhsal bozukluklar, nevroz veya depresif psikopatolojinin de belirteçlerinden birisi olarak da görmektedir.

Öz ve Aysan (2012) da yayımlarında öfkeyi tanımlarken, her bireyin hayatlarında günlük olarak çeşitli durumlara karşı değişen yoğunluklarda hissedebileceği normal bir duygu olduğunu belirtmişlerdir. Bir diğer yandan, öfkelenme durumunun doğru kullanılmadığı veya kontrol altında tutulmadığı durumlarda bireye ve çevresine fiziki, psikolojik, duygusal, yasal veya toplumsal olarak çeşitli problemlere yol açabileceğini de eklemiştir. Öfkelenme durumu bireylerin içsel durumları veya çevresel etkenler dolayısıyla tepkisel olarak ortaya çıkan ikincil bir duygudur. Çeşitli olumsuz duygusal durumlar- korku, kaygı, hüzn

vb.- yaşayan bir kişinin bu duygulara bağlı verdiği tepki olarak öfke duygusu oluşabilmektedir. Bu gibi durumlarda öfke bireyin farkında olmadan yaşadığı bir ruh halidir (Sukhodolsky, Solomon ve Perine, 2000, s.160).

Öfke duygusunun her zaman mantık çerçevesinde seyretmediği, bireyin kendisine bilerek veya kasıtlı olarak kötülük yapmak istemeyen kişilere veya durumlara karşı da sergilenebildiği bilinmektedir. Bireyler kızgınlık ve saldırganlık duygularını, bir amaca ulaşmaları veya bir ihtiyaçları engellendiğinde yaşamaktadır (Güleşer, 2020, s.10). Öfkenin temel bir duygu olmasına ek olarak olumlu veya olumsuz yönleri olduğunu savunanların verdiği bir örnekte bazı durumlarda öfkenin sınırları belirleme veya adaletsizliklere karşı bir tepki oluşturan bir itme kuvveti olması göz önüne alınarak öz koruma işlevi olmasını vermektedirler. Ancak negatif yönleri olarak da öfkenin bir güç göstergesi olarak, zayıf iletişim becerilerini telafi etmek için, sorumluluklardan kaçma seçeneği olarak ve diğer duygulara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanılması durumlarını vermektedirler (Acar, 2015, s.5). Efron (1997, s.58) benzer bir şekilde öfkelenme durumunun bireye yararları olabileceğini belirtir ve ayrıca bu şekilde kullanıldığı için insanların öfkelerinden rahatça kurtulamadıklarını da ekler. Son olarak, öfkenin beraberinde getirdiği yararlar arasında; heyecanlanma, bir canlılık hissi ile dolmak gibi duygular da verilmektedir.

### **2.1.1. Öfkenin Fonksiyonları**

Öfke duygusunun genellikle saldırgan ve yıkıcı davranışlara sebep olmasına rağmen olumlu yönde işlevleri de vardır. Bu olumlu işlev kişiyi kendini korumaya yönlendirerek duygularını ifade etmesini sağlayabilir. Problemlerin çözümü için bir başlangıç noktası olduğu söylenebilir. Öfkenin olumsuz işlevleri kişiler arası ilişkileri zorlaştıracaktır, fiziksel ve ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olacaktır (Kaya, 2019, s.19).

Deffenbacher ve Stark (1992, s.158), öfkenin fonksiyonlarını şu şekilde sıralamıştır:

- a. Öfke, plansız bir şekilde meydana gelen içsel bir duygudur.
- b. Evrensel bir duygudur.
- c. Öfkeye bağlı tepkiler belirli bir engellenme, eleştiri veya saldırı sonucu oluşur ve öfke anında birey daha gücenebilir bir durumda olmaktadır.
- d. Öfkeye bağlı tepkiler öğrenilmiş davranışlardır. Bundan dolayı sağlıklı davranış değişikliği ile zararlı öfke ifadeleri düzeltilebilir.

e. Öfkeyi tanımak ve öfkeye sebep olan durumu anlamak önemlidir. Öfkeyi o an ifade etmek veya bastırmakta sakıncalıdır.

Öfke kontrolü sağlanmadığında yasal, sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal problemlere sebep olur. Novaco (1975) yapmış olduğu çalışmada öfke duygusunun olumlu işlevlerine de değinmiştir. Bunlar; öfke duygusunun bireyin potanselini yükseltmesi, hedeflerini gerçekleştirmesini sağlamak için girişkenliğini desteklemesidir. Ayrıca bireyin duygularındaki şiddetlenmeye neden olan huzursuz edici davranışları önlemesi, bireyin çevresindeki kişilere karşı zarar verici duygularını kontrollü bir şekilde dışavurumunu kolaylaştırması gibi olumlu işlevlerine dikkat çekmiştir (Şahin, 2005, s.12). Benzer şekilde Schuerger (1979) öfkenin, bireylerin haklılık ve adalet duygularını korumalarını desteklediğini belirtmiştir. Öfke, bireyin kendisini savunmasına ve mücadele etmesine destek olacak güçlü fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bunun için belirli düzeydeki öfke duygusunun gerekli olduğu varsayılmaktadır (Üçüncü, 2020, s.12).

### **2.1.2. Öfkenin Boyutları**

Bireylerin öfkelerini ifade tarzları sebep olan durumlara göre öfkelerinin çeşitli şekillerde dışa vurulmasına ve belirli boyutlarda görülebilmesine sebep olmaktadır. Öfkenin tanımlanmasına veya yapılan araştırmalara dayanılarak, öfke duygusunun çok boyutlu bir yapısı olduğu söylenebilir (Kannis, 2019, s.1-3). Bunlardan öfkenin fizyolojik boyutu, öfkelenme durumunda bireylerde olan biyolojik ve fizyolojik değişimleri kapsar. Sosyal ve bilişsel boyutu ise bireyin öfkelenme durumuna sebep olan olayları düşünsel olarak algılamasını konu alır. Son olarak davranışsal boyutu; öfkenin dışavurum şeklini, tepkileri ve davranışları olarak görülebilir (Güleşer, 2020, s. 6).

#### *2.1.2.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu*

Kişilerin anlık duygu durumları ve davranışsal tepkileri arasında direkt bir ilişki vardır. Çeşitli duygusal durumlarda farklı fiziksel ve fizyolojik farklılıklar görülebilir. Örneğin bireyin mutluluk anında enerjisi yüksekken, üzgün olduğunda aksine enerjisi düşüktür (Fernandez, 2008, s. 410-411). Bir bireyin fiziksel ve fizyolojik durumunu etkileyen bir diğer önemli duygu da öfke duygusudur. İnsanlar öfkelenildiğinde ortaya çıkan değişimler, hormonal, fizyolojik ve psikolojik, bireyin sağlığı açısından önemli faktörlerdir (Duman, 2019, s.3).

### 2.1.2.2. *Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu*

Kişilerin yaşadıkları durumlara verdikleri tepkiler, gerçekleşen olaydan çok kişinin olaylara dair şahsi yorumlarına, inançlarına ve yükledikleri anlamlara bağlıdır. Her bireyin büyürken içerisinde bulunduğu sosyal çevre, inanç çerçevesi ve kültürel değerler vb. faktörler o bireyin düşünce kalıplarının şekillenmesinde önemli etmenlerdir. Bunlara bağlı olarak her bireyin yaşadığı sosyal tecrübelerle göre öfke duygusu ve öfkenin ifadesi değişmektedir (TenHouten, 2019, s.43-44). Öfkenin bilişsel temellerine bakıldığında çeşitli sebepleri olabileceği görülebilir; bunlara örnek olarak bireyin kendisinin veya başkasının sebep olduğu hatalara duyarlılığın getirdiği tahammülsüzlük, hakkını savunmak veya yanlış yapmama düşüncesi ve kişilik değerleri ile şahsi doğruluğunu savunma ihtiyaçları verilebilir (Topbaşoğlu ve Çivitçi, 2017, s.309).

Öfkelenen bir şahıs genel olarak yaşanan olumsuz olayların sebebi olarak başkalarını gösterme eğilimi içerisindedir. Öfkelenen bir bireyin zihinsel sürecine bakıldığında, genel olarak gerçeklikten uzak, abartılı ve çarpıtılmış bir olaylar dizisi ile şekillendiği görülür (Garfinkel vd., 2016, s.154). Bireylerin bilişsel süreçlerinin aktifleşmesinin sebeplerinden birisi olarak da bireyin fiziksel veya psikolojik refahına yönelik yapılan bir saldırı verilebilir (Korkmaz, 2014, s.126). Bir şahıs çevresindeki insanlardan agresif davranışlar geleceğini düşündüğü zaman kendisinin de aynı şekilde karşılık vererek bu şekilde davranması gerektiğini düşünebilir. Fakat şahsın bu durumların sonuçları için bir sorumluluk kabul etmediği görülebilir ve kendi hatalarından dolayı çevrelerindeki insanları suçlama yönelimine girebilirler. Bütün bu bilişsel uyumsuzluklar bir araya getirildiğinde, bireyin saldırgan eğilimleri güçlenebilir ve sorunları çözmek için bunu tek çıkar yol olarak görebilir (Özkamalı ve Buğa, 2010, s.50).

### 2.1.2.3. *Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu*

Bireylerin öfkelerini ne şekilde dışa vurdukları ise öfkenin bir diğer boyutu olan davranış boyutudur. Bireyler yaşanan olaylara ve gelen uyarılara, çevresel faktörlere ve bilişsel durumlarına bağlı olarak farklı tepkiler verebilirler (Ahmadi, 2011, s.249). Bireyler buldukları toplumun da etkilerine bağlı olarak öfkelerini baskılayarak kontrol etmeye çalışabilir veya açık bir şekilde davranışları ve tepkileri ile ifade etmeyi seçebilirler (Arslan, 2010, s.41). Toplumun büyük bir bölümü için öfke dışavurumu zor bir duygudur. Öfkelenenler zaman zaman insanlar durumdan kaçınmayı, öfkelerini baskılamayı, daha uygun bir biçimde ve zamanda sorunun sebebine iletmeyi veya



öfkelenmelerine sebep olan duruma veya kişiye karşı olumsuz tepkiler vermeyi seçebilirler. Bunlara ek olarak, bireyler öfkelerini içine attığı, ifade edemediği ve baskıladığı zaman öfkeleri daha sonra kendilerine zararlı olabilir. İnsanların sosyal etkileşimlerinde yaşadıkları problemlerin birçoğu çözüme ulaşmamış, bastırılmış veya ifadesinden kaçınılmış öfkeden kaynaklanmaktadır (Alberti ve Emmons, 1998, s.107).

### **2.1.3. Öfke Türleri**

Öfke literatürde “Durumluk Öfke” ve “Sürekli Öfke” olarak iki temel başlık altında incelenmiştir. Durumluk öfke yaşanan bir olayın anında kişinin verdiği tepkisel öfkelenme durumu olarak görülebilir ve genellikle zamanla yoğunluğunu kaybeder. Sürekli öfke ise bir bireyin devamlı olarak yoğun bir şekilde hissettiği ve yaşadığı öfkedir. Sürekli öfkenin durumluk öfke ile karşılaştırıldığında daha şiddetli yaşandığı düşünülmektedir (Bektaş, 2018, s.6; Güleşer, 2020, s. 18).

#### *2.1.3.1. Sürekli ya da Yıkıcı Öfke*

Sürekli öfke, bireyin her durumda öfkelenmeye meyilli olduğu, çeşitli durumlar karşısında çabuk ve kolayca öfkelenmediği, zaman içerisindeki öfke sıklığıdır. Sürekli öfke yaşayan biri zamanla bunu yaşamının bir parçası olarak görmeye ve kendini kontrol etmede zorlanmaya başlamaktadır. Sürekli öfkeye sahip bireyler, düşmanlık, nefret, kin, pişmanlık, korku, saldırganlık ve üzüntü gibi olumsuz duyguları daha fazla sergilemektedir. Çoğu zaman birey öfkесinin nedenini dahi bilmemektedir. Durumun sürekli devam etmesi ise ruh ve beden sağlığını bozmakta, hastalıklara yakalanmayı ve hastalıkların kronik bir hal almasına neden olabilmektedir (Çakar, 2015, s. 158; Karşlı, 2011, s. 287; Kocaman, 2017, s. 112; Özmen, 2009, s.24).

#### *2.1.3.2. Anlık, Durumluk ya da Yapıcı Öfke*

Durumsal öfke, anlık, öznel duyguları içeren, otonom sinir sistemini canlandıran hafif veya şiddetli derecedeki geçici duygusal ve psikobiyolojik durumdur. Genellikle öfkelenmenin haklı bir sebebi vardır. Durumsal öfke, kişinin geçmişte yaşadığı kötü duyguların ani bir patlamasıdır (Çakar, 2015, s.159; Karşlı, 2011, s.288). Durumsal öfkede parasempatik sinir sistemiyle ilişkilidir. Parasempatik sinir sistemi beyne ‘rahatla, sakin ol, tehlike geçti’ gibi telkin edici mesajlar verir. Bu tür bir öfke ifade tarzının kullanılması zihinsel ve bedensel güç sağladığından bireye kişisel esneklik ve huzur duygusu oluşturmaktadır. Durumsal öfke, saldırganlık şeklinde ifade edildiğinde sosyal ilişkilerde olumsuz durumlara neden olabilir (Kocaman 2017, s.113).

## 2.1.4. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatürde öfke duygusunun incelenmesine yönelik farklı kuramlar yer almaktadır. Bunlardan bazıları çalışmanın devamında verilmiştir.

### 2.1.4.1. James-Lange Kuramı

Psikolog William James ve Carl Lange duygular üzerine yaptıkları araştırmalar sonucunda 1880'li yıllarda James-Lange Kuramını ortaya atmışlardır. Bu kuramda araştırmacılar bireylerdeki fiziksel değişimlere odaklanmışlardır. Bunlar; kalp atışının hızlanması, terlemenin artması, kaslardaki gerilme ve yumrukların sıkılmasıdır (Coleman ve Snarey, 2011, s. 844-846).

James-Lange Kuramına göre bireylerde öfke duygusu fiziksel ve fizyolojik değişikliklerden sonra oluşmaktadır (Urfa ve Aşçı, 2019, s.43). Bu modellemeye göre, bireylerde gelen uyarılara tepki olarak fizyolojik tepkiler ortaya çıkar ve daha sonra kişi bu değişimlerin farkına vararak duyguları hissetmeye başlarlar. Bir tehdit durumu olduğunda bireylerde adrenalin ve noradrenalin hormonları salgılanarak kan basıncı yükselir ve kaslarda gerilme meydana gelir, birey bu olayların sonrasında vücudundaki bu değişiklikleri fark ederek öfkelenir. Bu durum ilk bakışta mantıklı olarak görünmeyebilir. İnsanların genellikle öfkelenildiği için kan basıncının yükseldiği düşünülür fakat bu kuram tam aksini savunmaktadır (Coleman ve Snarey, 2011, s. 844-846).

### 2.1.4.2. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramı öfkeyi organizmaların çevreleri ile ilişkilerinin sonucu olan, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik yönleri olan duygusal yaşantı olarak ele almaktadır. Bireylerin yaşadıkları ve faaliyetleri onların çevreleri ile süregelen dinamik etkileşimlerinin bir sonucudur (Guberman, 2015, s.25-28). Öfke kavramı da buna dahil edilerek ele alınıp kişi çevre ilişkisinin bir ürünü olarak görülmektedir. Öfkenin temeli ve çözüme ulaşması tek başına insana veya çevreye ait değildir, iki tarafın da etkileşimini gerektirmektedir (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011, s.18).

Gestalt yaklaşımı öfkenin sebebi ve hedefi arasındaki bağlantı üzerinde de durmaktadır. Kişiler, özellikle de çocuklar, öfkenin sebebi olmadıkları halde hedefi olabilmektedirler, bu durum bir kargaşaya yol açabilmektedir. Bunun ile bağlantılı olarak Gestalt terapisi, bireylerin kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerinin düzenlenmesinin ve sonuçta bütünleşmesini konu almaktadır. Buna ek olarak, bireyleri öfkelerinin farkında olmalarını sağlayarak bir değişim istemi uyandırılabilmesine inanmaktadır (Gary ve Lynne, 2007, s. 1-5.)

Gestalt terapisinin öfke konusunda temel odağı çocukluk döneminde yaşanan olaylardır. Frederick Perls, Gestalt terapisinin kurucusu, terapisinin tanımlanmasını açıklanmasından daha önemli görmüştür. Öfke ele alındığında en önemli nokta, öfkelenen bir kişinin sözleri yerine daha bilgilendirici olabilen hareketlerine dikkat edilmelidir. Davranışlara odaklanmak, kişinin de kendi öfkesinin farkındalığına varmasını arttırmaktadır (Akça vd., 2011, s. 18).

#### 2.1.4.3. Cannon-Bard Kuramı

1920'li yıllarda Walter Cannon ve Philip Bard bireylerin duygularını bedensel değişiklikler olmadan da yaşayabileceklerini savunan bir kuram ortaya koymuşlardır (Cüceloğlu, 2015, s.23). Öngördükleri kuram, James-Lange kuramında hatalı buldukları yönleri düzeltmeye yöneliktir. Bu kuramda dışarıdan gelen uyarıcıların bireylerin beyinlerinde hipotalamus bölgesini uyararak fizyolojik tepkilerin ve duyguların beraber olduğu savunulmaktadır (Sands ve D'Amato, 2017). Yani fiziksel ve fizyolojik tepkilerin uyarıcı algılandıktan sonra duygular ile aynı anda oluştuğunu savunmaktadır. İki kuramda da temel odak noktası bireye dışarıdan gelen uyarıcılar ve onların bireylerde oluşturduğu duygusal karşılıklardır. Her iki kuramda da öfke duygusunun ne olduğu ve doğru şekilde ifade edilmesi ile beraber öfke kontrolü ve öfke ile başa çıkma yöntemleri önemli görülen noktalar arasındadır (Weisfeld ve Goetz, 2013, s. 389).

#### 2.1.4.4. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre her birey davranışı başlıca iki içgüdüye bağlıdır, yaşam ve ölüm içgüdüleri. Buna göre de öfke ve saldırganlık, ölüm içgüdüsünün bir dışavurumu olarak görülmektedir (Sibi, 2020, s.75). Psikanalitik kuramın önemli savunucularından olan Freud, yaşam ve ölüm içgüdülerinin ifadeleri olarak sırası ile cinsellik ve saldırganlığı öne sürmüştür. Cinsel içgüdünün ulaşmaya çalıştığı nokta yaşamı devam ettirmek için daha büyük birimlerin oluşması için sürekli olarak ilişki ve iletişim kurmaktır (Akıl, 2018, s.32).

Ölüm içgüdüğü ise tam aksine ilişkileri ve bağları zayıflatarak nesnelere yok olmasını amaçlamaktadır. Bu yüzden de Freud'a göre ölüm içgüdüsünün en temel temsilcilerinden birisi de saldırganlıktır. Saldırganlık tanımsal olarak, bireyin kendine yönelik yıkıcı eğilimlerinin dış dünyaya yansıtılması olarak açıklanabilir. Birbirlerine zıt olan kendini yok etme ve yaşamı devam ettirme istekleri de birbirlerini nötrler. Bu yüzden cinsel içgüdünün sonucu olan sevgi ve ölüm içgüdüsünden gelen nefret birbirlerini etkisiz hale getirebilirler veya birbirlerinin yerlerini alabilirler. Tüm

bunlara ek olarak, Freud öfke ve saldırganlığın temellerinin haz içgüdüsünün kısıtlanmasının sonucu olarak oluştuğunu da belirtmektedir (Sigmund, 2015, s.239).

Genellikle 3 ve 4 yaşlarında yaşanan fallik dönemi, Freud için öfke ve saldırganlık konusunda önemli etkileri olan bir başka bir faktördür. Freud'a göre bu dönemde cinsel oran üzerine odaklanmış olan doyum kaynağı için kendi kendine doyum aramak amaç haline gelir. Bundan dolayı çocukların ilk erotik duygusu anneyi, ilk saldırgan eğilimi de babayı hedef alır. Bu durum daha sonra çocuklarda bir suçluluk hissine yol açar ve bilinçaltında bir "Oedipus Kompleksi" nin oluşmasına sebep olur (Ahmed, 2012, s.2110). Bu kavram Freud için psikanalizin temel yapıtaşlarından birisidir. Oedipus Kompleksi kız çocuklarında da "Electra Kompleksi" olarak baş gösterir ve yine aynı şekilde babaya karşı bir sahip olma içgüdüsü gelişirken anneye karşı nefret duygusu oluşur (Köse,2005, s.37-40).

#### 2.1.4.5. Davranışçı Kuram

Bir bireyin sergilediği bütün davranışlar, davranışçı kurama göre uyarıcı-tepki koşullanması dolayısı ile sonradan öğrenilmiştir. Bu kurama göre bir bireyin içsel süreçleri ölçülemez ve şiddet, öfke ve saldırganlık gibi eğilimlerin her biri sonradan öğrenilmiş davranışlardır (Staddon, 2014, s.282). Temel odakta uyaran etkenler ve tepki olduğu için bir davranışı pekiştiren faktörler de önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle, öğrenilmiş şiddet, öfke ve saldırganlık gibi davranışlar çeşitli durumlarda ödüllendirilirse, o bireyin bu şekildeki negatif davranışları zamanla artabilir ve sıklaşabilir. Davranışçı kurama göre saldırganlık temelde içsel bir güdü değildir, öğrenilmiş bir davranıştır ve düşüncelerin de etkisiyle pekiştirilmiştir (Glassman ve Hadad, 2018, s.315).

Sosyal öğrenme kuramına benzer olarak çevrenin etkisinin öğrenilmiş davranışlar üzerindeki etkisinin yadsınamayacağını savunmaktadır. Ek olarak, eski olumsuz davranışların da yeni öğrenmeler sayesinde yeni davranış kalıplarına dönüşebileceğini savunmaktadır. Fakat davranışçı bakış açısı, izledikleri yollar göz önüne alındığında, bireylerin içsel süreçlerine önem vermediği için hayvanlar üzerinde test edilen ve insani olmayan bir bakış açısı olarak görülmektedir (Murdock, 2018, s.266).

#### 2.1.4.6. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kuramcılar, öfkenin oluşumunun ve o anki düşünce süreçlerinin incelenmesinin önemini vurgulamaktadırlar. Karşılaşılan durumlar karşısında her birey farklı tepkiler verebilirler. Her birey olaylar karşısında duygularını

farklı biçimlerde sergilemelerini sağlayabilir. Bireyin bir olay karşısında verdiği tepki o olayı nasıl algıladığı ve anlamlandırıldığı ile ilgilidir. Duygusal her durumda sinir sistemi uyarılmakta, bireyin tepkisi ise içinde bulunulan şartlar ve bireyin algısına göre şekillenmektedir (Atile, 2015, s. 119; Karanlı 2011, s.289; Özmen 2006, s.25; Tüfekçi, 2013, s.231).

#### 2.1.4.7. Akılcı Duygusal Terapi

Bilişsel psikoterapinin bir çeşidi olan akılcı duygusal terapi Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir. Albert Ellis (1998) üç temel düşünce yapısının öfke gibi negatif duyguların tetikleyicisi olduğunu savunmaktadır. Bu düşünce hataları; bireyin, kendi değerlerini ve davranışlarını eleştirmesi, çevresindeki bireylere karşı eleştirel bir tutumda olması ve çevresine dair düşünce ve yargıları şeklinde sıralanabilir. Albert Ellis (1998)'in ortaya koyduğu akılcı duygusal terapiye göre kişide oluşan öfke duygusunun temelinde, kişinin kendi fikirleri ve inançları bulunmaktadır. Buna bağlı olarak da öfke duygusunun varlığı mantıksız düşüncelerin ve inançların bir göstergesidir. Bu sebepten dolayı kişinin mantıkdışı düşünce ve inançlarının değiştirilmesi, öfke durumunun da değiştirilmesine yol açacaktır (Ellis, 1998, s.14-18).

Bir başka bakış açısına göre de çeşitli negatif duyguların, öfke, stres ve kaygı gibi, altında yatan sebepler de bireyin önceden yaşamış olduğu gerçektışı düşünceler, inançlar ve yorumlardır. İfade edilen tepkiler de bu faktörlerin etkisi ile oluşmaktadır. Bundan dolayı bir bireyin yaşadığı duyguların değişmesi için davranışlarından önce olaylar hakkındaki düşünceleri ve inançları değişmelidir. Duygu durumunda kalıcı olabilecek bir değişimin ancak bu şekilde elde edilebileceği savunulmaktadır (Utamia ve Pudjiati, 2019, s.21-23).

Akılcı duygusal terapiye göre insan; biyolojik yönleri, psikolojik yönleri, sosyal yönleri, duygusal yönleri ve davranışsal yönlerini kapsayarak bütün hali ile incelenmelidir. Bundan dolayı bir bireyin duygu ve davranışlarının oluşmasında bireyin düşünce ve inançlarına dikkat çekilmektedir. Buna ek olarak, bireyin duyguları üzerinde yaşanan tecrübelerden ziyade bu olaylara karşı bireyin geliştirdiği düşünce ve inançların etkili olduğu belirtilmektedir (Akca vd., 2011, s. 18).

#### 2.1.4.8. Sosyal Yapısalcı Kuram

Sosyal yapısalcı görüş, duyguların açıklanmasında süregelen biyolojik ve geleneksel yaklaşımlara uymayan bir diğer görüştür. Bu bakış açısı, olaylara verilen anlam ve yapıya odaklanmaktadır. Duygular temel olarak davranışsal tepkileri içerisine alan bedensel ve zihinsel değişikliklerdir, bunların oluşmasında da fizyolojik

uyarılar, hisler, bilişsel süreçler ve çeşitli dışarıdan görülebilecek ifadeler gibi faktörler rol oynamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2017, s.16).

Sosyal yapısalcı görüş, duyguların içsel süreçlerin sonucunda oluşmadığını öne sürer ve dört temel varsayım üzerinde durmaktadır. İlk varsayım, duyguların bireyin kendi tepkileri olduğunu öne sürer. Duygular fizyolojik tepkiler, bilişsel değerlendirmeler, yaşanan tecrübeler ve aracı davranışlar olarak görülmemelidir. İkinci olarak, duyguların karmaşık ve çok boyutlu yapıları olduğunu savunmaktadır. Bundan dolayı bireyin verdiği tepkiler, zorunluluktan dolayı oluşan gereklilikler olmak zorunda değildir. Üçüncü varsayım da duyguların oluşmasında etkili elemanları oluşturan kuralların aslında temelinde sosyal kurallar olduğunu savunmaktadır. Son olarak, her duygunun sosyal sistemde bir işlevi olduğu varsayılmaktadır ve sosyal işlevi olan diğer bütün davranışlar ile dolaylı olarak bile bir etkileri vardır. Bundan dolayı, sosyal yapısalcı kuram duyguların sosyal yapıların, çerçevelerin ve yaşantının bir parçası olduğunu savunmaktadır. Buna ek olarak, duyguların oluşmasında genetik veya biyolojik etmenlerin ise önemi yoktur (Deniz, 2018, s.155).

#### *2.1.4.9. Sosyal Öğrenme Kuramı*

Sosyal öğrenme kuramı savunucuları, saldırgan davranışların doğuştan gelmediğini ileri sürerler. Kişinin içinde yaşadığı toplumun etkisi ile saldırganlığın ortaya çıkabildiğini savunulmaktadır. Kuramın temsilcisi Albert Bandura refleksler dışındaki tüm öğrenmelerin sosyal ortamda doğuştan değil öğrenme yoluyla kazanıldığını ifade etmiştir. Buna göre birey davranışları gözlemleyerek, rol model olarak ve taklit ederek kazanmaktadır (Karşlı, 2011, s.291; Özmen, 2006, s.27; Tüfekçi Hoşgör 2013, s.232). Ancak kişi gözlemlediği her davranışı taklit etmemektedir. Bireyin kişiliği, deneyimleri, ilişkileri gibi etmenler gözlemlediklerinden hangilerini taklit edeceğine etki etmektedir (Avcı, 2020, s.119). Bu kurama göre öfkenin ve ifade biçimini sonradan öğrenildiği söylenebilir (Tüfekçi Hoşgör, 2013, s.234).

#### *2.1.4.10. Varoluşçu Kuram*

Varoluşçu yaklaşım; insanın bir olgu olarak ele alınması, psikiyatri ve psikoloji bilimlerindeki önemi ve çeşitli tedavi yöntemlerinde kullanılması açısından önem arz eden bir yaklaşımdır. Çağdaş insanın açıklanmasında önemli bir role sahip bir görüş olarak kabul edilmektedir. Dinamik bir bakış açısı olan varoluşçu yaklaşım, insanın varoluşundan gelen endişe ve kaygılara odaklanmıştır. İnsanların tecrübe ettiği ölüm, anlamsızlık, yalnızlık ve özgürlüğün kaybı kavramlarını varoluş krizinin dört temeli olarak tanımlanmaktadır. Her bir birey potansiyel olarak gelişmiş veya gelişmeye açık,

tatminkâr bir varoluşa sahiptir. İnsanlar tatmin olma yolundaki yolculukları sırasında çeşitli engeller ile karşılaşarak çatışmalar yaşarlar. Yaşamın getirdiği bu çatışmalardan kaçınmak yerine bunların kabullenilmesinin gerekliliği varoluşçu kuram tarafından savunulmaktadır. Bireyler ancak ve ancak bu şekilde güçlenebilir ve gelişebilir (Yalom, 2018, s.19).

### **2.1.5. Öfkenin Nedenleri**

Öfke duygusunun nedenlerini araştırmacılar farklı yaklaşımlarla ifade etmiştir. Öfkenin ortaya çıkışının üç biçimde gerçekleşebileceğini öne süren Deffenbacher (1999, s.299), ilk olarak dış uyarıcılar nedeni ile öfkenin ortaya çıktığını açıklamaktadır. Burada trafik yoğunluğunun ortasında kalma, bir iş için uzun süre sırada bekletilme, konuşurken başkaları tarafından sık sık sözünün kesilmesi gibi davranışlarla karşılaşan birey öfkelenmektedir. İkinci bir neden dış uyarıcılar ve bu uyarıcıların bireyde oluşturduğu izlenimlerle bireyin geçmişine ait çağrışımların etkisidir. Bilhassa travmatik bir yaşantı sonrası, bu yaşantıya yol açmış uyarıcıların benzeriyle ya da o uyarıcıyı anımsatan başka uyarıcılarla karşılaşıldığında ortaya çıkan kuvvetli tepkilerden bazıları öfkeye neden olabilmektedir. Son olarak ise iç uyarıcıların etkisiyle bireyde ortaya çıkan öfke, duygu ve düşüncelerle harekete geçirilmektedir. Kişi bazen diğer duyguların etkisi ile öfke duygusuna da kapılabilmektedir. Örneğin ayrıldığı eşini düşünen kişi veya başkası tarafından eleştirilmekten ve reddedilmekten korkan kişi öfkelenen birey ya da savunma şeklinde tepkiler gösterebilmektedir (İlhan, 2014, s.87). Özmen (2006, s.26) tarafından bildirildiğine göre Gazda, öfke nedenlerini kayıp, tehdit, korku, engellenme ve reddedilme olarak dört grupta incelemiştir. Beck, bazı durumların dolaylı ya da doğrudan etkilerinin öfke nedeni olabileceğini ifade etmiştir. Bireyin bazı hoş olmayan yaşantılar ile yüzleşmesi, bu yaşantılarda görev alan baskı, fiziksel saldırı, reddedilme, yoksun bırakma ve engellenme gibi temel uyarıcıların bireyde hoş olmayan bir yaşantıya yol açması etkili olmaktadır. Bu uyarıcılar bireyin güvenliğini ve özgürlüğünü doğrudan tehdit etmektedir. Birey otoriter bir tutum karşısında kalırsa yasaklanmadan dolayı öfke duyabilir.

Bir gencin fiziksel saldırıya uğraması ya da bir ergenin azarlanması, bir çocuğun oyuncasını istemediği halde paylaşmak zorunda bırakılması doğrudan öfkeye neden olan durumlardır. Öfkeye neden olan dolaylı faktörler ise, kişinin kendisinden kaynaklı ya da başkaları tarafından kişiye yöneltilen uyarıcıların etkileşimidir. Öfke, yoğunluğuna ve süresine göre değişse de genellikle duygusal uyarılma ve başka biri

tarafından haksızlığa uğratılma algısı sonucu ortaya çıkmaktadır. Başkaları tarafından yöneltilen bazı davranışlar ilk etapta kişide saldırı olarak algılanmazken, davranışların anlamlandırılması sonucu birey tarafından saldırı olarak algılanabilmektedir. Burada önemli olan bireyin algısıdır. Beck, bireyin gerçekte tehdit unsuru içermemesine rağmen varsayımsal olarak uyarıcıyı tehdit olarak algılamasının da öfkeye yol açabileceğini ifade etmiştir. Kırmızı ışığı görmeyip yaya geçidinden hızla geçen bir motosikletliyi uzaktan gören biri, yaya geçidinde ben de olabilirdim, ileride bu benim başıma da gelebilir diye varsayımlarda bulunarak doğrudan bir tehdit almamasına rağmen öfkelenabilmektedir (Atile, 2015, s. 119; Özmen 2006, s.30). Öfke üzerinde bireyin aşırı kontrolcü ve mükemmeliyetçi olma durumlarının da etkisi vardır. Bu bireyler her yaptığının onaylanmasını, kabullenilmesini ve diğerlerinden daha üstün olduğunun ispatlanmasını isterler. Bu durumda öfke duygusunun daha belirgin şekilde yaşandığı görülebilmektedir (Kocaman, 2017, s. 112).

#### **2.1.6. Öfke İfade Tarzları**

Kişinin öfkelenildiği olayı nasıl ifade ettiği önemlidir. Bu ifade şekli kişiden kişiye değişmekte ve genel olarak literatürde “öfke ifade biçimleri” olarak tanımlanmaktadır. Öfke denildiğinde ilk akla gelen öfkenin olumsuz bir duygu olmasıdır. Aslında öfke duygusunun olumsuz yanı, onun hissedilişinden değil öfkenin ifade biçimi ve tarzından dolayı ortaya çıkmaktadır (Avcı, 2020, s.120). İnançlarımız, değerlerimiz, düşüncelerimiz farklı olsa da insanların duyguları birbirine çok benzemektedir. Öfkenin suçluluk duyulmadan, haklı gösterilmeye çalışılmadan kabul ve ifade edilmesi öfkeye karşı sağlıklı yaklaşımın ilk ve en önemli şartıdır. Öfke ifade tarzı bireyin öfke duygusu karşısında gösterdiği tepkisidir (Karslı, 2011, s.292).

Uygun şekilde ifade edilemeyen öfke duygusu insan ilişkilerine zarar verebilmekte bastırıldığında ise pasif-agresif tavırlara neden olabilmektedir (Günüşen, 2016, s.40). Sağlıklı şekilde ifade edilemeyen öfke bireyin enerjisini tüketerek, davranışlarını kontrol etmede güçlük çekmesine, ifade edilmemiş öfke ise bireyin içten içe kızgınlık ve gücenme duyguları yaşamasına neden olmaktadır (Bayrı ve Kelleci, 2009, s.68; Thomas, 2009, s.296). Öfkenin ifade edilmiş biçiminin öğrenmeyle olan bağlantısından dolayı toplumsal ve bireysel farklılıklar göstermektedir (İlhan, 2014, s.88). Öfkenin ifadesini kültürel özellikler, beklentiler, çevre ve aileden öğrenilmiş davranışlar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, alkol ve sigara kullanımı, aile bireylerinin çocuklara davranış şekli ve kişilik özellikleri gibi faktörler etkilemektedir (Sonkaya, Göçer, Günay ve Ulutabanca, 2017, s.69). Genel ve çok kullanılan bir sınıflama yapan



Spielberger (2010), öfke ifade tarzlarını içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç boyutta ele almaktadır (Spielberger, 2010, s.7).

#### 2.1.6.1. İçselleştirilmiş Öfke

Öfkenin içe yöneltilmesi yani öfkenin bastırılması, bireylerin öfkelerini dışa yansıtmak yerine daha kötü durumlara yol açmaması için içlerine atması anlamına gelir. Sosyal ilişkilerin bozulmaması için bireyler öfkelerini baskılayarak, her şey yolundaymış gibi devam edebilirler. Fakat çözümlenmemiş olan bu öfke durumu daha sonra karşılıklı ilişkilerde problemlere sebep olabilir. Öfkelenen birey öfkelerini dışarı ifade etmeyerek öncelikle kendisine zarar verirken karşısındaki kişi de öfkelenmeye sebep olan davranışlarına devam eder ve bunun sonucunda ilişkilerde sorunlar ortaya çıkmaya başlar (Potegal ve Novaco, 2016, s. 17).

Öfkenin dışa vurulmasında zorluk yaşanması, bireyi yetiştirildiği aile ortamında öfkenin aile içerisindeki stabil durumu bozacağı düşüncesinden kaynaklanabilir. Böyle durumlarda da aile fertlerinin birbirlerine karşı daha mesafeli bir tutum sergiledikleri görülebilir. Bireyin açığa vuramadığı duyguları birikerek o kişiye karşı kinlenme boyutuna kadar ilerleyebilmektedir. Açığa çıkarılmayan öfke duygusu kişiyi fizyolojik olarak etkileyerek sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Öfkelerini açığa vuramayan bireyler kendini çaresiz hissetmekte depresyon ve buna bağlı olarak intihar gibi istenmeyen durumlar meydana gelebilmektedir (Atile, 2015, s.121; Özmen, 2009, s.48). Öfkelerini içine atan bireyler öfkelenmelerini kabullenmekte zorlanmakta, somurtarak, küserek karşıdaki kişinin kendi düşüncelerini okumalarını beklemektedir. Bu durum öfkeyi ortaya çıkaran konu hakkında konuşma ve öfkelenilen bireyle iletişime geçip çözüm sağlamayı zorlaştırmaktadır. Öfkeleri zamanla acı çekme veya gücenmeye dönüşebilmektedir. Ayrıca, öfkelerini baskılayan bireylerde daha sonra depresif duyguların ortaya çıkması da olasıdır. Son olarak, öfkelerini düzgün bir şekilde ifade edemeyen kişilerde, bağışıklık sisteminin zayıfladığının ve kanser olmaya daha yatkın olduklarını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Öz ve Aysan, 2012, s. 53-54). Öfkelerini içe yönelten kişilerin öncelikle öfkelerini tanıyıp öfkelerini ifade etmeye engel durumları araştırmaları gerekmektedir (Çakar 2015, s.159; İlhan 2014, s.89).

#### 2.1.6.2. Dışsallaştırılmış Öfke

Öfke duygusunun dışarı ifadesi, duyguların şiddet veya saldırganlık şeklinde dışavurumu anlamına gelmektedir. Öfkenin dışa yöneltilmesi farklı şekillerde olabilir, ilk olarak birey öfkelerini sözlü olarak karşıya gösterebilir. Bu durum, alay edici sözler

kullanmak, aşığılamak, sert ve kaba tabirlere başvurmak ve argo kelimelerin kullanılması şeklinde olabilir (Potegal ve Novaco, 2016, s. 18). Öfkenin bir diğer ifade şekli olarak da ağlamak görülebilir. Bağırarak ve gürültülü bir şekilde ağlayarak bazı bireyler öfkelerini dolaylı yoldan dışa vurabilirler (Köknel, 2005, s.155). Öfkesini dışa vuran kişiler, öfkelerini baskılamak yerine dışarı ifade etmeyi tercih ederler, fakat öfkenin dışa vurulması duygunun tam olarak geçeceği anlamına gelmez. Aksine öfkeyi dışa vurmaya gelecekte olabilecek engeller karşısında kişinin öfkelenmeye daha yatkın bir hale gelmesini sağlayabilir. Ek olarak, bu bireyler öfkelerini aynı şekilde kontrolsüz olarak ifade etmeye devam ederlerse, sosyal ilişkilerinde problemler yaşayabilir ve hatta toplumdaki dışlanabilirler (Avcı 2020, s.121). Psikologlar da çeşitli çalışmalarında öfkenin bu şekilde ifadesinin yanlış ve tehlikeli olabileceğini göstermişlerdir. Öfke duygusunun dışa vurularak boşaltılmasının sorunları çözmenin tam aksine öfke ve saldırganlık eğilimlerini güçlendirdiği de araştırmalarda görülmüştür (Özmen, 2006, s. 43).

#### 2.1.6.3. Öfke Kontrolü

Öfke ve denetimi incelendiğinde, genel olarak öfkenin doğal bir duygu olduğu fakat öfkenin ifade edilmiş şeklinin bazı problemlere yol açtığı kanısına varılabilir. Bu gibi durumlarda da öfkenin kontrol altında tutulması sağlanabilir. Öfke kontrolü veya denetimi, temel olarak gelen uyaranlara karşı bireyin öfkesini düzgün bir şekilde ifade etmesini ve doğru tepkileri vermesini konu almaktadır (Lowth, 2018, s.3-4).

Öfke duygusunun kabullenilmesi ve tanınması, onun sağlıklı ve işe yarar bir duygu olarak kullanılmasındaki ilk adımdır. Daha önce de bahsedildiği gibi her birey öfkesini farklı yollarla gösterebilir, bazıları öfkelerini baskılamayı tercih ederken, bazıları da öfkelerini aktif bir şekilde dışa vurmaya seçmektedirler. Bireylerin geliştirdikleri bu başa yöntemleri ise her zaman sağlıklı olmayabilir ve sonrasında bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilir (Soykan, 2003, s.20).

Öfke duygusunun baskılanması veya dışa vurulması değil, ilk olarak tanınması gerekmektedir. Öfkenin tanınması, öfkeyle ilgili temel faktörlerin; biyolojik yatkınlık, mantıksal veya mantıksız inançlar, aile, kültür ve toplumsal faktörler gibi, anlaşılması anlamına gelir. Bireyin öfkesini tanınması, onun bu duygunun zararlarından korunması ve öfkeyi kendi yararına kullanabilecek şekilde ifade etmesi ve davranması için ilk adımdır. Buna ek olarak, öfkenin kontrolü için öncelikle bireyin hangi sebeple ve neye öfkelenmiş olduğunu belirlemesi, sonrasında da bireyin buna uygun bir tepki vermesi gerekmektedir (Lowth, 2018, s. 5-6).

Eroğlu ve İrdem (2016, s.22-24) öfkelenme durumunda uygulanabilecek altı maddeden bahsetmişlerdir, bunlar rahatlama egzersizleri, bilişsel yeniden yapılanma, problem çözümü, sağlıklı iletişim, sosyal çevrenin değiştirilmesi ve sabır ve dayanıklılık telkini şeklinde sıralanabilir. İlk olarak, rahatlama egzersizleri bireylerin öfkelerinin yatıştırmaya yardımcı olabilecek davranışlar olarak gösterilebilir. Bireylere öfkelenedikleri durumlarda yardımcı olabilecek basit egzersizlere örnek olarak; diyaframdan nefes egzersizleri, sakinleştirici bir söylemin tekrarlanması veya başka birinin telkini, bireyin rahatlamaını sağlayacak bir durumun düşünülmesi ve ibadet, yoga gibi yavaş egzersizler ile kasların gevşetilmesi gibi durumlar verilebilir. İkinci madde olarak bireyin düşünce yapısını değiştirmesi anlamına gelen bilişsel yeniden yapılandırma geçmektedir. Öfke de dâhil olmak üzere çeşitli duygusal durumlarda bireyler düşünce ve davranışlarını normalden daha abartılı bir şekilde ortaya koyabilirler (Aktaş, 2004, s.134).

Bilişsel yeniden yapılandırmada, bireylerin öfkelenme durumlarında sebep olan dış uyarıcılar yerine bireyin olayları nasıl algıladığı ve birey tarafından onlara yüklenen anlamlar incelenir. Bunun sonucu olarak da bireylerin daha olumlu ve çözümsel olabilecek bilişsel süreçlere yönlendirilmesi hedeflenmektedir. Mantıksız ve abartılı düşünceler yerine bireyin gerçekçi düşüncelere yönlendirilmesi, bireyin öfkelerini alt etmesine yardımcı olabilir. Öfke duygusunun oluşmasına sebep olan olayların kendisine odaklanmaktansa bireylerin problemlerin çözümüne odaklanması belirtilen üçüncü maddedir. Bu odak değişikliği de bilişsel yeniden yapılandırmanın da yardımı ile gerçekleşebilir. Öfkelenme durumları bireylerin yanlış kararlar ve tepkiler vermesine sebep olabilir. Ancak, sağlıklı bir iletişim için bireylerin öncelikle olaylara dışarıdan bakabilmesi ve öfkelenmelerinin sebebini görmeleri gerekmektedir. Ancak bu şekilde bireyler, öfkelenedikleri anlarda ilk söylemek istediklerini söylemeyerek ve tepkilerini vermeyerek, öfkelerinin gerçek sebeplerine odaklanabilir ve daha sağlıklı bir iletişim yolu seçebilirler (Tarhan, 2019, s.188).

Bireylerin kendilerini öfkeleniren durumlardan kaçınması ve ortamlarını değiştirmesi yani sosyal çevrelerini değiştirmeleri, onları öfke halinden uzak tutabilir. Son olarak, duygusal soyutlama mekanizması, öfkenin kontrolü konusunda önemli bir yer teşkil etmektedir. Bunun kullanılmasının yüksek öfke düzeyine sahip veya anlık olarak öfkelenmiş olan bireylerin rahatlamaına yardımcı olduğu bilinmektedir. Buna ek olarak bireylerin öfkelenmelerine sebep olacak durumlara sabır göstermeleri ve

öfkelerini kontrolü kendilerine telkin etmeleri öfke yönetimi için takip edilebilecek bir diğer stratejidir (Eroğlu ve İrdem, 2016, s. 26-27).

## **2.2. Stresin Tanımı**

Stres, Latince bir fiil olan ‘estricia’ dan gelmektedir. Baskı yapmak, bastırmak, germek, yüklemek ve zorlamak anlamlarına gelen bu fiilin; isim hali ise baskı, basınç, gerilim, yük ve zarar anlamlarına gelmektedir (Köknel, 1988, s.164). Lazarus ve Folkman (1984, s.121) stresi, kişinin çevresiyle kurduğu etkileşimde zarara uğrayabileceği, tehdit altında olabileceği, bir engelle karşılaşabileceği algısının sebep olduğu gerilim olarak tanımlar. Bir diğer tanımda ise stresten, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi durumu olarak bahsedilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Stres tepkisi yalnızca olayla ilişkili değil, kişinin olaya nasıl tepki verdiğiyle ilişkili olarak da ortaya çıkabilir. Stres için olay tek bir belirleyici değildir; kişi ile olaylar arasındaki etkileşimden de doğar. Asıl önemli olan belirli bir olay ile belirli kişi arasındaki işlemdir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.122). Stres tepkisinin ortaya çıkışında hangi içsel süreçlerin rol oynadığı ile ilgili farklı düşünceler yer almaktadır. James Lange (1994, s.211), duygusal tepkilerin stres tepkilerini başlatan temel etken olduğunu söylerken; Cannon (1987, s.576) ise fizyolojik tepkilerin temel etken olduğunu öne sürer. Ona göre kişi, çevre ile etkileşimdeyken tehlikeli bir durum olduğunda önce fizyolojik tepki verir, duygusal ve düşünsel süreçler ise sonradan etkin hale gelmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984, s.124) kişinin çevre ile etkileşiminde tehlike algılayıp stres tepkilerine neden olan şeyin, bilişsel değerlendirmeler olduğunu savunur. Bahsi geçen unsurlar arasında bir nedensellik aramaktan ziyade hem duygusal hem fizyolojik hem de bilişsel süreçler arasında paralel olarak çalışan mekanizmaların bulunması ve strese yönelik açıklamalarda bulunurken tüm bunların birlikte ele alınması daha doğru olacaktır (Carver ve Scheier, 1999, s.3-4).

### **2.2.1. Strese Verilen Tepkiler**

Fizyolojik Tepkiler: Stres anında organizmayı harekete geçiren hormonlar kanda salgılanır ve kanla tüm organizmaya ulaştırılır (Stora, 1994). Dengeyi sağlayan sempatik ve parasempatik sinir sistemi maruz kaldığı stresin süresine ve yoğunluğuna göre tepki vermektedir. Stres anında kan basıncı artığından eller uyuşabilir. Kalp atışları artar ve çarpıntıya yol açar. Solunum sıklaştığı için düzensizleşebilir. Sempatik

ve parasempatik sinir sistemi birbirini dengeleyerek organizmayı hareket halinde tutar. Biri organizmayı hızlandırırken, diğeri yavaşlatır (Eroğlu, 2001).

**Bilişsel Tepkiler:** Strese karşı verilen fizyolojik tepkiler erken fark edilirse beyin bu tepkileri daha kolay kontrol edebilir. Böylece sistem normal işleyişine döner (Uçar, 2004).

**Duyuşsal Tepkiler:** Strese karşı gösterilen duyuşsal tepkiler; kaygı, depresyon gibi duygusal problemlerdir. Yaşam alanına müdahale gibi algılanan durumlarda öfke ve kızgınlık ortaya çıkabilir. Örneğın bir yakının kaybedilmesi durumunda karamsarlık ve depresyon gibi duygular yaşanır (Ellis, 2008).

**Davranışsal Tepkiler:** Strese karşı gösterilen davranışsal tepkiler; oluşan durumla savaşmak ya da kaçmaktır. Strese neden olan durum ortadan kaldırılmak isteniyorsa savaşılır. Strese yol açan duruma karşı kayıtsız kalmak ise kaçma davranışdır (Braham, 1998).

### **2.2.2. Stresle Başa Çıkma**

Baş a çıkma, stresli olaylarda içsel ve dışsal istekleri yönetmekte faydalanılan davranış ve düşüncelerdir (Folkman ve Moskowitz, 2004, s.751). Stresle baş a çıkma tarzları, stresin yarattığı olumsuz etkileri azaltmak için kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalardır (Terry ve Hynes, 1998, s.1082). Lazarus ve Folkman (1984, s.126) baş a çıkmayı daha bütüncül bir açıdan; kişinin sınırlarını zorlayan ve kişisel kaynaklarını aşan içsel ve dışsal istekleri karşılayabilmek için devamlı değışen bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde, yüzlerce farklı stresle baş a çıkma tarzının tanımlandığı görülmüştür. Bu baş a çıkma tarzlarının üç temel kategoriye ayrılabilceğı belirtilmektedir. Bunlar; problem odaklı ve duygu odaklı, yüzleşme ve kaçınma, bilişsel ve davranışsaldır (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003, s.216).

Lazarus ve Folkman'ın (1984, s.127) problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırdığı baş a çıkma tarzları kuramı, en tutarlı bulgulara sahip olanıdır. Problem odaklı baş a çıkma tarzı, kişinin zararlı, tehdit edici, stresli çevresel durumları aktif olarak değıştirebileceğine yönelik değıerlendirmede bulunmasıdır. Duygu odaklı baş a çıkma tarzı ise bu gibi durumlarda herhangi bir şey yapılamayacağına yönelik değıerlendirmede bulunmasıdır.

Problem odaklı baş a çıkma tarzı; aktif bir şekilde davranarak problemi tanımlayıp çözüm üretme, bu çözümlerin yarar ve zararlarını tartma ve buna uygun

davranmaya dayalıdır. Stresi azaltmaya veya yok etmeye yönelik bilgi arama, planlama ve harekete geçmeyi içeren bir tarzdır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise; gerçeği inkâr etme, olanları önemsememeye dayalıdır. Kendini ve başkalarını suçlama, duygulara ve hayallere odaklanma, sosyal destek arama, kaçınma davranışı göstermeye yönelik daha pasif kalınan bir tarzdır (Knussen ve Sloper, 1992, s.248).

Stresin ne derece kontrol edilebilir olduğunun belirlenmesi, kişilerin stresle başa çıkma tarzının belirlenmesinde büyük rol oynar. Kişi, durumu kontrol edebileceğine inanıyorsa daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarını seçerken; kontrol edemeyeceğine inanıyorsa duygu odaklı başa çıkma tarzlarını seçmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.128). Bu kurama sonradan direkt olmayan bir başa çıkma tarzı daha eklenmiştir:

Sosyal destek arama; bu başa çıkma tarzı, stresli durum ile ilgili bilgi toplayarak bunu çözmek için motivasyon kazanma ve durumu çevredekilere anlatmaya dayanmaktadır. Stresi direkt olarak ortadan kaldırmaya dayalı bir adım içermez, kişinin yaşadığı stresli durumu çevresindeki insanlarla paylaşarak destek alması anlamına gelir (Gençöz, Gençöz ve Bozo, 2006, s.528).

Türkiye’de Şahin ve Durak’ın (1995, s.62) stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yaptığı çalışmalar, Lazarus ve Folkman’ın (1980, s.129) kuramı temelinde şekillenmiştir. Buna göre stresle başa çıkma tarzları, problem odaklı (aktif) ve duygu odaklı (pasif) olarak iki kategoride temellenmiştir. Bu kategoriler kendi içinde ‘kendine güvenli yaklaşım’, ‘iyimser yaklaşım’, ‘çaresiz yaklaşım’, ‘boyun eğici yaklaşım’ ve ‘sosyal desteğe başvurma yaklaşımı’ olarak beş faktöre ayrılmıştır.

Kendine güvenli yaklaşım; kişinin karşısına çıkan güç durumların üstesinden gelebileceğine yönelik inancı taşıyan problem odaklı başa çıkma yaklaşımıdır. İyimser yaklaşım; kişinin yaşadığı zorlu durumların olumlu taraflarını görebilme uğraşı anlamına gelen problem odaklı bir stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Sosyal destek arama; kişinin stresli durumlarla karşılaştığında yakın çevresinden destek isteyerek stresten kurtulmaya çalıştığı problem odaklı başa çıkma tarzıdır. Çaresiz yaklaşım; stres yaşayan kişinin umutsuzluğa kapılıp sahip olduğu durumu kabul ettiği duygu odaklı bir başa çıkma yaklaşımıdır. Boyun eğici yaklaşım; kişinin stresli durumla karşılaştığında çaba göstermeden olanları kabul ettiği duygu odaklı stresle başa çıkma yaklaşımıdır (Kılıçarslan, 2021, s.16).

### **2.3. Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu en genel hali ile bireylerin beklentilerinin, isteklerinin yerine getirilmesi durumunu ifade eder. Yani yaşam doyumu bireyin genel yaşamını içine alan bir kavramdır (Arslan ve Acar, 2013, s. 281-298.). Yaşam doyumu, bir tutum olup, bireyin çalışma hayatının haricinde kalan yaşamının tamamıdır. Başka bir tanımda yaşam doyumu bireyin kendini mutlu hissetmesi, yaşamının genelinde hedefi olan kaliteli zamana ulaşmasıdır (Dikmen, 1995, s.125).

Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu tanımlamasının üç sınıflandırma şeklinde yapıldığı söylenebilir. Birinci sınıflamada yaşam doyumu, bireyin huzura ulaşmasında iyilik, erdem gibi faktörlerinin etkisini savunmaktadır. İdeal tanımın kültürler ve bölgeler arası değişiklik göstereceğini savunmuş olan çalışmalarda mutluluğun tanımında, sübjektif olmayan objektif durumu barındıran daha genelleşebilen bir niteliği olan kavramdan bahsedilir (Kaba, Erol, Güç, 2018, s.9-10).

İkinci sınıflamada yapılan tanımlarda yaşam doyumu, iyi oluş kavramını içine alan yaşamda olumlu yönleri kapsayan şekilde tanımlanmaktadır (Sarpkaya, 2017, s.74). Üçüncü sınıflamada yaşam doyumu, bireyin yaşadığı olumlu duyguların baskın olması halinin hayata yansması şekline tanımlanmaktadır. Olumlu duyguların hakim olması yaşam doyumunu, olumsuz duyguların baskın olması ise olumsuzluğa neden olabilmektedir. Yaşam doyumuna sahip bir birey mutlu ve huzurludur ve bu durum yaşamın her alanına yansır (Dağlı ve Baysal, 2016, s.1255; Özok, 2018, s.94).

#### **2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumunun alanyazında bakıldığında dünya çapında kapsamlı araştırılan bir konu olduğu için yaşam doyumuna etki eden pek çok faktör bulunmaktadır. Çalışanın devamında bu faktörlerden bazılarını kısaca değinilmiştir.

##### *2.3.1.1. Kişilik*

Kişilik, araştırmalarda geniş yer alan bir konudur. Kişilik kavramı beş boyutta (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, deneyime açıklık ve nörotizm) incelenmiştir (Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Deneve ve Cooper (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, çoklu araştırmalar, öznel iyi oluşu ve kişilik ölçütlerini birbirine bağlayan bazı kişilik anketleri incelenmiştir. Nörotisizm, yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Nörotisizm zihinsel süreçlerle ilgili olup, akıl sağlığı konusunda sorun yaşayan kişilerde yaygındır. Kişiliğin "deneyime açıklık" faktörü ise olumlu bir boyuttur ve yaşam doyumuyla eşit ilişkilidir. Sonuç olarak kişilik özelliklerinin yaşam doyumuyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Okkassov,

2018, s.25). Başkalarıyla daha fazla sosyalleştiği görülen bir kişi olmak, bir kişinin genel esenliğine katkıda bulunabilir.

#### *2.3.1.2. İşle İlgili Faktörler*

İş ile ilgili faktörler yaşam doyumundan bağımsız olarak düşünülemeyen bir değişken olarak karşımıza çıkar. Çünkü bireyin genel yaşamının büyük bir kısmına da iş hayatı kapsamaktadır. Hayatının önemli kısmının iş hayatında geçiren bireyler için iş doyum ve yaşam doyum arasında bir ilişkinin olduğunu söyleyebiliriz. Yaşam doyumunu etkileyen iş ile ilgili faktörler arasında otonomi, çalışanın yüklendiği iş, işin sıradan oluşu, ücret gibi faktörler yer almaktadır. Birçok araştırmada yaşam doyumunun gelir düzeyi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine çalışan bireylerin elde ettiği gelirin yüksek oluşu ile kaliteli yaşam arasında anlamlı ve olumlu yönde pozitif ilişki bulunmuştur (Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.11). İş doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişkiye bakıldığında bireylerin iş yaşamında yaşadığı bir sıkıntı çoğu zaman günlük yaşamına da yansımaktadır. Bu nedenle iş doyum yaşam doyum kavramına göre daha baskın olarak düşünülebilir. Yine birey çalışma yaşamında yaşadığı sıkıntıları gidermek için eşi, dostu gibi yaşamından yer edinen kişilerden destek alabilecektir (Polat, 2014, s.76).

#### *2.3.1.3. Çevresel Faktörler*

Çalışanların bulunduğu kurum haricinde sendikalar aracılığıyla başka iş alanlarında iş bulabilmesi de yaşam doyumuna etki edebilmektedir. Çalışanın çalışma hayatında haklara sahip olması çevresel faktörler olarak görülebilir (Özdevecioğlu, 2004, s.220-221). Çevresel faktörlerden birisi de enflasyondur ve yüksek enflasyona sahip olan ülkelerde alım gücü düşük olduğu için bu bireylerin yaşamdan aldığı hazzı da etkilemektedir (Sarpkaya, 2017, s.34). Kubilay (2013, s.48), yaptığı çalışmalarda bireylerin sosyal çevre ile iletişiminin daha fazla olmasının öznel iyi oluşa katkı sağlayacağını ve sosyal sermayenin insan hayatındaki önemli etkisinden bahsetmektedir. Özellikle iletişim kurarken insanlarla iletişimin iyi olması aileden, akrabalarından destek görmek, mesleki yeterliliğe sahip olma gibi birçok faktör yaşam doyumunu olumlu olarak etkilemektedir.

#### *2.3.1.4. Toplumsal Faktörler*

Yaşam doyumunu etkileyen toplumsal faktörler arasında dernek ve kulüp gibi toplumu içine alan yerlere üye olmak, bu alanlarda yakın çevre ile ilişkiler kurmak yer almaktadır. Bireyin gerek aile gerekse toplum ile ilgili sorumlulukları yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Özdevecioğlu, 2003, s.222). Günlük yaşamında spor



yapan, sosyal sorumluluk olarak yardım etmeye gönüllü olan kişilerin, yaşamdan aldıkları doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Örnek olarak geniş arkadaş çevresi olan, iş arkadaşları ile iyi iletişim içinde olan ve ailesinden destek alan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna yapılan çalışmada ulaşılmıştır.

Montpetit, Nelson ve Tiberio (2017, s.375), Rubin, Ewans ve Wilkinson (2016, s.729-730) yaptıkları araştırmalarda, çalışma arkadaşları ile kaliteli, olumlu zaman geçiren bireylerin, öznel iyi oluş düzeyleri ile arkadaş ile geçirilen zaman arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu bahsedilebilir. Arkadaşlık ve dostluk gibi kavramlarının yaşam doyumunu ile ilişkilendirilebilmektedir. Çevresi ile yakın ilişki içinde olan bireylerin bulunduğu çevre ile uyum sağlamasından kaynaklı doyum sağlanabilmektedir (Sarpkaya, 2017, s.35).

### **2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar**

#### *2.3.2.1. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları*

Tavandan tabana yaklaşımı, bir nevi bireylerin niteliklerini göz önüne alan bir yaklaşımdır, başka bir deyişle bazı insanlar tutumlarına, algılarına bağlı olarak hayatlarından çok daha memnundurlar (Erdoğan ve Bauer, 2012, s.1060-1061). Tabandan tavana yaklaşımı, yaşam doyumunu yaşam alanlarına dayanarak değerlendirmektedir. Yaşam birbirinden farklı ancak birbiriyle ilintili (iş, aile, sağlık, boş vakitler gibi) alanları içinde barındırmaktadır. Yaşam doyumunu bütünüyle söz konusu alanlardan ibaret olmayıp bireyin bu alanlardaki önceliği ve önem verdiği alandan algıladığı mutluluktur. Örnek olarak, kişi için başarı ön plandaysa iş yaşamı, ilişkiler ön plandaysa aile yaşamının üzerinde durup yaşam doyumuna ulaşacaktır (Baytan, 2019, s.58).

#### *2.3.2.2. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı*

Belli bir noktaya erişme kuramı, Wilson (1960) tarafından ortaya atılmıştır. Bireyin ihtiyaçlarının doyurulmasıyla bireyde mutluluk duygusu ön plana çıkar, bunun aksi durumundaysa yani bireyin ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda bireyde mutsuzluk ve doyumsuzluk duygusu ön plana çıkar. Bu durumlar bireyin hayatını olumlu veya olumsuz etkiler. Bu etkileşimde bireyin hayatını psikolojik çerçevede etkisi altına alır (Sarıdemir, 2015, s.12-13).

Bazı görüşlere göre: bireyin doyumunun gerçekleşmesi onun sadece farkında olduğu ihtiyaçlarının giderilmesiyle olur. Başka bir görüşe göre ise bireyin doyumunun gerçekleşmesi ister farkında olsun ister farkında olmasın bütün

ihtiyaçlarının giderilmesiyle olur. Kişinin belli hedefleri doğrultusunda ortaya çıkan değer yargıları kişinin hayatında rol oynarken ihtiyaçlar evrensel olabilir (Acar Arasan, 2010, s.8).

#### 2.3.2.3. *Haz ve Acı Kuramları*

Mutluluk bireylerin hedeflerine ulaşması veya eksik olan ihtiyaçlarının giderilmesi ile elde edilir. Yaşamında bir eksik hissedenden birey mutsuz olur ve o eksikliği gidermek üzere kendine hedefler koyar. Bu hedeflere ulaştıkça mutlu olur ancak yeni ihtiyaçlar tekrar acı verip yeni hedefler koymasına sebep olacaktır (Baytan, 2019, s.27-28).

Kişinin gereksinim ve hedefleri eksiksiz doyurulduğunda mutluluğun düzeyi de yükselmektedir. Haz ve acı kendi aralarında doğrudan bağlantılıdır. Kendi hayatında eksikliğini hissetmediği veya hedeflerinin arasında olmayan bir gereksinime ulaşması bireyi doyum noktasında mutlu etmeyecektir. Bir bireyin bütün ihtiyaçlarının giderilmesi onun çok büyük bir mutluluğa ulaşmasını sağlamayacaktır. Birey bir ihtiyacının yoksunluğunu ne kadar fazla hissederse o ihtiyacını giderebilmek yani doyurabilmek için o kadar fazla çabalar ve ihtiyacını karşıladığında o kadar çok doyum olarak mutluluk duyar. Böylelikle en başta ortaya koyduğu acı ve yoksunluk, daha sonra gereksinimin neticesinde ortaya çıkan haz ve sahiplik duygularını meydana getirir (Acar Arasan, 2010, s.9-10).

#### 2.3.2.4. *Erek Kuramları*

Wilson'u (1960) ortaya attığı bu kuramda bireylerin hedeflere ulaştıklarında ya da ihtiyaçlarını karşılayabildiklerinde mutluluğa ulaştıkları savunulmaktadır. İhtiyaçların giderilmesi durumunda mutlu olduğunda, ihtiyaçlar giderilemediğinde mutsuz olunabilmektedir. Hedef ve arzuların ihtiyaçlardan daha bilinçli unsurlar olduğu düşünülmektedir. Genelde insanlar önem verdikleri hedeflerine ulaştıklarında mutlu olurlar. Erek kuramlarına göre; yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile çatışan bazı durumlar söz konusudur. İlki, kişi kısa sürede mutlu olacağı bir hedef arzular ancak bu hedefin uzun süreli sonuca varması mutlu olmasına engel teşkil eder. Çünkü kişinin diğer hedeflerine zıt düşebilir. İkincisi, kişinin hedef ve arzuları uyumsuzluk içinde olabilir, bu durumda hepsinin tamamen doyurulması imkânsızdır. Çünkü ihtiyaç veya arzuları bilinçdışı olabilir ve tanımlanamayabilir. Üçüncüsü kişinin hedef veya arzuları yok ise, bu da kişiyi mutluluktan yoksun kılar ve son olarak insanlar koydukları yüksek hedeflerine kötü koşullar veya zayıf yetkinliklerinden dolayı erişemezler (Alim, 2018, s.26-27).

Wilson (1960)' göre ihtiyaçlarının doyrulması bireyin mutlu olmasını sağlar, doyrulmaması ise bireyde mutsuzluk duygusunu ortaya çıkarır. Bu kuram gereksinimlerin doyrulup doyrulmaması mutluluğun düzeyini belirler. İhtiyaçlar giderildiğinde ve hedeflere varıldığında yaşam doyumunun meydana geldiğini savunur. Hedeflerin kişinin öznel iyi oluş düzeyini yükseltmesinin hedeflerin elde edilebilirliğine ve gerçeğe uyup uymamasına bağlı olduğu belirtilmektedir (Okkassov, 2018, s.13-14).

#### 2.3.2.5. Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramlarına göre, mutluluk bireyin etkinliklerinin bir sonucudur. Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanır. Bu kuram bireyin devamlı mutluluk aramasının bireye zarar verebileceğini ancak yapacağı etkinlik ve amaçlarına odaklanma ile arzuladığı mutluluğun kendiliğinden elde edebileceğini savunur (Doğan, 2015, s.37).

Etkinlik kuramı, mutluluğun kişinin kendi etkinliklerinden meydana çıktığı görüşüne dayanır. Bu kuramın ilk temsilcisi olan Aristoteles'e göre mutluluk, kişinin güzel ve anlamlı etkinliklerinden oluşur. ağcıl görüşlere göre etkinlikler: sosyal ilişkiler, hobiler ve egzersizler gibi geniş terimlerle tanımlanmaktadır. Etkinlik kuramının ana konusu, kişinin kendini tanimasının mutluluğu azalttığını savunmaktadır. Devamlı bir biçimde mutluğa ulaşma düşüncesi anlamlı değildir. Bu görüşe göre kişi önemli gördüğü hususlara yoğunlaşırsa mutluluk duygusu doğrudan ortaya çıkacaktır. Mesela sosyal ilişkilerde iyi olan, kendine vakit bulabilen, spor yapan bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum düzeyi daha fazla olabilmektedir (Baytan, 2019, s.30).

## 2.4. Yapılmış alışmalar

### 2.4.1. Sürekli fke ve fke İfade Tarzları ile İlgili Yapılmış alışmalar

Güleşer (2020, s.51-59) alışmasında niversite ğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve anksiyetenin nikotin bağımlılığı ile ilişkisini konu almıştır. Öğrencilerin anksiyete düzeyleri ile sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi ie vurma davranışları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuşken, öfke kontrol düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin nikotin bağımlılıkları ile sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi ie vurma davranışları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuşken, öfke kontrol düzeyleri ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada kadınların sürekli öfke ve öfkenin ie vurma düzeylerinin daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin öfke kontrol düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öfkenin dışa vurumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Sürekli öfke ve afke ifade tarzlarının tüm alt boyutları anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre farklılık bulunmamıştır.

Şahinoğlu (2020, s.56-61) çalışmasında üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ve iç-dış denetim odağı arasındaki ilişkiyi konu almıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmemiştir. Madde kullanımı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Okul terki ile sürekli öfke, öfkenin dışa aktarımı ve öfke kontrolü arasında ilişki belirlenmiştir. Beslenme alışkanlığı ile öfkenin içe vurumu arasında ilişki bulunmuştur. Erkeklerin sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma düzeyleri daha yüksek bulunurken, kadınların öfkeyi içe vurma düzeyleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim durumunun sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfkenin içe vurumu durumlarında etkili olmadığı belirlenmiştir. Ancak anne eğitim düzeyi yükseldikçe öfkenin dışa vurumunun düştüğü belirlenmiştir. Baba eğitim durumuna göre sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkenin dışa ve içe vurumu durumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üçüncü (2020, s.44-49) çalışmasında yüksek lisans öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi konu almıştır. Yüksek lisans öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve yeme tutumu düzeylerinin cinsiyete, öğrenim dönemine, yaşa, medeni duruma ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışma durumlarına, kiminle yaşadıklarına, kardeş sayısına, kaçınıcı çocuk olma durumuna, sigara, alkol ve madde kullanıp kullanmadıklarına, beden kitle indeksine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve yeme bozukları üzerinde farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Çalışmada sürekli öfke ile yeme tutumunun şişmanlık kaygısı alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir.

#### **2.4.2. Algılanan Stres Düzeyi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Alaşık'ın (2020, s.76) Diş Hekimliği, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Tıp Fakültesi son sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada, kadın öğrencilerin depresyon ve stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Diş Hekimliği Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin depresyon ve stres düzeyleri Sağlık Bilimleri ve Tıp Fakültesi öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesi

öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin Tıp Fakültesi öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca baba eğitim durumu daha yüksek olan öğrencilerin stres düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak; çalışmada kronik hastalığı ve psikolojik hastalığı bulunanların, seçtiği meslek konusunda memnun olmayan veya kararsız olanların, hobi sahip olanların ve düzenli fiziksel aktivite yapmayanların hem depresyon hem de stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Doğan'ın (2020, s.47) tıp öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında kadın öğrencilerin stres skorları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres skorları daha üst sınıflarda öğrenim görenlere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aylık gelirleri yüksek olan öğrencilerin, aylık geliri düşük olan öğrencilere oranla stres düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Ailesi, akrabası yanında yaşayan veya yurtda kalan öğrencilerin stres düzeyleri tek başına veya arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilere oranla stres düzeyleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin haftalık ders çalışma süreleri arttıkça stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmada; Algılanan Stres Ölçeği'nin geçerliliğinin ve güvenilirliğini yüksek olduğu, üniversiteye başlarken ve bitirilen her yılın sonunda tüm öğrencilere uygulanarak, öğrencilerin stres düzeylerinin ortaya konmasının faydalı olabileceği ifade edilmiştir.

Ertek'in (2020, s.36) tıp öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında, tıp öğrencilerinin depresyon, tükenmişlik ve stres düzeyleri yüksek bulunmuştur. Çalışmada öğrencilerin depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğrenciler; yetkinlik alt boyutunda ise kadın öğrenciler daha fazla tükenmişlik yaşadığını ifade etmişlerdir. 4. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Tükenmişlikte ise 2. ve 4. sınıflarda depresyonun arttığı ancak 6. sınıftaki öğrencilerin depresyon düzeylerinin diğer sınıflara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Stres düzeyine bakıldığında; 4. sınıfların stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca aylık gelir düzeyi arttıkça depresyon, tükenmişlik ve stres düzeylerin de düşüş olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.4.3. Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Başaran (2020, s.22-32) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında; öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki konu

almıştır. Öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür. 23-24 yaş aralığındaki öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri 18-20 yaş aralığındaki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin aylık gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği belirlenmiştir. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının da artış gösterdiği görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Bişener (2020, s.64-72) üniversite öğrencilerini dahil ettiği çalışmada, öğrencilerin kişisel özellikleri ile yaşam doyum ilişkisini konu almıştır. Çalışmada, öğrencilerin nevrozizm ve dışadönük kişilik özellikleri ile yaşam doyum düzeylerindeki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun kısmi aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Uyumluluk ve özdenetim kişilik özellikleri ile yaşam doyum ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun tam aracı rolü üstlendiği belirlenmiştir. Çalışmada kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Gelir ve akademik başarı düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyinin arttığı görülmüştür. Romantik ilişkisi bulunanların ve yakın arkadaş sayısı fazla olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan dini inanç düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarının da yükseldiği görülmüştür.

#### **2.4.4. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Çalışmalar**

Gürbüz'ün (2008, s.51-63) lise son sınıf öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada; 12'şer kişilik iki grup oluşturulmuştur. Kontrol grubuna 8 hafta boyunca öfke denetimi eğitimi verilmiştir. Eğitim verilen grubun öfke düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Öfke kontrol ve yaşam doyumlarında ise anlamlı düzeyde artma olduğu görülmüştür. Eğitim sonrasında deney grubu öğrencilerinin depresyon düzeylerinde değişme olmadığı tespit edilmiştir. Verilen öfke denetimi eğitiminin öğrencilerin öfke denetimleri ve yaşam doyumlarına olumlu etki ettiği belirlenmiştir.

Küçükköse'nin (2015, s.53-57) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke

dışa ifade tarzları arasında negatif yönde düşük bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluşları ile öfke kontrolleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile stres düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gürçam'ın (2017, s.50-64) 18-20 yaş aralığındaki kişilerle yaptığı çalışmasında; bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi konu almıştır. Çalışmada, bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam doyumları ile öfke düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada erkeklerin öfke kontrolleri daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Çalışmayan katılımcıların çalışanlara oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çekirdek aile ve boşanmış ailelerde yaşayanların öfke kontrol düzeyleri, geniş ailede yaşayanlara oranla daha düşük çıkmıştır. Kardeşi olmayanlar ile 2 kardeş olanların yaşam doyum düzeyleri daha fazla kardeş olanlara oranla daha yüksek çıkmıştır.

Demir (2019, s.40-55) çalışmasında lise öğrencilerinin algılanan stres, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi konu almıştır. Çalışmada öğrencilerin problem çözme becerileri ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Problem çözme becerileri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin farklılaşmadığı, ancak algılanan stres düzeyinde kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin algılanan akademik başarı düzeyleri arttıkça yükseldiği belirlenmiştir.

Brieskorn (2019, s.37-47) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında, yaşam doyumu ve öfke ifade tarzının duygu regülasyonu değişkeni açısınan incelemeyi amaçlamıştır. Kızların duygu düzenleme seviyeleri değerlendirildiğinde, çaresizlik, kilitlenme, pozitif odaklanma, kendini suçlama, karmaşıklık ve kontrol kaybı alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumu ile öfke boyutları arasında ilişki bulunmamıştır.

Stammitz (2019, s.38-52) sağlık çalışanları ile yürüttüğü çalışmasında, öfke ifade tarzının empati ve stres düzeyiyle ilişkisini konu almıştır. Çalışmada sürekli öfke ve sürekli ifade tarzı ile empati arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Doktorların, hemşire ve tıbbi sekreterlere oranla öfkenin içe vurumlarının ve öfke kontrol düzeylerinin daha

yüksek bulunmuştur. Doktor, hemşire ve tıbbi sekreterlerin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hemşirelerin doktora oranla algılanan stres düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.





## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Sağlık Bilimlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri ile yürütülecektir. Uygulanan anket çalışması ile katılımcılar ve alt problemleri hakkında bilgiler toplanacaktır. Genç yetişkinlerde öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma tarama modeli betimsel bir araştırma niteliğindedir. Bu doğrultuda genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini Pamukkale Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğrenim döneminde öğrenim görmekte olan Eğitim Bilimlerinde eğitim gören 3785 lisans öğrencisi ve Sağlık bilimlerinde eğitim gören 819 lisans öğrencisi (N=4604) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Balcı, 2005, s.108).

N= Evren büyüklüğü

n= Örneklem büyüklüğü

d= Tutum düzeyi (.05)

t= Güven düzeyinin tablo değeri (t: 1.196)

PQ= (.50) (.50) .25 maksimum örneklem büyüklüğü için örneklem yüzdesi.

Z<sub>α</sub> : α= 0.05, 0.01, 0.001 için 1.96, 2.58 ve 3.28 değerleri

t<sub>α, sd</sub> = sd serbestlik dereceli t dağılımı kritik değerleridir (sd=n-1). t<sub>α, sd</sub> kritik değerleri

sd= n-1 → 5000 olduğunda Z<sub>α</sub> değerlerine eşit alınabilir.

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q \cdot t_{\alpha, sd}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

Bu formül yardımı ile örneklem büyüklüğü 355 olarak hesaplanmıştır. Çalışmaya Pamukkale Üniversitesi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Sağlık Bilimlerinde öğrenim görmekte olan 585 lisans öğrencisinden toplanan veriler değerlendirilmiştir.

#### 3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin kişisel ve ailevi demografik verilerinin toplanması için kullanılan form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu

formla üniversite öğrencilerinin; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı algısı ve aylık kişisel harcama gibi kişisel demografik veriler toplanmıştır. Ailevi demografik verilerde ise aile gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu gibi değişkenler yer almaktadır (EK-A).

### **3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği**

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri sürekli öfke boyutu .67-.92, öfke içe vurumu boyutu için .58-.76, öfke dışı vurumu boyutu için .69-.91 ve öfke kontrolü boyutu için .80-.90; olarak bulunmuştur. Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ekler bölümünde sunulmuştur (EK-B).

### **3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği**

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamark, Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4 olmak üzere üç farklı sayıda sorudan oluşan modeli bulunmaktadır. Bu çalışmada 14 sorudan oluşan ASÖ-14 kullanılmıştır. Türkçe ASÖ-14'ün iç tutarlık katsayısı 0,84, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0,18 ile 0,76 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği bireyin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek son bir aydaki stres düzeyini ölçtüğünden ölçekteki soruları katılımcıların son bir aydaki durumlarını göz önünde bulundurarak yanıtlamaları istenmiştir. Algılanan stres ölçeğinde her maddeye hiçbir zaman (0) ile çok sık (4) aralığında cevaplar verilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin 7'si tersten puanlanmaktadır. Tersten

puanlanan ölçek maddeleri 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; Yetersiz öz yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarıdır (Eskin, Harlak, Demirkıran, Dereboy, 2013) (EK-C).

### 3.3.4. Yaşam Doyum Ölçeği

Öğretmenlerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Orijinali 7’li likert değerlendirme olan beş sorulu ölçek 5’li likert değerlendirme şeklinde uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı .94 bulunmuştur (EK-Ç). Yapılan bu çalışmada ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin cronbach alfa katsayıları tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları

Ölçek	Alt boyut	Cronbach alfa	Soru Sayısı
Yaşam doyum	Tek boyut	.774	5
Algılanan stres Ölçeği	Yetersiz Özyetersizlik algısı	.672	7
	Stres ve rahatsızlık algısı	.675	7
	Algılanan stres	.651	14
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Sürekli öfke	.702	10
	Öfke ifade tarzı Genel	.670	24
	Öfke ifade tarzı Öfke içe vurma	.695	8
	Öfke ifade tarzı Öfke dışa vurma	.649	8
	Öfke ifade tarzı Öfke kontrolü	.677	8

### 3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışma 15 Mart 2021-15 Mayıs 2021 tarihleri arasında Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Fakültesi öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırma için yapılan Google formlar ölçeğinin yanı sıra sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin yarı örgün eğitim sisteminde olmasından dolayı kağıt evrak ile formlarda doldurulmuştur. Öğretmenlerden sınıfların online yazışma gruplarına form linkinin paylaşımı ve gönüllülük esasına göre paylaşılması gerektiği söylenilerek paylaşımı yapılmıştır. Veriler online ortamdan önce excell sonrasında SPSS paket programına aktararak çözümlenmesine geçilmiştir.

### 3.5. Veri Analiz Teknikleri

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmanın ölçeklerinin geçerliliği ve güvenilirliği için Cronbach alfa katsayıları değerlendirilmiş sonrasında kullanılacak testlerin belirlenmesi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 2.'de verilmiştir. Ölçeklerin ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin-.598 ile +.512 arasında olduğu gözlemlenmiştir. Rosenthal ve Rosnow incelenecek ölçeğin dağılımın normal olabilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1$  değerleri arasında olması gerektiğini bildirmiştir (Rosenthal ve Rosnow, 2008). Buna göre elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği anlaşılarak parametrik test varsayımlarını karşılamış olarak görülmüştür.

**Tablo 2.** Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler ve Boyutları	n	Ort.	ss	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Yaşam doyumu	585	12,33	4,76	0,445	-0,517
Yetersiz Özyetersizlik algısı	585	16,45	4,68	0,277	-0,598
Stres ve rahatsızlık algısı	585	16,23	4,65	0,773	0,471
Algılanan stres	585	32,68	6,82	0,383	-0,226
Sürekli öfke	585	20,90	5,24	0,165	-0,512
Öfke içe vurma	585	17,39	3,58	-0,195	-0,306
Öfke dışı vurma	585	18,23	3,86	0,007	0,045
Öfke kontrolü	585	21,45	4,71	-0,068	-0,478

Yapılan analizlerde:

- Guruplar arası farklılığın anlamlılık değeri 0.05 olarak alınmıştır.
- Öğrencilerin demografik değişkenlerinin dağılımının incelenmesinde sayı (n), yüzde (%) değerler verilmiştir.
- Öğrencilerin cinsiyet ve eğitim görülen fakülte gibi iki kategoriden oluşan demografik bilgilerindeki anlamlılığı test edebilmek için Independent Sample T- test testi kullanılmıştır.
- İki'den fazla değişkene sahip demografik bilgilerdeki (yaş, sınıf, okul başarısı, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumu, aylık kişisel harcamalar) anlamlılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (One way Anova) kullanılmıştır.

- ANOVA analizi sonuçları anlamlı çıkması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede Tukey HSD kullanılmıştır.
- Öğrencilerin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. (Korelasyon katsayısının yorumlanmasında 0.70 ile 1.00 arası yüksek, 0.30 ile 0.70 arası orta ve 0.30 ile 0.00 arası ise düşük ilişki olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2008, s.32)).



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın amaçlarına ulaşmak için bulunan bulgular bu başlık altında verilmiştir. Öncelikle demografik değişkenlere ilişkin istatistiklere yer verilmiştir. Sonrasında sürekli öfke, öfke ifade tarzları, algılanan stres ve yaşam doyumu ölçeklerinin demografik değişkenlerle karşılaştırılmasına dair bulgular yer almaktadır. Son olarak sürekli öfke, öfke ifade tarzları, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular verilmiştir.

#### 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmanın anket çalışmasındaki “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde yer alan demografik değişkenlerin frekans dağılımları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	399 68,2
	Erkek	186 31,8
Yaş	19 yaş ve altı	144 24,6
	20 yaş	161 27,5
	21 yaş	163 27,9
	22 ve üstü	117 20,0
Öğrenim görülen fakülte	Eğitim Fakültesi	320 54,7
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265 45,3
Sınıf	1. sınıf	190 32,5
	2. sınıf	163 27,9
	3. sınıf	117 20,0
	4. sınıf	115 19,7
Akademik başarı değerlendirme	Başarısız	60 10,3
	Ortalama	327 55,9
	Başarılı	198 33,8

Çalışmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin yarısından fazlası (n=399, %68,2) kadın %31,8’i (186) ise erkektir. Katılımcıların %24,6’sı (144) 19 yaş ve altı, %27,5’i (161) 20 yaşında, %27,9’u (163) 21 yaşında, %20’si (117) 22 ve üstü yaşındadır. Katılımcıların %54,7’si (320) Eğitim Fakültesi, %45,3’ü (265) Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde öğrenim görmektedirler. Sınıf düzeylerine bakıldığında; %32,5’i (190) 1. Sınıf, %27,9’u (163) 2. Sınıf, %20’si (117) 3. Sınıf, %19,7’si (115) 4. Sınıftır. Öğrencilerin kendi başarılarını değerlendirme durumlarına bakıldığında; katılımcıların %10,3’ü (60) başarısız, %55,9’u (327) ortalama ve %33,8’i (198) başarılı olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların ailevi değişkenlerine ilişkin bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Ailevi Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

<b>Ailevi Değişkenler</b>		<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Ailenin gelir durumu	Düşük	68	11,6
	Orta	458	78,3
	Yüksek	59	10,1
Anne eğitim durumu	İlköğretim (8 Yıl)	178	30,4
	Lise	270	46,2
	Üniversite	137	23,4
Baba eğitim durumu	İlköğretim (8 Yıl)	90	15,4
	Lise	261	44,6
	Üniversite	234	40,0
Aylık kişisel harcama	1000 tl altı	218	37,3
	1000-1500 arası	205	35,0
	1500 tl üstü	162	27,7
Toplam		585	

Ailenin gelir durumu bakıldığında; %11,6'sının (68) düşük, %78,3'ü (458) orta ve %10,1'i ise yüksek gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların anne eğitim durumlarına bakıldığında; %30,4'ünün (178) ilköğretim, %46,2'sinin (270) lise ve %23,4'ünün (137) üniversite mezunu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların baba eğitim durumlarına bakıldığında; %15,4'ü (90) ilköğretim, %44,6'sı (261) lise ve %40'ı (234) üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %37,3'ü (218) 500 TL altı, %35'i (205) 1000-1500 TL arası ve %27,7'si (162) 1500 TL üstü aylık harcama gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir.

#### **4.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması**

Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bu başlık altında yer almaktadır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının cinsiyet değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5.** Öfke İfade Tarzının Cinsiyet ve Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<b>Cinsiyet</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sürekli öfke	Kadın	399	20,64	5,11	1,778	0,076
	Erkek	186	21,47	5,50		
Öfkenin içe vurumu	Kadın	399	17,41	3,70	0,201	0,841
	Erkek	186	17,35	3,33		
Öfkenin dışa vurumu	Kadın	399	18,22	3,97	0,132	0,895
	Erkek	186	18,26	3,62		
Öfke kontrolü	Kadın	399	21,26	4,69	1,448	0,148
	Erkek	186	21,87	4,75		
<b>Öğrenim Görülen Fakülte</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Sürekli öfke	Eğitim Fakültesi	320	20,62	5,10	1,465	0,144
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	21,25	5,40		
Öfkenin içe vurumu	Eğitim Fakültesi	320	17,49	3,48	0,723	0,470
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	17,28	3,71		
Öfkenin dışa vurumu	Eğitim Fakültesi	320	18,28	3,57	0,336	0,737
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	18,17	4,19		
Öfke kontrolü	Eğitim Fakültesi	320	21,37	4,70	0,457	0,648
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	21,55	4,73		

Öfke ifade tarzının sürekli öfke ( $p>0.05$ ), öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ), öfkenin dışa vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfke kontrolü ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke ifade tarzının yaş değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.



**Tablo 6.** Öfke İfade Tarzının Yaş Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yaş	n	Ort.	ss	F	p	
Sürekli öfke	19 yaş ve altı	144	21,19	5,39	1,184	0,315
	20 yaş	161	20,53	5,45		
	21 yaş	163	20,57	5,09		
	22 ve üstü	117	21,53	4,95		
Öfkenin içe vurumu	19 yaş ve altı	144	17,67	3,58	1,203	0,308
	20 yaş	161	17,65	3,68		
	21 yaş	163	17,12	3,57		
	22 ve üstü	117	17,08	3,45		
Öfkenin dışa vurumu	19 yaş ve altı	144	17,67	3,62	1,531	0,205
	20 yaş	161	18,33	3,77		
	21 yaş	163	18,58	3,93		
	22 ve üstü	117	18,31	4,15		
Öfke kontrolü	19 yaş ve altı (1)	144	22,28	4,73	2,894	<b>0,035</b> <b>Fark;</b> <b>1-2</b>
	20 yaş (2)	161	20,70	4,70		
	21 yaş (3)	163	21,43	4,77		
	22 ve üstü (4)	117	21,51	4,51		

Öfke ifade tarzının sürekli öfke ( $p>0.05$ ), öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfkenin dışa vurumu ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke kontrolü alt boyutu yaş değişkenine göre farklılaşmıştır ( $p=0.035$ ). Anlamlı farklılığın 19 yaş ve altı ile 20 yaşındaki öğrenciler arasında ve 19 yaş ve altı bir yaştakilerin lehine olduğu görülmüştür. Buna göre 19 ve altı bir yaştaki öğrencilerin 20 yaşındakilerine oranla öfke kontrollerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfke ifade tarzının öğrenim görülen sınıf değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Öfke İfade Tarzının Öğrenim Görülen Sınıf Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Sınıf	n	Ort.	ss	F	p	
Sürekli öfke	1. sınıf (1)	190	21,03	5,19	2,685	<b>0,009</b> <b>Fark:</b> <b>3-4,</b> <b>2-4</b>
	2. sınıf (2)	163	21,11	5,37		
	3. sınıf (3)	117	21,35	5,34		
	4. sınıf (4)	115	19,05	5,00		
Öfkenin içe vurumu	1. sınıf	190	17,58	3,65	0,324	0,808
	2. sınıf	163	17,33	3,63		
	3. sınıf	117	17,18	3,43		
	4. sınıf	115	17,39	3,60		
Öfkenin dışa vurumu	1. sınıf	190	18,54	3,61	1,290	0,277
	2. sınıf	163	17,87	3,80		
	3. sınıf	117	17,97	3,82		
	4. sınıf	115	18,51	4,34		
Öfke kontrolü	1. sınıf	190	21,29	4,66	0,298	0,827
	2. sınıf	163	21,44	4,89		
	3. sınıf	117	21,80	4,65		
	4. sınıf	115	21,39	4,64		

Sürekli öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.009$ ). Anlamlı farklılığın 2. ve 3. sınıflar ile 4. sınıflar arasında ve 2. ve 3. sınıflar lehine olduğu görülmüştür. Buna göre 2. ve 3. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri 4. sınıfta öğrenim görenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke ifade tarzının öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ), öfkenin dışa vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfke kontrolü ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öfke ifade tarzının başarı düzeyi değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Öfke İfade Tarzının Başarı Düzeyi Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<b>Başarı düzeyi</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Sürekli öfke	Başarısız (1)	60	19,47	5,17	3,595	<b>0,006</b> <b>Fark:</b> <b>3-1</b>
	Ortalama (2)	327	21,00	5,24		
	Başarılı (3)	198	21,18	5,22		
Öfkenin içe vurumu	Başarısız (1)	60	16,37	3,70	3,151	<b>0,048</b> <b>Fark:</b> <b>3-1</b>
	Ortalama (2)	327	17,59	3,40		
	Başarılı (3)	198	17,37	3,80		
Öfkenin dışa vurumu	Başarısız	60	17,63	3,44	0,810	0,445
	Ortalama	327	18,29	3,84		
	Başarılı	198	18,32	4,01		
Öfke kontrolü	Başarısız (1)	60	22,55	4,46	3,015	<b>0,049</b> <b>Fark:</b> <b>1-3</b>
	Ortalama (2)	327	21,10	4,81		
	Başarılı (3)	198	21,70	4,57		

Sürekli öfke alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.006$ ). Anlamlı farklılık başarısız olduğunu düşünenler ile başarılı olduğunu düşünenler arasında ve başarılı olduğunu düşünenler lehine olmuştur. Başarılı olduğunu düşünenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfkenin içe vurumu alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.048$ ). Anlamlı farklılık başarısız olduğunu düşünenler ile başarılı olduğunu düşünenler arasında ve başarılı olduğunu düşünenler lehine olmuştur. Başarılı olduğunu düşünenlerin öfkelerini içlerine atma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfkenin dışa vurumu alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Öfke kontrolü alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.049$ ). Anlamlı farklılık başarısız olduğunu düşünenler ile başarılı olduğunu düşünenler arasında ve başarısız olduğunu düşünenler lehine olmuştur. Başarısız olduğunu düşünenlerin öfke kontrolünü başarılı olduğunu düşünenlere oranla daha iyi yapabildiği belirlenmiştir. Öfke ifade tarzının anne eğitim durumu değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Öfke İfade Tarzının Anne Eğitim Durumu ve Baba Eğitim Durumu Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<b>Anne eğitim durumu</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Sürekli öfke	İlköğretim (8 yıl)	178	21,12	5,23	0,456	0,634
	Lise	270	20,68	5,29		
	Üniversite	137	21,07	5,18		
Öfkenin içe vurumu	İlköğretim (8 yıl)	178	17,69	3,61	1,007	0,366
	Lise	270	17,20	3,54		
	Üniversite	137	17,39	3,64		
Öfkenin dışa vurumu	İlköğretim (8 yıl)	178	18,03	3,88	0,522	0,594
	Lise	270	18,40	3,86		
	Üniversite	137	18,17	3,84		
Öfke kontrolü	İlköğretim (8 yıl)	178	21,72	4,85	0,444	0,642
	Lise	270	21,38	4,71		
	Üniversite	137	21,25	4,54		
<b>Baba eğitim durumu</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Sürekli öfke	İlköğretim (8 Yıl)	90	20,92	5,54	1,147	0,318
	Lise	261	20,56	5,00		
	Üniversite	234	21,28	5,39		
Öfkenin içe vurumu	İlköğretim (8 Yıl)	90	17,54	3,63	0,108	0,898
	Lise	261	17,34	3,67		
	Üniversite	234	17,39	3,48		
Öfkenin dışa vurumu	İlköğretim (8 Yıl)	90	18,03	4,10	0,873	0,418
	Lise	261	18,47	3,84		
	Üniversite	234	18,05	3,79		
Öfke kontrolü	İlköğretim (8 Yıl)	90	21,52	4,64	2,340	0,069
	Lise	261	21,84	4,73		
	Üniversite	234	20,99	4,70		

Öfke ifade tarzının sürekli öfke ( $p>0.05$ ), öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ), öfkenin dışa vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfke kontrolü ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke ifade tarzının aile gelir durumu değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Öfke İfade Tarzının Aile Gelir Durumu Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Aile gelir durumu		n	Ort.	ss	F	p
Sürekli öfke	Düşük (1)	68	21,88	5,77	3,472	<b>0,032</b> <b>Fark;</b> <b>1-3</b>
	Orta (2)	458	20,95	5,16		
	Yüksek (3)	59	19,46	5,01		
Öfkenin içe vurumu	Düşük	68	17,29	3,79	0,219	0,804
	Orta	458	17,44	3,51		
	Yüksek	59	17,14	3,97		
Öfkenin dışa vurumu	Düşük	68	18,13	3,95	0,929	0,396
	Orta	458	18,16	3,88		
	Yüksek	59	18,88	3,61		
Öfke kontrolü	Düşük	68	21,65	4,64	1,110	0,330
	Orta	458	21,53	4,73		
	Yüksek	59	20,59	4,63		

Sürekli öfke alt boyutunun aile gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.032$ ). Anlamlı farklılık düşük aile gelirin sahip olanlar ile yüksek aile gelirin sahip olanlar arasında ve düşük aile gelirin sahip olanlar lehine olmuştur. Buna göre aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öfke ifade tarzının öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ), öfkenin dışa vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfke kontrolü ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke ifade tarzının aylık kişisel harcama durumu değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Öfke İfade Tarzının Aylık Kişisel Harcama Değişkeniyle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Aylık kişisel harcama		n	Ort.	ss	F	p
Sürekli öfke	500tl altı	218	20,90	5,15	0,027	0,974
	1000-1500 arası	205	20,96	5,42		
	1500 tl üstü	162	20,83	5,17		
Öfkenin içe vurumu	500tl altı	218	17,39	3,71	0,951	0,387
	1000-1500 arası	205	17,62	3,65		
	1500 tl üstü	162	17,10	3,32		
Öfkenin dışa vurumu	500tl altı (1)	218	18,06	3,91	2,988	<b>0,026</b> <b>Fark:</b> <b>3-2</b>
	1000-1500 arası (2)	205	17,44	3,51		
	1500 tl üstü (3)	162	18,83	4,15		
Öfke kontrolü	500tl altı	218	21,23	4,46	0,397	0,672
	1000-1500 arası	205	21,56	4,77		
	1500 tl üstü	162	21,62	4,99		

Öfke ifade tarzının sürekli öfke ( $p>0.05$ ), öfkenin içe vurumu ( $p>0.05$ ) ve öfke kontrolü ( $p>0.05$ ) alt boyutlarının aylık kişisel harcama değişkenine göre

farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfkenin dışı vurumu alt boyutunun aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p=0.026$ ). Anlamlı farklılık 1500 tl üstü aylık kişisel harcama yapanlar ile 1000-1500 arası aylık kişisel harcama yapanlar arasında ve 1500 tl üstü aylık kişisel harcama yapanlar lehine olmuştur. Buna göre aylık kişisel harcaması 1500 tl üstü olanların, aylık kişisel harcamaları 1000-1500 arası olanlara oranla öfkelerini daha fazla dışı vurdukları bulunmuştur.

#### 4.3. Algılanan Stresin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresin demografik değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bu başlık altında yer almaktadır. Algılanan stresin cinsiyet değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Algılanan Stresin Cinsiyet, Yaş, Öğrenim Görülen Fakülte, Sınıf, Başarı Düzeyi, Anne Eğitim Düzeyi Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular

<b>Cinsiyet</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t/F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Kadın	399	16,27	4,74	1,337	0,182
	Erkek	186	16,83	4,51		
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	399	16,35	4,62	0,921	0,357
	Erkek	186	15,97	4,71		
Algılanan Stres Toplam	Kadın	399	32,63	6,88	0,288	0,773
	Erkek	186	32,80	6,70		
<b>Yaş</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t/F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	19 yaş ve altı	144	16,33	4,67	0,598	0,617
	20 yaş	161	16,28	4,48		
	21 yaş	163	16,87	4,90		
	22 ve üstü	117	16,26	4,65		
Stres Rahatsızlık Algısı	19 yaş ve altı	144	16,11	4,46	0,359	0,782
	20 yaş	161	16,26	4,72		
	21 yaş	163	16,05	4,66		
	22 ve üstü	117	16,60	4,80		
Algılanan Stres Toplam	19 yaş ve altı	144	32,44	6,82	0,172	0,915
	20 yaş	161	32,54	6,84		
	21 yaş	163	32,91	6,95		
	22 ve üstü	117	32,85	6,69		

<b>Öğrenim görülen fakülte</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t/F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Eğitim Fakültesi	320	16,36	4,72	0,494	0,621
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	16,55	4,63		
Stres Rahatsızlık Algısı	Eğitim Fakültesi	320	16,16	4,81	0,435	0,661
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	16,32	4,46		
Algılanan Stres Toplam	Eğitim Fakültesi	320	32,52	7,04	0,636	0,525
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	32,88	6,55		
<b>Öğrenim görülen sınıf</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t/F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	1. sınıf	190	16,52	4,70	0,242	0,867
	2. sınıf	163	16,19	4,55		
	3. sınıf	117	16,54	4,80		
	4. sınıf	115	16,62	4,74		
Stres Rahatsızlık Algısı	1. sınıf	190	16,42	4,83	0,301	0,825
	2. sınıf	163	16,18	4,65		
	3. sınıf	117	16,32	4,65		
	4. sınıf	115	15,91	4,39		
Algılanan Stres Toplam	1. sınıf	190	32,93	7,06	0,245	0,865
	2. sınıf	163	32,37	6,68		
	3. sınıf	117	32,86	6,68		
	4. sınıf	115	32,53	6,82		
<b>Başarı düzeyi</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Başarısız	60	15,57	4,32	1,233	0,292
	Ortalama	327	16,60	4,75		
	Başarılı	198	16,47	4,66		
Stres Rahatsızlık Algısı	Başarısız	60	16,75	5,08	0,575	0,563
	Ortalama	327	16,26	4,56		
	Başarılı	198	16,03	4,67		
Algılanan Stres Toplam	Başarısız	60	32,32	6,45	0,266	0,766
	Ortalama	327	32,86	6,92		
	Başarılı	198	32,50	6,78		
<b>Anne Eğitim düzeyi</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	178	16,08	4,6	0,813	0,444
	Lise	270	16,59	4,8		
	Üniversite	137	16,66	4,6		
Stres Rahatsızlık Algısı	İlköğretim	178	16,52	4,6	1,244	0,289
	Lise	270	16,31	4,9		
	Üniversite	137	15,71	4,1		
Algılanan Stres Toplam	İlköğretim	178	32,60	6,53	0,300	0,741
	Lise	270	32,90	7,19		
	Üniversite	137	32,36	6,46		

Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, öğrenim görülen sınıf, başarı düzeyi ve anne eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmamıştır ( $p>0.05$ ). Algılanan stres ölçeğinin ve alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

**Tablo 13.** Algılanan Stresin Baba Eğitim Durumu Değişkeni ile Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular

<b>Baba eğitim</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	90	16,04	4,64	1,372	0,254
	Lise	261	16,80	4,83		
	Üniversite	234	16,21	4,51		
Stres Rahatsızlık Algısı	İlköğretim (1)	90	16,63	4,28	3,764	<b>0,024</b> <b>Fark;</b> <b>2-3</b>
	Lise (2)	261	16,67	5,12		
	Üniversite (3)	234	15,59	4,16		
Algılanan Stres Toplam	İlköğretim (1)	90	32,68	6,34	3,725	<b>0,025</b> <b>Fark;</b> <b>2-3</b>
	Lise (2)	261	33,47	7,33		
	Üniversite (3)	234	31,80	6,31		

Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır ( $p>0.05$ ). Stres rahatsızlık algısı alt boyutu baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır ( $p=0,024$ ). Anlamlı farklılık babası lise düzeyi öğrenime sahip olanlar ile üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlar arasında olduğu ve babası lise düzeyinde öğrenime sahip olanların stres rahatsızlık algıları, babası üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeği puanları baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır ( $p=0.025$ ). Anlamlı farklılık babası lise düzeyi öğrenime sahip olanlar ile üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlar arasında olduğu ve babası lise düzeyinde öğrenime sahip olanların algıladıkları stres düzeyi, babası üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeğinin ve alt boyutlarının aile gelir durumu değişkeniyle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 14'de verilmiştir.



**Tablo 14.** Algılanan Stresin Aile Gelir Durumu ve Aylık Kişisel Harcama Değişkenleri İle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular

<b>Gelir durumu</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Düşük	68	16,25	4,42	0,226	0,798
	Orta	458	16,43	4,75		
	Yüksek	59	16,80	4,48		
Stres Rahatsızlık Algısı	Düşük	68	16,29	4,36	0,525	0,592
	Orta	458	16,30	4,76		
	Yüksek	59	15,64	4,06		
Algılanan Stres Toplam	Düşük	68	32,54	6,20	0,064	0,938
	Orta	458	32,73	6,98		
	Yüksek	59	32,44	6,33		
	Hayır	533	32,76	6,86		
<b>Aylık kişisel harcama</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	500tl altı	218	16,42	4,61	0,543	0,581
	1000-1500 arası	205	16,24	4,60		
	1500 tl üstü	162	16,75	4,87		
Stres Rahatsızlık Algısı	500tl altı	218	16,21	4,63	0,963	0,382
	1000-1500 arası	205	15,95	4,67		
	1500 tl üstü	162	16,62	4,65		
Algılanan Stres Toplam	500tl altı	218	32,63	7,03	1,382	0,252
	1000-1500 arası	205	32,19	6,38		
	1500 tl üstü	162	33,38	7,05		

Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları aile gelir düzeyi ve aylık kişisel harcama değişkenlerine göre farklılaşmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.4. Yaşam Doymu Ölçeğinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bu başlık altında yer almaktadır. Yaşam doyumunun demografik değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 15’de verilmiştir.

**Tablo 15.** Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular

		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t-F</b>	<b>p</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	399	12,32	4,71	0,93	0,926
	Erkek	186	12,36	4,88		
<b>Yaş</b>	19 yaş ve altı	144	12,60	4,50	1,905	0,128
	20 yaş	161	12,71	4,90		
	21 yaş	163	12,38	5,10		
	22 ve üstü	117	11,43	4,31		
<b>Öğrenim görülen fakülte</b>	Eğitim Fakültesi	320	12,70	4,80	2,034	0,042
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	265	11,89	4,69		
<b>Öğrenim görülen sınıf</b>	1. sınıf	190	12,71	5,11	3,136	<b>0,025</b> <b>Fark:</b> <b>1-4</b>
	2. sınıf	163	12,50	4,56		
	3. sınıf	117	12,68	4,75		
	4. sınıf	115	11,13	4,31		
<b>Başarı düzeyi</b>	Başarısız	60	12,68	4,59	0,844	0,431
	Ortalama	327	12,11	4,77		
	Başarılı	198	12,60	4,80		
<b>Toplam</b>		585				

Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet, yaş, başarı düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmamıştır ( $p>0.05$ ). Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar öğrenim görülen fakülteye göre farklılaşmıştır ( $p=0.042$ ). Buna göre eğitim fakültesinde öğrenim görenlerin, sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar öğrenim görülen sınıfa göre farklılaşmıştır ( $p=0.025$ ). Anlamlı farklılık 1. Sınıfta öğrenim görenler ile 4. Sınıfta öğrenim görenler arasındadır ve 1. Sınıftakilerin, 4. Sınıftakilere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyum ölçeğinin ailevi değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16.** Yaşam Doyumunun Ailevi Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair İstatistikî Bulgular

		n	Ort.	ss	F	p
<b>Baba eğitim durumu</b>	İlköğretim (8 Yıl)	68	12,28	4,76	0,091	0,913
	Lise	458	12,26	4,76		
	Üniversite	59	12,44	4,78		
<b>Anne eğitim durumu</b>	İlköğretim (8 Yıl)	64	12,73	4,93	4,685	<b>0,010 Fark: 3-2</b>
	Lise	354	11,70	4,67		
	Üniversite	135	13,07	4,58		
<b>Aile gelir durumu</b>	Düşük	32	13,28	5,59	2,063	0,128
	Orta	304	12,13	4,60		
	Yüksek	83	12,81	4,91		
<b>Aylık kişisel harcama</b>	500tl altı	218	11,84	4,70	6,255	<b>0,002 Fark: 1-3, 2-3</b>
	1000-1500 arası	205	11,98	4,46		
	1500 tl üstü	162	13,44	5,06		
<b>Toplam</b>		585				

Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar baba eğitim durumu, aile gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşmamıştır ( $p>0.05$ ). Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır ( $p=0.010$ ). Anlamlı farklılık annesi üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanlar ile annesi lise düzeyi öğrenime sahip olanlar arasındadır ve annesi üniversite düzeyinde öğrenim görenler lehinedir. Annesi üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanların, annesi lise düzeyinde öğrenim görenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaşmıştır ( $p=0.002$ ). Buna göre aylık kişisel harcama düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür.

#### **4.5. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki**

Öfke ifade tarzı, stres düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmış olan korelasyon analizine ilişkin bulgular bu başlık altında yer almaktadır. Öfke ifade tarzı, stres düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye dair bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17.** Öfke ifade tarzı, stres düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi bulguları

		Yaşam doyumu	Yetersiz öz yeterlik	Stres rahatsızlık	Algılanan stres
Yaşam doyumu	kk	1			
	p				
Yetersiz öz yeterlik	kk	-,089*	1		
	p	<b>0,032</b>			
Stres rahatsızlık	kk	-0,051	0,069	1	
	p	0,220	0,095		
Algılanan stres	kk	-,095*	,733**	,729**	1
	p	<b>0,021</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
Sürekli öfke	kk	0,021	-0,064	-0,072	-,093*
	p	0,618	0,124	0,081	<b>0,025</b>
Öfkenin içe vurumu	kk	0,034	0,018	-0,010	0,006
	p	0,417	0,656	0,817	0,883
Öfkenin dışa vurumu	kk	-0,014	,148**	0,043	,131**
	p	0,737	<b>0,000</b>	0,304	<b>0,002</b>
Öfke kontrolü	kk	0,008	,155**	-0,046	0,075
	p	0,853	<b>0,000</b>	0,271	0,069

Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar ile yetersiz öz yeterlik algısı (p=0.032) ve algılanan stres toplam puanları (p=0.021) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar ile algılanan stres ölçeğinin alt boyutu stres rahatsızlık algısı, sürekli öfke/öfke ifade tarzı ölçeğinin sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutları arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir (p>0.05). Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke (p=0,025) arasında negatif, öfkenin dışa vurumu (p=0,002) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile öfkenin içe vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir (p>0.05). Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı ile öfkenin dışa vurumu (p=0,000) ve öfke kontrolü (p=0,000) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkin bulunmuştur. Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı ile sürekli öfke ve öfkenin içe vurumu arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir (p>0.05). Algılanan stres ölçeğinin stres rahatsızlık alt boyutu ile sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, algıladıkları stres düzeyi ve yaşam doyumları ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu başlık altında, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve literatürdeki benzer çalışmaların verileri ile karşılaştırılması yer almaktadır.

#### **5.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma**

1- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öztürk'ün (2012, s.54) Elazığ ilindeki öğretmenlerle yürüttüğü çalışmasında da benzer şekilde öfkeyi ifade etme tarzlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Elkin ve Karadağlı'nın (2016, s.67) erkeklerin içe vurulmuş ve dışa vurulmuş öfke puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kaya ve diğ.'nin (2012, s.21) çalışmasında erkeklerin öfkeyi dışa vurma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Güleşer'in (2020, s.54) çalışmasında sürekli öfke alt boyutunda kadınlar lehine, öfke kontrolü alt boyutunda erkekler lehine, öfkenin içe vurumu alt boyutunda kadınlar lehine farklılaşma belirlenmiştir. Öfkenin dışa vurumu alt boyutunda ise cinsiyete göre farklılaşma belirlenmemiştir. Şahinoğlu'nun (2020, s.44) çalışmasında sürekli öfkenin ve öfke kontrolünün cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Erkeklerde öfkenin dışa vurumunun daha yüksek, kadınlarda içe vurumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gürçam'ın (2017, s.57) çalışmasında sürekli öfke, içe ve dışa vurulmuş öfke düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin öfke kontrol düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

2- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke kontrolü alt boyutu ise yaş değişkenine göre farklılaşmıştır. Anlamlı farklılığın 19 yaş ve altı ile 20 yaşındaki öğrenciler arasında ve 19 yaş ve altı bir yaştakilerin lehine olduğu görülmüştür. Buna göre 19 ve altı bir yaştaki öğrencilerin 20 yaşındakilerine oranla öfke kontrollerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaya'nın (2019, s.35) çalışmasında örnek grubu 17-32 yaş grubundadır ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzının tüm alt boyutlarında yaşa göre farklılaşma olmamıştır. Güleşer'in (2020, s.53) çalışmasında sürekli öfke kontrolü ve öfkenin dışa vurumu alt boyutlarında yaşa göre farklılaşma bulunurken öfkenin içe vurumu alt boyutunda anlamlı farklılık

belirlenmemiştir. Kaya ve diğ.'nin (2012, s.23) çalışmasında yaş arttıkça öfke kontrol düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Dışa vurulmuş öfkede yaşa göre farklılık bulunmuşlardır ve 20-22 yaş aralığındaki katılımcıların 17-19 yaş aralığındakilere oranla öfkelerini dışa vurma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke ve içsel öfkenin yaşa göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Üçüncü'nün (2020, s.44-50) çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Gürçam'ın (2017, s.58) çalışmasında ise 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların sürekli öfke düzeyleri, 22-24 yaş aralığındakilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfke ifade tarzlarının tüm alt boyutlarında yaşa göre farklılaşma tespit edilmemiştir.

3- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışma sorularının bu sonuçlarla benzer olduğu görülmüştür (Kaya ve diğ., 2012, s.23).

4- Sürekli öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre 2. ve 3. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri 4. sınıfta öğrenim görenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke ifade tarzının öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kaya ve diğ.'nin (2012, s.23) çalışmasında 3. sınıfta öğrenim görenlerin 1. ve 2. sınıfta öğrenim görenlere oranla sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öfke kontrolünün sınıf düzeyi arttıkça düştüğü; öfkeyi dışa vurmanın sınıf düzeyi arttıkça yükseldiği görülmüştür. Öfkeyi bastırmanın ise sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

5- Sürekli öfke alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Başarılı olduğunu düşünenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfkenin içe vurumu alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Başarılı olduğunu düşünenlerin öfkelerini içlerine atma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfkenin dışa vurumu alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfke kontrolü alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Anlamlı farklılık başarısız olduğunu düşünenler ile başarılı olduğunu düşünenler arasında ve başarısız olduğunu düşünenler lehine olmuştur. Başarısız olduğunu düşünenlerin öfke kontrolünü başarılı olduğunu düşünenlere oranla daha iyi yapabildiği belirlenmiştir.

6- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışma sonuçlarının bu sonuçlarla örtüştüğü görülmüştür (Güleşer, 2020, s.58). Şahinoğlu'nun (2020, s.44) çalışmasına sürekli öfkenin, öfke kontrolünün ve öfkenin içe vurumu alt boyutlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak anne eğitim durumu arttıkça öfkenin içe vurumunun yükseldiği belirlenmiştir. Gürçam'ın (2017, s.62) çalışmasında anne eğitim durumunun sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu durumları üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Ancak annesi okur-yazar olan katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin annesi okur-yazar olmayan, ortaokul ve lise mezunu olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

7- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışma sonuçlarının bu sonuçlarla örtüştüğü görülmüştür (Güleşer, 2020, s.59; Şahinoğlu, 2020, s.46). Gürçam'ın (2017, s.62-63) çalışmasında babası ön lisans mezunu olanların babası okuryazar olan ve lise düzeyi öğrenime sahip olanlara oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öfkeyi içe vurma ve dışa vurma alt boyutlarında babası ön lisan düzeyinde eğitim görmüş olan katılımcıların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

8- Sürekli öfke alt boyutunun aile gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öfke ifade tarzının öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kaya'nın (2019, s.42) çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzının alt boyutlarında aile gelir düzeyine göre farklılaşma bulunmamıştır. Benzer şekilde Gürçam'ın (2017, s.64) çalışmasında; gelir düzeyinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Güleşer'in (2020, s.60) çalışma sonuçları bu sonuçları kısmen desteklemektedir. Çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzının tüm alt boyutlarında aile gelir durumuna göre anlamlı farklılaşma bulunmadığı görülmüştür. Elkin ve Karadağlı'nın (2016, s.68) çalışmalarında ise sürekli öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında aile gelir durumuna göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

9- Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öfkenin dışa vurumu alt boyutunun aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre aylık kişisel harcaması 1500 tl üstü olanların, aylık kişisel harcamaları 1000-1500 arası olanlara oranla öfkelerini daha fazla dışa vurdukları bulunmuştur.

## **5.2. Algılanan Stresin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma**

1- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanılmıştır (Alphan, 2020, s.50). Doğan'ın (2020) tıp öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında kızların erkeklere oranla daha fazla stresli oldukları belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada baskı faktörünün kızların stres yaşamalarına etki ettiği ifade edilmiştir. Erkek öğrenciler bu durumu kendilerinin sosyalleşebildiklerini, kızların bu konuda kısıtlanmaları nedeniyle daha fazla stres yaşadıklarını belirtmişlerdir (Doğan, 2020, s.47). Benzer şekilde literatürde kadın öğrencilerin stres düzeyini daha yüksek bulan çalışmalara rastlanılmıştır (Alaşık 2020, s.76; Ertek 2020, s.36; Erten, 2020, s.32).

2- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları yaş değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanılmıştır (Alphan, 2020, s.50).

3- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmamıştır. Tıp, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri son sınıf öğrencilerinin dahil edildiği bir çalışmada diş hekimliği fakültesi öğrencilerinin stres düzeyleri, sağlık bilimleri ve tıp fakültesindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin tıp fakültesi öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alaşık, 2020, s.76). Alphan'ın (2020) İşletme ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada da öğrenim görülen fakülte değişkenine göre algılanan stresin farklılaşmadığı görülmüştür (Alphan, 2020, s.50).

4- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanılmıştır (Demir, 2019, s.42; Ertek, 2020, s. 36). Tıp öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada 1. ve 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin daha üst sınıftakilere oranla daha fazla stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durum



öğrencilerin, tıp fakültesindeki gerek teorik gerekse uygulama derslerinin yoğunluğuna öğrencilerin adapte olma sürecinde stres yaşayabildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Özellikle eğitim için şehir dışından gelen öğrencilerin okula ve yeni çevreye adaptasyon sorunu yaşayabildikleri ve bu dönemde öğrencilere hem sosyal hem de psikolojik destek ve rehberlik hizmetinin sunulabileceği ifade edilmiştir (Doğan, 2020, s.58). Tıp öğrencileri ile yürütülen bir başka çalışmada 4. sınıf öğrencilerinin stres düzeylerinin, 1. sınıf düzeylerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada son sınıf öğrencilerinin ruh sağlıklarını koruyabilmeleri açısından psikolojik olarak desteklenmeleri önerilmiştir (Ertek, 2020, s. 54). Son sınıf öğrencilerinin öğrenim süreci sonrasındaki iş yaşamına yönelik bazı kaygılar taşımaları nedeniyle algıladıkları stres düzeyleri yüksek çıkmış olabilir.

5- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları başarı düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır. Benzer şekilde Gupta ve diğ'nin (2017); birinci sınıf tıp öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında algılanan stresin akademik performansla ilişki olmadığı bulmuştur (Gupta, Singh ve Kumar, 2017, s.1-6).

6- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanılmıştır (Alaşık, 2020, s.46; Ertek, 2020, s.37; Erten, 2020, s.39).

7- Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır. Stres rahatsızlık algısı alt boyutu baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır. Babası lise düzeyinde öğrenime sahip olanların stres rahatsızlık algıları, babası üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeği puanları baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır. Babası lise düzeyinde öğrenime sahip olanların algıladıkları stres düzeyi, babası üniversite düzeyi öğrenime sahip olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Alaşık'ın (2020) çalışmasında öğrencilerin baba eğitim düzeyi yükseldikçe algıladıkları stres düzeyinin düştüğü belirlenmiştir (Alaşık, 2020, s.76). Literatürdeki bazı çalışmalar babanın eğitim düzeyinin algılanan stres düzeyine etki etmediği belirlenmiştir (Ertek, 2020, s.37; Erten, 2020, s.40). Babanın eğitim düzeyinin yüksek olması daha iyi gelir getiren bir işte çalışmasına olanak tanıyacağından, ailenin sosyoekonomik düzeyini artırabilecektir. Bu durumun öğrencilerin stres düzeylerini düşürebilir. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan bir babanın çocuğuna yaklaşım şeklinin daha olumlu olabileceği

ve daha anlayışlı yaklaşımlar sergileyebileceği düşünüldüğünde çocuğun stres düzeyinin daha düşük olması beklenebilir.

8- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanılmıştır (Demir, 2019, s.43; Erten, 2020, s.43). Yapılan bazı çalışmalarda aile gelir düzeyinin öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde etkili olduğu ve ailenin ortalama aylık gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir (Alaşık, 2020, s.46; Ertek, 2020, s.37). Öncü ve ark'nın yapmış oldukları çalışmada zaruri ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çeken öğrencilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Öncü, Şahin, Özdemir, Şahin ve Çakır, 2013, s.7).

9- Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanılmıştır (Alaşık, 2020, s.46). Tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin aylık geliri azaldıkça stres düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Çalışmada sosyokültürel ve ekonomik koşullardaki olumsuzlukların stresi tetiklediği ifade edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin barınma ve beslenme konusundaki eksikliklerin giderilmesine yönelik geliştirilebilecek destekleyici planların teşvik edilebileceği belirtilmiştir (Doğan, 2020, s.50).

### **5.3. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kişisel Bilgilerle Karşılaştırılmasına Dair Tartışma**

1- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanılmıştır (Akboğa ve Gürgeç, 2019, s.450; Başaran 2020, s.27; Kalfa, 2017, s.46; Recepoğlu, 2013, s.318). Kadın öğrencilerin yaşam doyumunu daha yüksek bulan çalışmalarda mevcuttur (Biçener, 2020, s.64; Kaya, Tansey, Melekoğlu ve Çakıroğlu, 2015, s.259). Brieskorn'un (2019, s.41) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında erkek öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar yaşa göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanılmıştır (Başaran 2020, s.27; Recepoğlu, 2013, s.319).

3- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar öğrenim görülen fakülteye göre farklılaşmıştır. Buna göre eğitim fakültesinde öğrenim görenlerin, sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha yüksek

bulunmuştur. Kalfa'nın (2017, s.46) spor bilimleri ve eğitim bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmasında öğrenim görülen fakülteye göre öğrencilerin yaşam doyumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

4- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar öğrenim görülen sınıfa göre farklılaşmıştır. Anlamli farklılık 1. sınıfta öğrenim görenler ile 4. sınıfta öğrenim görenler arasındadır ve 1. sınıftakilerin, 4. sınıftakilere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalara rastlanılmıştır (Başaran 2020, s.27; Demir, 2019, s.42; Gül, 2018, s.94; Kalfa, 2017, s.46).

5- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar başarı düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanılmıştır (Kalfa, 2017, s.47). Biçener'in (2020, s.67-68) çalışmasında akademik başarı arttıkça öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Demir'in (2019, s.43) çalışmasında da öğrencilerin algılanan başarı düzeyi yükseldikçe yaşam doyum düzeylerinin arttığı belirlenmiştir.

6- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmıştır. Annesi üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanların, annesi lise düzeyinde öğrenim görenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Başaran'ın (2020, s.30) çalışmasında da öğrencilerin anne eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Literatürde anne eğitim durumu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulmayan çalışmalara da rastlanılmıştır (Brieskorn, 2019, s.51; Kalfa 2017, s.48).

7- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamıştır. Literatürde bu çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanılmıştır (Brieskorn, 2019, s.51; Kalfa, 2017, s.47). Başaran'ın (2020, s.31) çalışmasında öğrencilerin yaşam doyumlarının baba eğitim düzeyi yükseldikçe arttığı belirlenmiştir.

8- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşmamıştır. Benzer şekilde Demir'in (2019, s.50) çalışmasında da algılanan gelir durumuna göre yaşam doyumunun farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Akboğa ve Gürgeç'in (2019, s.450) yapmış oldukları çalışmada aylık gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

9- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar aylık kişisel harcama değişkenine göre farklılaşmıştır ve aylık kişisel harcama düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam

doyumlarının arttığı görülmüştür. Benzer şekilde literatürde öğrencilerin gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını bulgulayan çalışmalara rastlanılmıştır (Başaran 2020, s.28; Biçener, 2020, s.65-66).

#### **5.4. Öfke İfade Tarzı, Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma**

1- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar ile yetersiz öz yeterlik algısı ve algılanan stres toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ölçeğinin alt boyutu stres rahatsızlık algısı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi belirlenmemiştir. Demir'in (2019, s.63) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada; algılanan stres düzeyi ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sahranç (2008) çalışmasında, genel öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumuna doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Stres kontrol değerlendirmesi yaşam doyumunu üzerinden dolaylı, stres kontrolünün yaşam doyumunu olumlu ve doğrudan etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kuramsal çerçevede genel öz-yeterlilik düzeyi arttıkça yaşam düzeyinin arttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Akgündüz, 2013; Aydın, 2011; Köksal, Güler ve Çetin, 2019; Peker, 2018; Telef, 2011).

2- Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar ile sürekli öfke/öfke ifade tarzı ölçeğinin süreli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutları arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Benzer şekilde Brieskorn'un (2019, s.55) ergenleri dahil ettiği çalışmada yaşam doyumunu ile öfke alt boyutları arasında bir korelasyon ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Gürçam'ın (2017, s.48) çalışmasında da yaşam doyumunu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzının tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gürbüz'ün (2008, s.50) lise son sınıf öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada; öfke denetimi eğitiminin depresyon düzeyleri, öfke kontrolleri ve yaşam doyumlarına etkisini konu almıştır. Çalışma sonucunda öfke kontrolü eğitimi alan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

3- Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke arasında negatif, öfkenin dışa vurumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile öfkenin içe vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Küçükköse'nin (2015, s.53) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, stres durumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Stannitz'ın (2019, s.52) çalışmasında stres durumu ile

sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki bulunurken, öfkenin dışa vurumu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

4- Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı ile öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkin bulunmuştur. Genç yetişkinlerde algıladıkları stres düzeyleri arttıkça öz yeterlik algısının arttığı görülmüştür. Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı ile sürekli öfke ve öfkenin içe vurumu arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Algılanan stres ölçeğinin stres rahatsızlık alt boyutu ile sürekli öfke, öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Güner (2016) çalışmasında, genel öz-yeterlilik ile kontrol altına alınmış öfke arasında çok zayıf olmakla birlikte pozitif bir ilişki bulunmuştur. Genel öz-yeterlilik ile içte tutulan öfke arasında zayıf, negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Genel Öz-yeterlilik ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile algıladıkları yetersiz öz yeterlik ile stres düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani yaşam doyumunu yüksek olan bir bireyin yetersiz öz yeterlik ve stres düzeyinin daha düşük olabileceği söylenebilir. Buna karşın yaşam doyumunu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyete, yaşa, fakülte, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sürekli öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre 2. ve 3. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri 4. sınıfta öğrenim görenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Başarılı olduğunu düşünenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Başarılı olduğunu düşünenlerin öfkelerini içlerine atma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfkenin dışa vurumu alt boyutunun başarı düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Başarısız olduğunu düşünenlerin öfke kontrolünü başarılı olduğunu düşünenlere oranla daha iyi yapabildiği belirlenmiştir. Aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öfke ifade tarzının öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Algılanan stres ölçeği ve alt boyutları cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, sınıf, başarı düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, aile gelir durumu ve aylık kişisel harcama düzeyine göre farklılaşmamıştır.

Yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, başarı düzeyi, baba eğitim durumu ve aile gelir durumuna göre farklılaşmamıştır. 1. sınıftakilerin, 4. sınıftakilere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Annesi üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanların, annesi lise düzeyinde öğrenim görenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Aylık kişisel harcama düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür. Ulaşılan tüm bu sonuçlara göre belirlenen öneriler çalışmanın devamında yer almaktadır.

- 1- Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiş ve 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine oranla sürekli öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Buna göre sınıf düzeylerine göre verilen dersler ve ders programları incelenmeli ve öğrencilerin stres düzeyi üzerinde bir etkisinin olup olmadığına bakılan bir çalışma yürütülebilir. Eğer problem ders yükünden kaynaklığı yönünde bulgular bulunursa ilgili öğretim programı ve ders programı zerinde gerekli düzenlemeler yapılabilir.
- 2- Sürekli öfke ve öfkenin içe vurumunda başarı algısına sahip öğrencilerin başarısızlık algısına sahip olanlara oranla ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca başarısızlık algısına sahip olanların başarılı algısına sahip olanlara oranla öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Başarı algısına sahip olanların sürekli öfke ve öfkeyi içe vurma düzeylerinin yüksek, öfke kontrolü algılarının düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilere öfke kontrolüne yönelik eğitim desteği sağlanabilir.
- 3- Aile gelir düzeyinin öğrencilerin sürekli öfke düzeylerine etki ettiği ve aile gelir düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması açısından ek kaynak ayrılabilir.
- 4- Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri öğrenim gördükleri sınıfa göre farklılaşmıştır ve 4. sınıfların yaşam doyum düzeyleri 1. sınıflara oranla düşük bulunmuştur. Öğrencilerin iş yaşamına atılma konusunda kaygıya sahip olmalarının onların yaşam doyum düzeylerini olumsuz etkileyebileceği düşünüldüğünde; son sınıf öğrencilerinin mesleğe hazırlık ve psikolojik destekleri içeren bazı eğitimler düzenlenebilir. Bunun yansıra istihdam edilebilecek düzeyde öğrencinin yetiştirilmesi yani üniversiteye kabul edilen öğrenciler ile ilgili alandaki iş gücü ihtiyacının paralellik göstermesine yönelik düzenlemeler yapılması son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygılarını azaltabilir. Son olarak öğretim programlarında daha fazla uygulamalı derse yer verilmesi, bunun yanı sıra uygulamalı derslerin gereğince yerine getirilebilmesi için uygun eğitim ortamının ve araç-gereç, materyallerin sağlanması öğrencilerin mesleği uygulamaya yönelik kaygılarının azalmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Acar Arasan, B. N. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Acar, S. B. (2015). *Ön Ergenlerde Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumu ve Örselenme Yaşantılarının İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ahmadi, S. S, Besharat, M. A, Azizi, K. A, Larijani, R. (2011). The relationship between dimensions of anger and aggression in contact and noncontact sports, *Social and Behavioral Sciences* 30, 247 – 251.
- Ahmed, Sofe (2012). Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory Oedipus complex: a Critical Study with Reference to D.H. Lawrence's Sons and Lovers, *Published by Internal journal of English and literature -Vol. 3(3)*, s. 2141-2626.
- Akboğa, Ö.F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algıları, Gestalt Temas Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, Haziran 2011, ss.18-28
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde İş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(01), 180-204.
- Akıl, A. M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlığın Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi. *The Journal of Social Science*, 2(3), 29-37.
- Aktaş, H. (2004). *İnsanda duygusal yaşantı*. Ankara: Palme
- Alaşık, O. (2020). Gazi üniversitesi tıp, diş hekimliği ve sağlık bilimleri fakülteleri son sınıf öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve depresyon belirtileri sıklığının değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi*, Ankara, s. 35-79
- Alberti, R. & Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın* (S. Katlan, Çev.). Ankara: HYB.
- Alim, E. (2018). Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Alphan, C. (2020). Duygusal zekânın stres algısıyla ilişkisini inceleme: üniversite öğrencilerinde kişisel değişkenler odaklı bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ, s.50
- Arslan, C. (2010). “Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma Ve Kişilerarası Problem Çözme Açısından İncelenmesi” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 10 (1): 7-43.
- Arslan, R. ve Acar, B. N. (2013). Yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik kavramlarına yönelik akademisyenler üzerinde bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(3): 281-298.
- Atile, A. (2015) Böbrek nakli bekleme listesindeki hastaların sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 119.
- Avcı, A. (2020). Örgütlerde öfke yönetimi. *Journal Of Original Studies*; 1(2): 115-128.
- Aydın, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, s.90-93
- Balcı, A. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma, Pegem Yayınları, Ankara, 2005, s. 108.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, s.22-32
- Bayrı, F., Kelleci, M. (2009). Hemşirelerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile genel sağlık durumları arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*; 1(2): 65-70.
- Baytan, A. B. (2019). Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bektaş, A. (2018). Okul Spor Yarışmalarına Aktif Olarak Katılan ve Katılmayan Bireylerin Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Biçener, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Kişilik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.56-74.
- Braham, B. (1998). Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev., Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.

- Brieskorn, D. (2019). Ergenlerde yaşam doyumu ve öfke ifade tarzının duygu regülasyonu değişkeni açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.37-55
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Atıf İndeksi.
- Cannon, W. B. (1987). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 100(3/4), 567-586.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F., (1999). *Perspectives on Behavioral SelfRegulation*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coleman, A. ve Snarey, J. (2011). James-Lange Theory of Emotions. İn S. Goldstein & J. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. New York: Springer- Verlag, Volüme 2, 844-846.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi
- Çakar B. Hemşirelerin dürtüsellik, anksiyete ve öfke düzeyleri ile savunma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015, s. 158
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.
- De Neve, K.M. ve Cooper, H. (1998). Mutlu kişilik: 137 kişilik özelliğinin ve öznel iyi oluşun meta analizi. *Psikolojik bülten*, 124 (2), 197.
- Deffenbacher J.L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *J Clin Psychol*; 55(3): 295–309.
- Deffenbacher, J. L. & Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of counseling psychology*, 39(2), 158.
- Demir, M. (2019). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, s.40-65
- Deniz, V. (2018). Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sayı 11, ISSN: 2147-8406, s. 149-167.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi, 50(4), 115-140.

- Doğan Ata, S.(2020). Mersin üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin stres algılarının değerlendirilmesi. Uzmanlık tezi. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin, s.47-59
- Doğan, S. (2015). Yaşam Doyumu. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Duman, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu durum Düzenleme ve Öfke, *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), s. 1-9.
- Efron, R. P. (1997). *Her an öfkeli misiniz? Öfkenizi denetim altında tutabilmek için kılavuz* (S. Eren, Çev). Ankara: HYB.
- Ekmekçi Ertek, İ. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, stres ve tükenmişlik düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.32-40.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Anadolu Kliniği; 21(1), s.64-71
- Ellis, A. (1998). Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective.” 16th. Annual Convention of the American Psychological Association bildirisini. 14-18.
- Ellis, A. (2008). Kendinizi Daha İyi Hissedin, (Çev., S.K. Akbaş) Ankara: HYB Yayınları
- Erdoğan, B. & Bauer, T. (2012). Whistle While You Work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management* 38(4): 1038- 1083.
- Eroğlu, F. (2001). Davranış Bilimleri, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Eroğlu, F. ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi. *Yenifikir Dergisi*, 7(17), 11-35
- Erten Başpınar, S. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Fernandez, Ephrem (2008). The Angry Personality: A Representation on Six Dimensions of Anger Expression, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, s. 402-417.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S., (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), pp. 219-239.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, Cilt 55, p. 745–774.
- Freud, S. (2015). *Psikanaliz Nedir ve Beş Konferans*, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul,

- Garfinkel, Sarah N., Zorab, Emma, Navaratnam, Nakulan, Engels, Miriam (2016), Anger in brain and body: the neural and physiological perturbation of decision-making by emotion, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 150–158.
- Gençöz, F., Gençöz, T., & Bozo, Ö. (2006). Hierarchical dimensions of coping styles: A study conducted with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5), 525-534.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2017). *Psikoloji Ve Yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Glassman, E. ve Hadad, M. (2018). *Psikolojide yaklaşımlar* (H. Kaynak, Çev.). Ankara: Nobel.
- Guberman, Shelia (2015). On Gestalt Theory Principles, *Institute of Applied Mathematics Russian Academy of Sciences*, Vol. 37, No.1, 25-44.
- Gupta, R., Singh, N. ve Kumar, R. (2017). Longitudinal predictive validity of emotional intelligence on first year medical student perceived stress. *BMC Medical Education*, 17 (139) 1-6
- Güleşer, G. (2020). *Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Anksiyetenin Nikotin Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Güner, A. (2016). Engelli bireylerin öz-yeterlilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günüşen Partlak, N. (2016). Öfke, saldırganlık ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*; 2: 36-43.
- Gürbüz Gezgin, A. (2008). Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gürçam, Ç. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.45-80
- Hollenhorst, P. S (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Federal Probation*, 62(2), 52-65.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne uyarlanması. *Journal of Education*, 7(2), 398-408
- İlhan, HK.(2014). Hemşirelerin çalışma ortamında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.87.

- Kaba, İ., Erol, M., Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kalfa, S.(2017). Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği). Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, s.39-51.
- Kannis Dymand, Lee, Salguero, José M., Ramos- Cejudo, Juan, Novaco, Raymond W. (2019). Dimensions of Anger Reactions- Revised: Validation of a brief anger measure in Australia and Spain, *J. Clin. Psychol*, s. 1–16.
- Karslı N.(2011). Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, s. 287.
- Kaya, Cahit., Tansey, Timothy N., Melekoğlu, Macid, & Çakıroğlu, Orhan. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal*, 49(2), 257–261.
- Kaya, İ.M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N.Y., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A., Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *HEAD*; 9 (2): 18-26.
- Kaymak Özmen, Suna (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 37 (2), s. 17-39.
- Kılıçarslan, İ. (2021). Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, ss.15-18
- Knussen, C. & Sloper, P. (1992). Stress in families of children with disability: A review of risk and resistance factors. *Journal of Mental Health*, 1(3), 241-256.
- Kocaman F. Hekimlerin mobbing algıları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 2017, s. 112.
- Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), s.126-145.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köse, A. (2005). *Freud ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul

- Kubilay, S. (2013). Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Niğde ili örneği). Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, s.48-61
- Küçükköse, İ. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya, s.53-62
- Lang, P. J. (1994). The Varieties of Emotional Experience: A Meditation on JamesLange Theory. *Psychological Review*, 101(2), pp. 211-221.
- Lang, P.J. (1994). Duygusal deneyim çeşitleri: James-Lange teorisi üzerine bir meditasyon. *Psikolojik inceleme*, 101 (2), 211.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lowth, Mary (2018). *Anger Management, Mental Health*. [https://www.researchgate.net/publication/330937422\\_Anger\\_Management](https://www.researchgate.net/publication/330937422_Anger_Management)
- Montpetit, A. M., Nelson A. N., Tiberio, S. S., (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: Family, friends, and perceived support. *Journal of Happiness Studies*, 18(10),373-378.
- Murdock, N. L. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.
- Okkassov, G. (2018). Okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C., Çakır, K., Öcal, E.(2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Derg.*;21(1):1-10.
- Öz, A. ve Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 52- 69.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri'de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 209-233.
- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, s.50-59.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.

- Özmen, A. (2009). *Öfke ile başa çıkma yolları*, Nobel yayınları, Ankara.
- Özok, H.İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Van.
- Öztürk, E. (2012) *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği)*, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ,
- Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya ili örneği)*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Potegal, Michael ve Novaco, Raymond W. (2016). *A Brief History of Anger*, *International Handbook of Anger*, s. 9 – 24
- Recepoğlu, Ergün (2013). *Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel, (1), 311-326.
- Rosnow, R. L. & Rosenthal, R. (2009). *Effect sizes: Why, when, and how to use them*. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(1), 6-14.
- Rubin, M., Evans, O., & Wilkinson, R. B. (2016). *A longitudinal study of the relations between university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35, 722-737.
- Sahranç, Ü. (2008). *Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (16), 122-144.
- Sands, R. ve D'amato, Rik Carl (2017). *Emotionality*, *School Psychology*, The Chicago School of Professional Psychology.
- Sarıdemir, T. (2015). *Öğretmenlerin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stillerinin ve bazı kişisel değişkenlerin öğretmenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarpkaya, A. (2017). *Öğretmenlerin iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sıbı, K. J. (2020). *Sigmund Freud And Psychoanalytic Theory*, *An International Peer-Reviewed Open Access Journal*, ISSN 2349-5189, s. 75-79.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). *Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping*. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.

- Sonkaya, Z., Göçer, Ş., Günay, O., Ulutabanca, RÖ.(2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinde öfke düzeyi, ifade tarzı ve ilişkili faktörler. UHPPD; 9: 61-86.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27
- Spielberger, CD.(2010). State-Trait anger expression inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*; 1-1.
- Staddon, J. (2014). *The New Behaviorism*, second edition (New York: Psychology Press), pp. 282, \$135 (hardcover). ISBN 978-1-84872-688-8. doi: 10.1017/S1053837216000833.
- Stamnitz Bilgin, Begüm (2019). Sağlık Çalışanlarında Öfke İfade Tarzının Empati ve Stres Düzeyi ile İlişkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.38-68
- Stora, J.B. (1994). *Stres*, (Çev. A., Kalkın). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Sukhodolsky, Denis G., Solomon, Ross M. ve Perine, Jessica (2000). Cognitive Behavioral, Anger-Control Intervention for Elementary School Children: A Treatment-Outcome Study, *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, Vol. 10, No. 3.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şahin, N. H. & Durak, A., (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), pp. 58-73.
- Şahinoğlu, A.S. (2020). Üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ve iç-dış denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tdk, Türk Dil Kurumu Sözcükleri, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 15.04.2021 tarihinde alınmıştır.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), s. 91-108.
- Ten Houten, Warren D. (2019) Anger, Social Power, And Cognitive Appraisal: Application Of Octonionic Sociocognitive Emotion Theory, *Journal of Political Power*, 12:1, 40-65.
- Terry, D. J. & Hynes, G. J., (1998). Adjustment to A Low-control Situation: Reexamining The Role of Coping Responses. *Journal of Journal and Social Psychology*, 74(4), p. 1078–1092.
- Thomas, SP. *Transforming nurses stress and anger, steps toward healing*, Springer Publishing Company, New York, 2009, s.296.



- Topbaşoğlu Altan, T. ve Çivitçi, A. (2017). Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), s. 308-327.
- Tüfekçi Hoşgör, E.(2013). Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, s.231.
- Uçar, F. (2004). Stresle zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel ve ruhsal hastalıklar, Türk Psikoloji Bülteni.
- Urfa, O. ve Aşçı, F. H. (2019). Spor Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 17(4), s. 42- 55.
- Utamia, Aryani Rahmah ve Pudjiati, Sri Redatin Retno (2019). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy to Decrease Aggressive Behavior in a Child with Alopecia, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 229.
- Üçüncü, C. E. (2020). *Yüksek lisans öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Weisfeld, Glenn E. ve Goetz, Stefan M. M. (2013). Applying Evolutionary Thinking to the Study of Emotion, *behavioral sciences*, 3, 388–407
- Yalom, I. (2018). Varoluşçu psikoterapi (Z, Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Yontef, Gary ve Jacobs, Lynne (2007). *Gestalt Therapy*, s. 1-91.

## EKLER

### EK- A. Demografik Bilgi Formu

Aşağıda bazı özellik ve eğilimleri ölçen ölçekler bulunmaktadır. Ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Önemli olan kendi durumunuzu gerçekçi bir şekilde maddelere yansıtmanızdır. Lütfen bütün ifadeleri yanıtlayınız. Toplanan veriler araştırma amaçlı kullanılacaktır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esastır.

Katkınız için çok teşekkür ederim.

- 1) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 2) Yaşınız:
- 3) Öğrenim gördüğünüz fakülte: Eğitim Bilimleri () Sağlık Bilimleri ()
- 4) Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()
- 5) Bu dönem derslerdeki başarılarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?  
Başarısız () Ortalama () Başarılı ()
- 6) Ailenizin gelir durumu: Düşük () Orta () Yüksek ()
- 7) Annenizin öğrenim durumu: İlköğretim (8 yıl) Lise () Üniversite ()
- 8) Babanızın öğrenim durumu: İlköğretim (8 yıl) Lise () Üniversite ()
- 9) Aylık kişisel harcamanız ne kadar

## EK- B. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Çabuk parlam				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnumda bir insanım				
4	Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5	Yaptığım iyi bir işten sora takdir edilmemek canımı sıkır				
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim				
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çileden çıkarır				
9	Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir				
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				
11	Öfkemi kontrol ederim				
12	Kızgınlığımı gösteririm				
13	Öfkemi içime atarım				
14	Başkalarına karşı sabırlıyım				
15	Somurtur ya da surat asarım				
16	İnsanlardan uzak dururum				
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18	Soğukkanlılığımı korurum				
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20	İçin için köpürürüm ama göstermem				
21	Davranışlarımı kontrol ederim				
22	Başkalarıyla tartışırım				
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim				
24	Beni çilden çıkaran her neyse saldırırım				
25	Öfke kontrolünden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29	Kötü şeyler söylerim				
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31	İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32	Sinirlerime hakim olamam				
33	Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim				
34	Duygularımı kontrol ederim				

## EK- C. Algılanan Stres Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Nereyeysse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

## EK- Ç. Yaşam Doyum Ölçeği

	<b>Maddeler</b>	<b>Hiç katılmıyorum (1)</b>	<b>Çok az katılmıyorum (2)</b>	<b>Orta düzeyde katılmıyorum (3)</b>	<b>Büyük oranda katılmıyorum (4)</b>	<b>Tamamen katılmıyorum (5)</b>
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

