



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE
İFADE TARZI DÜZEYLERİ İLE EMPATİ VE AFFEDİCİLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Ertuğrul Sağlam

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ertuğrul

Soyadı : SAĞLAM

Bölümü : Felsefe Grubu Eğitimi

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki

İngilizce Adı: The Relationship Between Trait Anger and Anger Styles Levels and Empathy and Forgiveness Levels in University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ertuğrul Sağlam

İmza :.....

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ertuğrul Sağlam tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Zeliha TRAŞ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Necmettin Erbakan Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGİR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Bu tezin Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimimde, bu çalışmamın her aşamasında, bilgi ve tecrübeleri ile desteğini esirgemeyen başta saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ olmak üzere bana destek ve katkılarını hissettiren bölümümüzün diğer saygıdeğer hocalarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren, ölçekleri içtenlikle cevaplayan katılımcı arkadaşlara, bana inanarak, çalışma süresince destek olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Son olarak her koşulda, maddi ve manevi desteklerini hissettiren, hem eğitim hem de sosyal yaşantımda daima yanımda bulunan, beni ileriye götüren anne ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE
İFADE TARZI DÜZEYLERİ İLE EMPATİ VE AFFEDİCİLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Ertuğrul Sağlam

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak, 2020

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin empati ve affedicilik düzeyleri ile ilişkisini ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerini, bireylerin cinsiyeti, yaşı, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Ankara’da yer alan farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 322 kadın, 178 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Temel Empati Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, bağımsız değişkenleri ise empati ve affediciliktir. Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Uygulanan her bir testten alınan puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişken türüne göre ikili gruplarda (cinsiyet) dağılımın normal olduğu durumlarda bağımsız gruplarda t-testi, normal olmadığı durumlarda ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenlerinde ise dağılımın normal olduğu durumlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılırken; dağılımın normal olmadığı durumlarda Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda sürekli öfke ile empati

ve empati ile affedicilik arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmamıştır. Öfke ifade tarzlarından öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma ile empati arasında negatif yönlü; öfkeyi kontrol etme ile empati arasında ise pozitif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma ile affedicilik arasında negatif yönlü; öfkeyi kontrol etme ile affedicilik arasında pozitif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Öfkeyi içte tutma ile affedicilik arasında ise negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde, empati düzeyinin düşük, orta veya yüksek seviyede olmasına göre sürekli öfke düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı; öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme düzeylerinin ise anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Affedicilik düzeyinin düşük, orta veya yüksek seviyede olmasına göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde, erkek öğrencilerin ortalamasının kadın öğrencilerin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Anahtar Kelimeler : Sürekli öfke, öfke, öfke ifade tarzı, empati, affedicilik

Sayfa Adedi : 101

Danışman : Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

**THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAIT ANGER AND ANGER
STYLES LEVELS AND EMPATHY AND FORGIVENESS LEVELS IN
UNIVERSITY STUDENTS**

(M.S Thesis)

Ertuğrul Sağlam

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January, 2020

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between trait anger and anger expression style levels of university students with empathy and forgiveness levels, and the levels of trait anger and anger expression styles according to the variables of gender, age, and educational status of their parents. The participants of the study consists of 500 university students, 322 female and 178 male, studying at various universities in Ankara during the 2018-2019 academic year. The State- Trait Anger Scale, Basic Empathy Scale, Forgiveness Scale and personal information form were used as data collection tools. The research is a descriptive study based on relational screening model. Dependent variable of the study is trait anger and anger expression style and the independent variables are empathy and forgiveness. Descriptive and advanced statistical techniques were used in the analysis process. Spearman Rank Differences Correlation analysis was used to determine the relationship between the scores obtained from each test. In case of normal distribution, Independent groups' t-test was used and Mann Whitney-U test was used in cases where the distribution was not normal. Whereas One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for the normal distribution of variables such as age, maternal and paternal education levels, Kruskal Wallis-H Test was used in cases where the distribution was not normal. The results obtained from the data have not revealed a significant relationship between trait

anger and empathy and between empathy and forgiveness. A low level significant negative relation was determined between anger-out and anger-in among anger expression styles and empathy; a positive one between anger-control and empathy. There was a negative correlation between trait anger and anger-out and forgiveness; a positive, moderate, significant relationship between anger-control and forgiveness. On the other hand, a negative correlation was found between anger-in and forgiveness. In university students, it was found that the level of trait anger did not differ significantly according to low, medium or high level of empathy; anger-out, anger-in, and anger-control levels differed significantly. The level of trait anger, anger out, anger-in and anger-control differed significantly according to low, moderate, or high level of forgiveness. Mean anger-out and anger-in levels of male students were significantly higher than female students. Trait anger and anger expression styles did not differ significantly according to the variables of age and education levels of parents.



Key Words : Trait anger, anger, anger expression, empathy, forgiveness

Page Number : 101

Advisor : Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Problem	4
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sayıtlar	6
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	7
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
Öfke Nedir?.....	8
Öfkenin Boyutları	11
<i>Öfkenin Fizyolojik Boyutu</i>	11
<i>Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu</i>	12
<i>Öfkenin Davranış Boyutu</i>	13
Öfke Yönetimi	13

Öfke Duygusuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	15
<i>James-Lange Kuramı</i>	16
<i>Cannon-Bard Kuramı</i>	17
<i>Psikanalitik Kuram</i>	17
<i>Davranışçı Kuram</i>	18
<i>Bilişsel Yaklaşım</i>	19
<i>Akılcı Duygusal Terapi</i>	20
<i>Sosyal Yapısalcı Kuram</i>	21
<i>Sosyal Öğrenme Kuramı</i>	22
<i>Varoluşçu Kuram</i>	23
Empati Nedir?	23
Empatinin Boyutları	26
<i>Bilişsel Empati</i>	27
<i>Duygusal Empati</i>	27
Empatinin Kişiler Arası İletişimdeki Düzenleyici Rolü	28
Affedicilik Nedir?	29
Affetmeye İlişkin Bazı Yaklaşımlar	30
<i>Psikodinamik Yaklaşım</i>	30
<i>Affetmenin Süreç Modelleri</i>	31
<i>Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli</i>	32
<i>Hargrave'in Bağışlama Modeli</i>	33
Affetme Sürecine İlişkin Bazı Belirleyici Faktörler	34
Öfke, Empati ve Affedicilik ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	36
Öfke, Empati ve Affedicilik ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	42
BÖLÜM III	46
YÖNTEM	46
Araştırmanın Modeli	46
Çalışma Grubu	46
Veri Toplama Araçları	47
Kişisel Bilgi Formu	47
Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	47
Temel Empati Ölçeği	49

Affedicilik Ölçeği.....	49
Verilerin Toplanması	50
Verilerin Analizi	51
BÖLÜM IV	52
BULGULAR VE YORUM	52
Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı, Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	52
Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati Düzeyi Kategorileri	55
Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Affedicilik Düzeyi Kategorileri	57
Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	59
Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri.....	60
Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri.....	61
Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	62
Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Sürekli Öfke Düzeyleri.....	62
Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri	63
Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri	64
Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	65
Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	66
Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri	67
Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri	68
Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	69
Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri.....	70
Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri	71

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri	72
Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	73
BÖLÜM V	75
SONUÇ VE TARTIŞMA	75
Öneriler	80
KAYNAKLAR	81
EKLER	94
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	95
EK 2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği.....	95
EK 3. Temel Empati Ölçeği.....	98
EK 4. Affedicilik Ölçeği	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımları	47
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Empati, Affedicilik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi.....	53
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Empati Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri.....	56
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri.....	58
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri	59
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Dışa Vurma Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri	60
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi İçte Tutma Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri	61
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Kontrol Etme Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri	62
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	63
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Dışa Vurma Sıra Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	64
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	65

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Kontrol Etme Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri	66
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	67
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	68
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	69
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	70
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	71
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	72
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri.....	73
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri	74

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler verilmiştir. Araştırma ile ilgili sayılılar, sınırlılıklar ve önemli bazı tanımlara yer verilmiş bunun yanı sıra araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır.

Problem Durumu

Toplumsal bir yaşam sergileyen insan için hem kendi doğası hem de toplumsal çevresi oldukça önemlidir. Bireyler, yaşamı boyunca maddi ve manevi olarak gelişim gösterebilmek ve ihtiyaçlarını giderebilmek için diğer insanlarla sözlü ya da sözsüz etkileşim içerisine girer. Bu etkileşimin olumlu ya da olumsuz olması bireyler arasındaki sosyal bağı etkilemektedir (Dökmen, 2012, s. 124). İletişimde, insanlar birbirlerine birtakım anlamlar yükledikleri semboller gönderirler. Bu semboller sözel ya da sözel olmayan türdendir. İnsanların güdü, algı, eğilim ve tutumları çevresindekilerle kuracağı iletişimi etkilemektedir (Voltan-Acar, 1980). Karşılıklı iletişim, karşılıklı etkileşime yol açar. İnsanlar karşı tarafa gönderdikleri mesajlarla karşısındakini etkiledikleri gibi karşı taraftan gelen mesajlardan da etkilenebilmektedir (Baymur, 1990). Kişiler arasında oluşan iletişimin nasıl ilerlediği, nasıl sonuçlandığı, bireyin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması durumu gibi faktörlere bağlı olarak bireylerde olumlu ya da olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Bireylerin duygusal yaşantısının bu şekilde başlamış olduğunu vurgulayan Aktaş (2004), duyguların her ne kadar anlık bir olgu, olay olsa da yalnızca anı değil geleceği de etkilediğini belirtmiştir. Bununla beraber duyguların ve

duygusal tepkinin bireyin yaşantısındaki yerine vurgu yaparak çevreyle olan uyumunun bu yaşantılar ile şekillendiğini belirtmiştir (Aktaş, 2004, s. 26).

Aktaş (2004)'ın da belirttiği üzere yaşantılarında duygularının etkisinin bilincinde olan bireyler, maddi ve manevi ihtiyaçlarını giderebilmek için ihtiyaç duyduğu sözel, davranışsal ve duygusal iletişimlerini inceleme ve geliştirme şansına sahiptir. İnsanların içinde bulunduğu ilişkileri incelerken yapması gereken şeylerin başında belki de kendisini ve karşıdakini iyi tanımak ve ona göre davranış şekilleri geliştirmek gelmektedir. Bu düşünce yapısı da bireylerin kendi yapıp ettiklerini, karşıdakinin eylediklerini, etki-tepki çerçevesinde düşünebilme kapısını açmaktadır. Dolayısıyla bireyleri, karşıdakini anlamaya zorlamaktadır. Daha açık bir ifadeyle insan ilişkilerinde empati kurmanın önemi ve empati kurmada bireyin kendisinden kaynaklı engellerin neler olabileceğini keşfetmeye yönelmektedir. Bu engellerin ortaya çıkarılması, ortadan kaldırılması adına son derece etkin rol oynayan davranış ve düşünce şekli olarak empati ön plana çıkmaktadır (Dökmen, 2012).

Empati kurma sürecinin ilk adımı etkin dinlemedir. Empati kurulacak birey mümkün olduğunca, gereği kadar çok kanaldan dinlenmelidir. Empati kuracak olan kişi, karşısındaki kişinin düşüncelerini, tutumlarını, duygularını anlamaya çalışmalıdır (Dökmen, 2012, s. 157). Etkin dinleme yapabilmek empati kurmayı önemli ölçüde kolaylaştırır ancak empati kurmak için bu tek başına yeterli değildir. Empati kurmak için öncelikle tutum, davranış ve düşüncelerin anlaşılabilirliği gerekmektedir. Böylece karşıdaki bireyin bakış açısı ve duygularının anlaşılması mümkün olabilmektedir. Ancak karşıdaki kişinin tutum ve duygularının yanlış anlaşılması durumu empati kurmanın önüne geçecektir. Empati kurulan kişi anlaşılabilir olarak onun bakış açısına, duygu durumuna girilmeli, olaylara onun gözüyle bakılmalıdır (Doğan, Üngüren ve Seden, 2010).

Empatik anlayış insanları birbirine yaklaştırma, iletişim ve ilişkiyi kolaylaştırma özelliğine sahiptir. İnsanlar, kendilerine empati ile yaklaşıldığı zaman anlaşıldıklarını ve kendilerine değer verildiğini hissederler. Empatik beceri ve eğilimleri yüksek olan kişilerin çevreleriyle olan iletişimi yüksek düzeydedir. Bu da bireyleri daha sağlıklı sosyal ve özel ilişkiler içerisinde bulundurur. İletişimi sağlıklı olan bireyler, empatik becerileri sayesinde karşıdakini anlayabilmekte, hak verebilmekte ve olumsuz duygular besledikleri davranış ve düşünce biçimlerini affedebilmektedirler (Dökmen, 2012, s. 169).

Affetme eylemi kişiler arası olabileceği gibi bireyin bizzat kendisini affetme olarak da ele alınabilmektedir. Bu anlamda affetmeyi tanımlarken kavramın kişiler arası ve bireysel yönüne vurgu yapmak gerekmektedir. Yakın ilişkilerin bir parçası olan diğerlerini affetme bireyin kendine zarar veren ya da inciten bireylere karşı oluşturduğu olumsuz duyguların yerini daha olumlu duygu, düşünce ve davranışların almasıdır. Bir diğer tanıma göre affetme, kişinin kendini inciten bireye karşı oluşturduğu öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek bilinçli olarak merhamet ve anlayış gibi olumlu duygular geliştirmesidir. Kendini affetme ise bireyin kendisine karşı duymuş olduğu pişmanlık, öfke gibi olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların alması şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar affettiklerinde kendilerini inciten kişiye karşı pozitif bir duruş sergilerler. Affetmenin gerçekleşmediği durumlarda ise olumsuz duygular ortaya çıkar ya da varlığını sürdürür (Thompson vd., 2005).

Bireylerin sergilediği olumsuz duyguların en önemlilerinden birisi de -mevcut toplumsal durum da ele alındığında- bireylerdeki öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarıdır. Öfke davranışının azalması, ortadan kaldırılması için çözüm arayan, öfkenin kontrol altında tutulması gerektiğini düşünen, terapiler ile öfkeyi yenmeye çalışan bireyler olsa da öfke duygusunun, günlük yaşantımızda sanılanın aksine oldukça etkin rol oynadığı düşünülmektedir. Hemen hemen her insan günlük hayatında bir şekilde öfke durumu sergiler. Spielberger (1988) öfke duygusunun temelinde, bireylerin, başkalarına karşı değerinin düşmemesine yönelik olarak gelişen hata yapmama, hatasız gözükme gibi bir düşünce yapısının olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler bu düşünce ile kendini kanıtlama, başkalarının kendisini engellediğini düşünme gibi sebeplerle de öfke duygusunun ortaya çıktığını belirtmiştir. Öfke başlıca üç objeye ilişkin ortaya çıkmaktadır. Kişinin kendisine, diğerlerine ve son olarak başına gelenlere, yaşadığı dünyaya karşı ortaya çıkar. Sonuçta öfkenin ortaya çıkışı nasıl olursa olsun, esasen öfke duygusu da diğer duygular gibi anlaşılabilen, doğal, kabul edilebilen, kontrol ile üstesinden gelinebilen hatta doğru ve etkin biçimde kullanıldığında bireylere çeşitli faydaları olan bir duygudur (Soykan, 2003). Bugüne kadar algılanmış olduğu olumsuz şeklin aksine öfke duygusu doğru yerde, doğru oranda yaşandığında olumlu, sağlıklı ve bireye enerji veren duygudur. Bununla beraber Tarhan (2019a) öfke duygusunun yalnızca olumsuz yönüne dikkat çekerek öfkenin kısa süreli bir delilik olduğunu vurgulamıştır. Delilik kavramını kullanmasının sebebi olarak ise öfke anında aklın kontrolünün kaybedildiğine işaret etmiştir. Öfke duygusunun başlangıç

anından itibaren vücutta olumsuz etkiler bıraktığı, öfke duygusu kısa sürede ortadan kaldırılmaz ise bireyde şeker, kronik kolesterol, tansiyon gibi hastalıkların ortaya çıktığı belirtmiştir. Böylelikle hem beden hem de ruh sağlığı için öfke duygusunun bireyin en büyük düşmanı olduğu söylenebilir (Tarhan, 2019a, s. 186-187).

İnsanlar çoğu zaman öfke uyandırıcı durumlarla karşılaşır. Bazen bu öfke uyandıran durumdan kaçarak öfkelerinden kaçıp kurtulmaya, bazen de kendilerini öfkeliendiren durumla başa çıkmaya çalışır. Bireyler öfkelerini ifade etmediklerinde, bastırıldıklarında da öfkelerini doğrudan ifade etmeyi denediklerinde de genellikle zarar gören kişi kendileri olmaktadır. Eğer öfkesini ifade etmez ve bastırırsa istediğini elde edemeyecek, benlik saygısı zedelenecek ve bu durumdan rahatsız olacaktır ya da öfkesini olduğu gibi ifade ederse diğer insanlarla iletişimi bozulacak, suçluluk duyacak ve bu şekilde de yine rahatsızlık duyacaktır (Kısaç, 2000).

Öfkeyi işe yarayan konuma getirebilmek yahut ortadan kaldırmak ise belirtildiği üzere bireyin de elinde olabilmektedir. Öfkenin çıkış noktalarına bakıldığında sürekli vurgulanan sabır, bağışlama, empati, anlama-anlaşılma, hoşgörü gibi erdemlerin bireylerin yaşantısındaki yerinin azalması ve hatta kimi noktalarda yerinin olmaması başlıca sebepler arasında gösterilebilmektedir.

Problem

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi;

“Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin empati ve affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Ana problem bağlamında oluşturulan alt problemler;

1. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifade tarzı, empati, affedicilik, düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, empati kategorik düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, affedicilik kategorik düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sürekli sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin empati ve affedicilik düzeyleri ile ilişkisini ve üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerini, bireylerin bazı demografik değişkenlere göre ortaya koymaktır.

Araştırmanın Önemi

İnsanın çeşitli özel ve sosyal sistemler içerisinde olması, duyguların ve duygusal tepkilerin önemini açıklayabilmektedir. Bireyler, çeşitli sebeplerle duygusal yaşantılar içerisinde bulur kendini. Duygusal yaşantıları sonucu eğer maddi ve manevi anlamda ihtiyaçları karşılanıyor ise bireylerde olumlu davranışlar gelişirken aksi durumda da olumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Ortaya çıkan olumsuz davranışların başında da bireyler arasındaki çatışmaların en büyük tetikleyicisi olarak ön plana çıktığı düşünülen öfke duygusu gelmektedir.

Öfke duygusunu son derece doğal, insana özgü bir davranış olarak değerlendiren Alberti ve Emmons (1998), öfke ile başa çıkma konusunda en sağlıklı yolun öfkenin olabilecek en zararsız şekilde ortaya çıkarılması olduğunu altını çizmiştir. Bununla beraber öfkeyi dışa yansıtmamanın yalnızca oluşan olumsuz durumu çözme konusunda bir yarar sağladığını

belirtmek öfkenin dışı vurulmasının net bir yarar sağlamadığını belirtmiştir. Öfke bu açıdan değerlendirildiğinde ise duygusal yaşantının daha sağlıklı olmasını sağlayabilmesi açısından empati, affetme, sabır, umut, iyimserlik gibi pozitif psikoloji konuları ile öfke duygusunun ilişkilendirilmesi, bu erdemlerin sosyal yaşamdaki vurgusunun literatürde yetersiz düzeyde olduğu düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde ilgili çalışmalarda yoğunluğun öfkeyi bazı sosyo-demografik değişkenlere göre ele alan (Yöndem ve Bıçak, 2008; Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever, 2017, Akıl, 2018) ve öfke denetimi eğitime yönelik olan (Yılmaz, 2004; Akdeniz, 2007; Genç, 2007; Öz, 2008; Gezgin Gürbüz, 2008; Gültekin, 2008; Öz ve Aysan, 2012; Cartıllı, 2016; Zorlu, 2017) çalışmalarda olduğu görülmüştür.

Bununla beraber psikolojinin konu kapsamı tarihinde affedicilik daha çok dini bağlamda ele alınmış, dinin öğütleri olarak nitelendirilmiş ve uzun süre boyunca psikolojinin kapsamında yer almamıştır. Psikoloji biliminin gözlenebilir davranışlara odaklanıyor olmasının yanısıra söz edilebilecek bir başka sebep ise savaşların yaşandığı dönemlerde affetme gibi erdemlerin geri planda kalması sayılabilir (McCullough, Pargament ve Thoresen'den aktaran Aydın, 2017). Ancak pozitif psikolojinin, psikoloji literatüründe yer alması ile beraber affetme gibi pek çok erdem, insan davranışlarında, sosyal ilişkilerde önem kazanmış ve alandaki çalışmalara konu olmuştur. İlgili literatür incelendiğinde affetme kavramını ele alan bazı araştırmacılar (Hebl ve Enright, 1993; McCullough vd., 1998; Worthington ve Wade, 1999) affetmenin direkt olarak empati ile ilişkili olduğunu, affetme davranışında empatinin en yakın belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu açıdan da öfke konusu ele alınırken empati ve affedicilik bir arada ele alınmıştır.

Sayıtlar

Araştırmada yer alan sayıtlar şu şekildedir;

1. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını cevaplayan katılımcıların soruları doğru şekilde cevapladığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada yer alan sınırlılıklar şu şekildedir;

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında gerekli izinleri alınan üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Öfke: Öfke duygusu bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında ortaya çıkan temel duygulardan biridir (Kısaç, 1997).

Sürekli Öfke: Sürekli öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında gerginlik, öfke, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olan *durumluk öfkenin* genelde ne sıklıkla yaşandığını ortaya koyar. Diğer bir deyimle, bireyin genelde kendini nasıl hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir (Özer, 1994a).

Öfke ifade tarzı: Bireyin öfke davranışını dışa vurma, içte tutma ve kontrol etme şekillerini içerisinde barındıran, öfkenin ifade ediliş biçimini anlatan kavramdır (Özer, 1994a).

Empati: Bu kavram, bireyin oluşan durumlar karşısında kendisini, karşısındaki bireyin yerine koyması, olaylara karşısındaki kişinin bakış açısı ile bakması, onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması, hissetmesi ve bunu karşısındaki bireye iletmesidir (Rogers, 1983).

Affetme: Affetme, bireylerin kişiler arası ilişkilerdeki motivasyonlarını olumlu yönde değiştiren, bireylerdeki olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların almasını sağlayan davranış şeklidir (McCullough vd., 1998).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Duygular temelde iki amaca yönelik oluşmaktadır. Bunlardan ilki, bireyi harekete geçirmek için bireye enerji vermesidir. İkinci olarak ise kişinin bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için çevresini yönlendirebilecek uygun davranışları sergilemesinde rol oynamasıdır. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanması için duygunun bireye verdiği enerji çevresi tarafından olumlu bir şekilde görünüyor ve bireye fırsat veriyor ise olumlu duygular ortaya çıkar. Ancak ortaya çıkan bu enerji, ihtiyaçların karşılanması için etkisiz ya da olumsuz etkileri olan unsurlara yönlendirilirse olumsuz duygular oluşur (Passons'tan aktaran Tuğrul, 1999). Oluşan bu olumsuz duygusal tepkiler çıkar, ihtiyaç, kişilerin geçmiş yaşantısı, çatışmanın yaşanmış olduğu yapı, kişisel değerler, iletişim süreçleri, uyumsuzluk, kaygılar, olumsuz dışavurumlar, düşmanlık gibi pek çok sebeple oluşabilir (Barki ve Hartwick, 2004).

Bireylerde çeşitli sebeplerle ortaya çıkan olumsuz duygular doğru bir şekilde belirlenerek bireylerin kendisinden ve karşısındaki kişilerden kaynaklanan sebepler ortaya çıkarılabilir. Hem kendisinin hem de karşısındaki bireyin bakış açısı doğru bir şekilde anlaşılır ise olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakabilir.

Öfke Nedir?

Psikolojide, öfke kavramı, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir

duygu” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Türk Dil Kurumu sözlüğünde (2011) ise öfke duygusunun “engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap.” olarak tanımlanmış olduğu görülmektedir. Kısaç (1997) ise öfkeyi bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biri olarak tanımlamıştır.

Şahin (2006) öfkenin hem olumlu hem de olumsuz olabilecek bir duygu olduğuna vurgu yaparak öfkeyi, canlı organizmanın varlığını, beklentilerini tehdit eden durumlara karşı sergilediği doğal bir tepki, çok hafif bir hoşnutsuzluktan hiddete kadar değişen yoğunlukta kendini gösteren bir duygu olarak tanımlamıştır.

Hollenhorst (1998)’a göre öfke, sık olarak yaşanan, küçük hayal kırıklıklarından yoğun hiddete kadar değişik süreçlerde ve yoğunluklarda var olan, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin de eşlik ettiği normal bir duygudur. Öfke, gerileme bir tepki, gerçek ya da olası bir yanlış sonucu yükselen güçlü bir duygu, bir yardım çağrısı, kişiler arası ilişkilerde yıkıcı bir duygu ve ruhsal bozukluk, nevroz ve depresif psikopatolojinin temel belirleyicilerden biridir.

Öz ve Aysan (2012) öfke duygusunun tanımını yaparken, her insanda var olan ve günlük hayatta farklı yoğunluklarda yaşanan bir duygu olduğunu ve bu öfke duygusunun etkili ve doğru şekilde yönetilmediği takdirde ilkin bireyin kendisinde fiziksel, zihinsel, duygusal, toplumsal ve yasal sorunlara yol açtığını vurgulamıştır.

Öfke duygusu pek çok iç ve dış faktörün etkisi sebebiyle ikincil duygu olarak meydana gelmektedir. Örneğin korku, hüznün, kaygı gibi çeşitli olumsuz sayılabilecek duygu durumlarını yaşayan bireyde bu duyguların ardından sonuç niteliğinde öfke duygusu oluşabilmektedir. Bu haliyle öfke bazen bireylerin farkında olmaksızın yaşamış olduğu bir durumdur (Özmen, 2006). Öfke duygusu her zaman mantıksal çerçevede olmak zorunda olmamakla beraber, kendisine bilinçli yahut kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan bireylere, durumlara karşı sergilenebilmektedir. Bireyin bir amaca ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilmektedir (Cüceloğlu, 2015). Korkut (2012), öfkenin doğal ve temel bir duygu olmasının yanı sıra hem olumlu hem de olumsuz işlevlerine vurgu yapmak için öfkenin bazen sınırları koruma ve haksızlıkları düzeltmek için harekete geçirici olan öz koruma

işlevine sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca öfkenin güç ve kontrol etme isteği, sorumluluktan kaçma, zayıf iletişim becerilerine sahip olma, başka duygulara karşı savunma aracı olarak kullanma ve huy haline getirme gibi işlevleri de bulunmaktadır. Efron (1997) da aynı şekilde öfkenin kişiye birtakım yararları olduğunu belirtmekte ve bu yararlarından ötürü kişilerin öfkelerinden kolay kolay kurtulamadıklarını ifade etmektedir. Öfke seline kapılarak heyecan duyma, canlılık hissetme, öfkenin birlikte getirdiği yararlar olarak betimlenmektedir.

Yapılan öfke tanımlamalarına bakıldığında öfke konusunda temel olarak vurgulanan noktalar:

1. Öfke bireyde yer alan doğal, temel duygulardan birisidir.
2. Bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmesinin engellenmesi, yaşama yönelik beklentilerinin gerçekleşmemesi durumu söz konusudur.
3. Bireye yöneltilen bir tahrik yahut tehdit söz konusudur.
4. Bireyin benlik saygısını zedelemeye yönelik çevreden saldırı söz konusudur.
5. Yaşanan çeşitli durumlarda bireyin haksızlığa, adaletsizliğe uğradığı algısı söz konusu olabilir.
6. Bireyin çeşitli durumlarda karşdakine yönelttiği bir yanıt veya bir mesaj şeklinde bazen davranışsal olabilen bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı, duygu ve tepkidir (Kısaç, 1997).

Biyolojik anlamda öfke duygusu, insanda sinir sisteminin, içsel- dışsal istekler, davranışlar ve baskılar karşısında vermiş olduğu tepkilerdir. Oluşan bu tepkiler sayesinde insan, psikolojik ve biyolojik olarak güvenliğini sağlar ve yaşamını devam ettirir. Duygular insanın doğasında genetik açıdan bulunur ancak duyguların bir de genetik olmayan, yaşantı yoluyla kazanılmış olan bir yönü vardır. İnsanlar duyguları nasıl yaşayacağını, ne şekilde ifade edeceğini sonradan, deneyimleyerek öğrenir. Öğrenmenin etkisi en fazla öfke duygusunun yaşanması üzerinde kendisini göstermektedir (Gentry'den aktaran Özmen, 2006).

Öfke duygusu, genellikle korku ile bağlantılı olarak düşünülen, bireyin iç dünyasında yaşadığı ya da dışa vurma yoluyla sergilediği, kimi zaman kontrollü kimi zaman kontrol dışı meydana gelen bir duygu olarak ifade edilmektedir. Öfke tepkisi bütün yaşlarda ve bütün kültürlerde görülen evrensel, doğal ve anlaşılabilen bir duygudur. Spielberger (1988)'e göre öfke hem değişken bir duygusal durum hem de bir karakter özelliğidir. Öfke bir karakter özelliği olarak kişinin öfke deneyimlerinin sıklığına bağlıdır ve kişinin öfkeye eğilimini belirler. Spielberger (1988) öfke, sürekli öfke ve durumsal öfke olarak iki boyutta

ele alınmaktadır. Durumsal öfke, bireyin herhangi bir amaca yönelik davranışının engellenmesi, haksızlık algılanması, kızgınlık, gerginlik, hiddet gibi duygulanımları yansıtan bir duygu olarak tanımlanırken sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1988).

Öfke duygusu, kısa süren ve orta yoğunlukta yaşandığı zaman yararı bulunan ancak sürekli, uzun süreli ve şiddetli olduğunda ise yıkıcı etkiler bırakabilen bir duygudur. Öfke, özellikle açıkça gösterildiğinde ve başkalarının olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısına, kişiler arası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. Bunun yanında öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesi olarak değerlendirildiğinden, öfkenin bu şekilde yaşanmasının bireyin kendisine zarar verdiği savunulmaktadır (Tarhan, 2019a).

Öfkenin Boyutları

Bireylerin öfke durumu ve öfke ifade tarzları çeşitli durumlarda farklı şekillerde sergilenmekte ve birçok farklı boyutta değerlendirilmektedir. Öfke duygusunun gerek tanımlarında gerekse yapılan araştırmalarda çok boyutlu bir yapısının olduğu görülmektedir. Temel olarak öfkenin engellenme, tehdit gibi durumlarda, genel sempatik uyarılma ile bireyde meydana gelen fiziksel ve fizyolojik değişimleri içeren fizyolojik boyutu; düşünce yapısındaki süreçler anlamında bireyin öfkeye sebep olan durumları algılama durumunu içeren sosyal ve bilişsel boyutu; öfkeli duruma ve öfkeyi ifade ediş tarzını, davranışlarını, tepkilerini ortaya koyduğu davranışsal boyutu bulunmaktadır (Gezgin Gürbüz, 2008).

Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Bireylerin davranışları ile içinde buldukları duygu durumları arasında bir ilişki vardır. Mutlu olduğunda enerjik, üzgün olduğunda ise enerjisinde bir düşüş olması gibi farklı durumlarda birçok fiziksel ve fizyolojik değişiklikler görülebilmektedir. Bireyde fiziksel ve fizyolojik etkiler ortaya koyan önemli duygulardan birisi de öfke duygusudur. Öfke durumunda insanda ortaya çıkan hormonal, fiziksel veya psikolojik değişimler sağlık açısından oldukça büyük önem taşımaktadır (Tarhan, 2019a).

Bireylerdeki duygu durumlarıyla ilgili başlıca merkezler, limbik sistem ve limbik sistem yapısı içinde yer alan hipotalamusta yer almaktadır. Hipotalamus üzerinde yer alan bazı noktaların uyarılması neticesinde çeşitli heyecan örüntülerinin meydana geldiği görülmüştür. Bu merkezin bazı kısımlarının uyarılması ise öfkenin açığa çıkmasına yol açmaktadır (Morgan'dan aktaran Gezgin Gürbüz, 2008). Adrenalin hormonu vücudun herhangi bir tehlike durumuna karşı hazırlanmasını ve cevap vermesini sağlar. Öfke belirtileri de aynı şekilde adrenalin ve adrenalinin bir başka salgısı olan noradrenalin hormonlarının bileşimi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Adrenalin hormonu sempatik sinir sisteminin etki ettiği tüm organları harekete geçirir. Kalbi uyararak kalbin anadamarlarını genişletir. Bunun yanı sıra midedeki kan damarlarının daralmasına yol açarak sindirimi yavaşlatır. Bu durum insanların heyecan, korku, kaygı gibi duygulanımları sırasında iştahsız oluşlarını açıklamaktadır. Ayrıca öfkelenme durumunda ortaya çıkan kalp atış hızının artması, omuz, boyun kaslarında kasılma, terleme, kızarma, kaşlarda çatıklık, titreme, konuşmakta zorlanma gibi durumlar fizyolojik değişikliklere örnek verilebilir (Tavris'den aktaran Kısaç, 1997).

Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

Birey, yaşanan olaylara verdiği tepkiyi yaşanan olayın kendisinden ziyade o olaya ilişkin kendi yorumlama, inanç ve anlam yükleme durumlarına bağlı olarak göstermektedir. Bireylerin çocukluktan başlayarak yaşadığı çevre, inanç yapısı, kültürel faktörler gibi etkenler düşünce kalıplarının oluşmasında önemli bir role sahiptir. Bu durumda yaşadığımız toplumsal deneyimlerle öfke ve öfkenin nasıl ifade edileceği oluşmaktadır (Özer, 2018).

Öfkenin bilişsel alt yapısında temel olarak bireylerin tahammülsüzlüğe kadar gidebilen hem kendisinin hem de başkalarının sebep olduğu hatalara ilişkin aşırı duyarlılık, haklı çıkma ya da yanlış yapmama düşüncesi ile kişilik değerini koruma çabası ve öznel doğruluğun savunulma ihtiyacı bulunmaktadır. Öfkelenen bireyler genellikle yaşamış olduğu talihsiz durumların sorumlusu olarak çevresindeki insanları işaret ederler. Öfke sırasında bireylerin zihinsel süreçleri daha çok gerçeklikten, hakikatten uzak, abartılı söylemler, çarpıtılmış olaylar ile şekillenmektedir. Fiziksel ya da psikolojik olarak iyi olma haline yönelik bir dışsal saldırı algılandığı o anda bireyde bilişsel süreçler aktif hale gelir

(Karlı, 2008). Bireyler başkalarından agresif davranışlar gelebileceğine ve kendilerinin de böyle davranışlar sergilemeleri gerektiğine inanabilirler. Ancak tüm bu durumların sonuçları için asla sorumluluk almadıkları da görülmektedir. Aslında kendi yanlışları için başkalarını suçlayabilirler. Tüm bu bilişsel çarpıtmalar, bireylerin saldırgan davranışlarını daha da kuvvetlendirebilir ve çatışmayı çözmek için bu durumu tek yol olarak görebilirler (Feindler ve Star, 2003).

Öfkenin Davranış Boyutu

Öfkenin bir diğer boyutu olan davranış boyutu ise bireyin yaşadığı öfke duygusunu ne şekilde ortaya koyduğuna ya da koymadığına ilişkin boyuttur. İnsanlar algıladıkları, yaşadıkları uyarıcıya, çevreye ve bilişsel yapılarına göre zaman zaman çeşitli tepkiler ortaya koyar (Kısaç, 1997). Bazı bireyler içinde buldukları sosyal sistemin etkisi ile öfkelerini bastırma, kontrol etme yolu ile sergilerlerken bazı bireyler ise öfkelerini açıkça davranışsal veya tepkisel olarak dışa vurma yoluyla gösterirler.

Öfkelenme durumu esnasında, kaçınma, öfke duygusunu uygun biçimde ve uygun zamanda kaynağa ifade etme, öfkelenen duruma, kişiye karşı olumsuz yaklaşımlar sergileme, bastırma gibi eylemler sergilenmektedir. Bununla beraber pek çok insan için öfke, ifade edilmesi oldukça güç olan bir duygudur. İçte atılan, ifade edilmeyen, bastırılan öfke kişinin kendisine zarar vermesine neden olur. İnsan ilişkilerinde yaşanan çoğu acı, çözülme olanağı bulunmamış, bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır (Alberti ve Emmons, 1998).

Öfke Yönetimi

Öfke ve öfke denetimi ile ilgili görüşler incelendiğinde, öfkenin normal bir duygu olduğu, ancak esas sorunun öfkeyi ifade etme biçimi olduğu görülmektedir. Bu durumda öfkenin kontrol edilmesi mümkündür. Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke denetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır (Hollenhorst, 1998).

Öfke duygusunun sağlıklı ve işe yarar bir duygu olabilmesi adına yapılacak ilk iş onu kabullenmek ve tanımaktır. Öfke duygusunun ifade edilmesi kişiden kişiye değişiklik

göstermektedir. Kimileri bu tip duyguları bastırmayı, inkar etmeyi, görmezden gelmeyi tercih ederken kimileri ise önce bilinçli ya da bilinçsiz olarak öfkeyi bastırarak daha sonra patlamalar yaşayabilmektedir. Bununla beraber bazı insanlar ise öfke duygusunu yaşamının bir parçası haline getirmiş olabilir. Bireylerin geliştirdiği bu bazı başa çıkma stratejileri her zaman sağlıklı sonuç vermeyebilir hatta bireyin yaşam kalitesini oldukça olumsuz etkileyebilmektedir (Soykan, 2003). Öfke duygusu ile başa çıkma, onun bastırılmasını, inkar edilmesini, saklanmasını değil öncelikle tanınmasını gerektirmektedir. Öfke duygusunun tanınması öfkeyle alakalı bazı etkenleri tanımak anlamına gelmektedir. Örneğin biyolojik yapı, mantıkdışı ya da mantıklı inançlar, aile, kültür, toplum gibi etkenlerin bilinmesi, tanınması ile ancak öfke duygusunun zararlarından kurtulunabilir ve öfkeyi kendisine yarar sağlayacak şekilde ifade edebilir, davranış sergileyebilir (Kısaç, 1997). Benzer şekilde öfkenin kontrol edilebilmesi adına yapılacak ilk şeyin öfkenin eyleme dönüştürülmesini sağlamak olduğu aktarılmış, sorunu erteleyerek, bireyin sağlıklı düşünebilmesini sağlamak gerektiğini vurgulanmış, bireylerin ne sebeple, hangi duruma öfkelenildiğinin belirlenmesi gerektiğini açıklanmıştır (Tarhan, 2019a, s. 188).

Öfke durumunda bireyin uygulayabileceği bazı ipuçlarını Eroğlu ve İrdem (2016) şu şekilde belirtmiştir:

Rahatlama Egzersizi: Derin nefes alarak ya da bireyi rahatlatan hayaller kurma yolu benzeri basit rahatlama yolları, kişilerin öfkelerinin yatışmasına yardımcı olabilmektedir.

Bireyi öfke durumundan uzaklaştırabilecek olan bazı basit egzersizlere örnek olarak:

- Diyaframdan nefes alıp verme egzersizi yapmak.
- Sakinleştirici bir sözü bireyin kendi kendine söylemesi ya da başka birisinin telkini ile dile getirmek.
- Hayal kurma yoluyla bireyin rahatlayacağı herhangi bir durumu düşünmek.
- Yoga, ibadet, yorucu olmayan yavaş egzersizler ile meşgul olarak bireyin kaslarını gevşetmesi.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Basit olarak tanımlanacak olursa bireyin düşünce biçimini değiştirmesi anlamına gelmektedir. Zaman zaman bireyler duygusal zamanlarında hem davranışlarını hem de düşüncelerini abartılı sergileyebilir. Aynı durum öfke durumunda da kendisini göstermektedir. Ancak öfke herkeste aynı durumda, aynı sertlikte ortaya çıkmaz

(Aktaş, 2004, s. 134). Bilişsel yeniden yapılandırma, öfke duygusunun oluşmasında dış uyarıcıların değil bireylerin bu uyarıcıları ne şekilde algıladığına ve bireylerin uyarıcılara yüklediği anlama bakar ve bireyleri daha olumlu, çözüm odaklı bilişsel süreçlere yönlendirmeyi amaçlar (Beck, 2005). Mantıkdışı, abartılı bir hal yerine bireyi gerçekçi düşünmeye yönlendirmek, bireylerin öfkeyi yenmesini sağlayabilir.

Problem Çözümü: Bireylerin öfke duyguları genellikle hayatlarındaki gerçek durumdan kaynaklanır elbette ancak bireyler bazı öfke durumlarında problem çözümü yerine yaşanan olumsuz durumlara takılı kalabilirler. Esas olan bilişsel yeniden yapılandırma ile ilişkili olarak da var olan sorunun çözümüne odaklanmaktır.

Sağlıklı Bir İletişim: Öfke durumunda bireyler öfkelerine yenik düşerek doğru olmayan kararlar verebilir, yanlış davranış geliştirebilir. Hem öfke halinden uzaklaşmak hem de yanlış durumlara sebebiyet vermemek adına yapılması gereken şey olan bitene uzaktan bakabilmek, tepkilerini ve öfkelenmeye sebep olan durumu gözden geçirmektir (Eroğlu ve İrdem, 2016). Böylelikle birey öfke ile aklına gelen ilk şeyi söylemek yerine düşünerek, dinleyerek gerçekten kendisini neyin sınırlendirebildiğine odaklanabilir ve böylelikle daha sağlıklı bir iletişimin yolu açılabilir (Tarhan, 2019a, s. 188).

Sosyal Çevrenin Değiştirilmesi: Bireyi öfke durumuna sokan herhangi bir durumdan kaçması, ortamını değiştirmesi bireyin öfke halinden uzaklaşmasını sağlayabilir.

Sabır ve Dayanıklılık Telkini: Öfkenin kontrol edilmesi konusunda, öfke düzeyi yüksek bireylerin veya öfke halinde olan bireylerin bu durumdan uzaklaşarak rahatlamalarını sağlayan yollardan birisi de duygusal soyutlama mekanizmasıdır. Bunun yanı sıra bireyleri öfkelenirebilecek olumsuzluklar karşısında sabır göstererek, öfkelenmemeyi kendine telkin etmesi de öfke kontrolünün bir diğer yoludur (Eroğlu ve İrdem, 2016).

Öfke Duygusuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu başlık altında bireylerdeki öfke duygusuna ilişkin kuramlara ve bu kuramların öfkeyi ne şekilde ele aldığı ortaya konacaktır.

James-Lange Kuramı

1880'li yıllarda William James ve Carl Lange'in duygular üzerine yapmış oldukları çalışmalar sonucu ortaya atılmış bir kuram olan James-Lange Kuramı bireylerdeki kalp atışlarının hızlanması, vücutta terleme, kaslarının gerilmesi, yumrukların sıkılması gibi fiziksel ve fizyolojik tepkilere odaklanmıştır. Bu kuram öfke duygusunun fiziksel ve fizyolojik tepkilerden sonra meydana geldiğini savunmaktadır (Er, 2006). Kurama göre çevreden gelen uyarıcılar neticesinde bireylerde bedensel tepkiler ortaya çıkar ve birey bedenindeki fizyolojik ve fiziksel tepkilerin farkına vararak çeşitli duyguları hisseder. Örneğin; birey bir tehdit durumu ya da engellenme ile karşılaştığında adrenalin ve noradrenalin salgıları salgılanarak kandaki basınç yükselir, kaslar gerilir. Birey daha sonra bedenindeki bu değişiklikleri fark eder ve öfkelenme başlar. Bu durum ilk başta normal olarak mantıklı görünmemektedir (Kısaç, 1997). Bakış açısı genelde, insan öfkelenmesi için kan basıncının yükseldiği, kas gerginliğinin arttığı ve kalp atış hızının değiştiği şeklindedir. Hâlbuki bu kuram, insanın kan basıncı yükseldiği ve kalp atışı değiştiği için öfkelenmesini vurgulamaktadır. Bu kurama destek olabilecek bir örnek bireylerin araba kazasından sonra yaşadığı, hissettiği duygulardır. Araba kazası esnasında korku duyulmaz ancak tehlike sonrası bireyler soğuk soğuk terler, bacaklarda, ellerde titreme meydana gelir ve korktuğu bu şekilde anlaşılabilir (Cüceloğlu, 2015).

James-Lange kuramına yönelik pek çok eleştiri de bulunmaktadır. Bunlardan birisi konu ile alakalı yapılan laboratuvar çalışmalarının bu kuramı desteklememiş olmasıdır (Cannon, 1927). Kuramda söylendiği gibi, duygular bedensel ve fizyolojik tepkiler tarafından belirleniyorsa her bir duygu için farklı farklı fizyolojik süreçlerin olması gerektiği belirtilmiştir. Bir diğer eleştiri de bireysel olan duygularda bireyin iç yaşantısına ve bireysel farklılıklara değinilmemesidir. Aynı duyguyu çok farklı şekillerde, farklı fizyolojik değişimler yaşayarak geçiren bireyler olabilir. İnsan öfkelenmesi bir anda vücudunu sıcak basabilir; öfkelenmesi başka bir zamanda ise sadece kaslarını çatabilir. Bunun yanı sıra kimisi öfkelerini içe atarken kimisi de bağırıp çağırabilir (Cüceloğlu, 2015).

Cannon-Bard Kuramı

Walter Cannon ve Philip Bard 1920’li yıllarda bireylerin bedensel değişiklikler yaşamadan da duygulanım yaşayabileceklerini savunmuşlardır (Banich’ten aktaran Er, 2006). Cannon-Bard Kuramı, James-Lange’ın ortaya koymuş olduğu kuramının eksik yönlerini ortadan kaldırmaya yönelik ortaya atılmış bir kuram niteliğindedir. Bu kuramda da aynı şekilde çevrede bulunan uyarıcıların bireyde fizyolojik değişimlere yol açtığı söylenmekte ancak bundan farklı olarak uyarıcıdan etkilenen hipotalamusun aynı zamanda hem fizyolojik tepkileri hem de duyguları oluşturduğunu savunmaktadır (Cannon, 1927; Er, 2006). Diğer bir deyişle çevredeki uyarıcıyı algılama süreci gerçekleştikten hemen sonra duygular ve fiziksel, fizyolojik tepkiler eş zamanlı meydana gelirler (Cüceloğlu, 2015).

Her iki kuramın üzerinde durduğu şey bireye duygu ve heyecan hissi veren çevresel uyarıcılar ve bireylerin verdiği tepkilerdir. Öfke duygusunun ne olduğunun bilinmesi, doğru şekilde ifade edilmesi gibi öfke kontrolü, öfke ile başa çıkma programlarının temel hareket noktası olan konular her iki kuramda da büyük öneme sahiptir (Bedel, 2011).

Psikanalitik Kuram

Öfke kavramı bazen saldırganlık, düşmanlık kavramları beraber ya da birbirlerinin yerine kullanılabilir. Özellikle psikanalitik kuramda öfkeye dair açıklamalar saldırganlıkla eşit sayılmıştır. Freud ile özdeşleşen bu kuramda saldırganlık ve cinsellik temel kavramlar olarak belirmiştir (Cüceloğlu, 2015). Freud, davranışçı ve bilişselcilerin aksine saldırganlığın bireylerde doğuştan geldiğini savunmaktadır. Bu nedenle saldırganlık dürtüsü durumdan ziyade kişi ve iç dünyası ile ilgilidir. Freud bireylerin doğuştan saldırgan olduğunu ve bu içgüdüünün etkisindeki bireyin toplum içinde devamlı bir savaş hali içinde yaşadığını belirtmektedir. Saldırganlık, zihin ve kişilikte davranışı sergilemek için gerekli motivasyonu bireye veren *idin* bir parçası olarak ele alınır. Bu motive unsurları ve dürtüler ise *ego* ve *süperego*nun karşı koyması ile karşılaşır ve çatışmalar yaşanır (Glassman ve Hadad, 2018, s. 319). Freud saldırgan eğilimlerin oral dönemin son aylarında ısırma, çiğneme, tükürme ve ağlama ile kendisini gösterdiğini ifade ederken esasen anal dönemle kendini göstermeye başladığını vurgulamıştır (Geçtan, 2004, s. 34). Anal dönemde ise saldırgan eğilimler iki temel öge ile ortaya konmaktadır. İlk olarak dışkıının dışarıya atılması ile yorumlanan saldırgan davranıştır. Dışkı, öfke ile aynı anlamda

ele alınarak çocuğun kızgınlık duygularını başlıca araç olan dışkılama yolu ile ifade ettiği belirtilmiştir. İkinci öge ise çocuklukta anüs kaslarının gelişmesi ile beraber edinilen güç duygusudur. Kasların gelişimi ile beraber dışkıyı tutmaya çalışan çocuk ile tuvalet eğitimi ve kurallar oldukça önem arz etmektedir. Anal dönemdeki tuvalet eğitimini şayet başarılı şekilde, barışçı yollar ile tamamlanmazsa bireyler, yaşamlarının ilerleyen zamanlarında olumsuz kişilik, karakter özellikleri sergileyebilir (Geçtan, 2004, s. 36-37).

Freud'a göre insanoğlunun bu iki eğilimi bireyler arası uyumu zorlaştırdığından, çeşitli sorunlara yol açtığından sosyalleşme, uyum sağlama konularının zarar görmemesi adına hem bireylerin kendisince hem de sosyalleşmesine etki eden diğer bireylerce baskı altında tutulmaktadır. Bazı toplumsal normlar gereği de cezalandırılabilir. Toplum tarafından reddedilen ve bireylerin bilinçaltına ittiği bu iki temel eğilim bireyin bilincinde süreklilik arz ediyorsa birey gerginlik, rahatsızlık içinde olur (Cüceloğlu, 2015). Bilinçaltına itilen arzular, duygular fark edilmese de bireyin davranışlarını etkilemeye devam eder. Freud da öfke duygusunu diğer tüm duygular gibi yaşamın doğal bir parçası olarak görmektedir. Zaman içerisinde birikerek patlamak üzere olan bir yanardağın lavını dışarı atması misali duygular da zamana birikerek bireylerin bedeninde gerginlik meydana getirdiğinden vücuttan atılmalıdır. Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin bir şekilde ifade edilmesi bireyde birikmiş olan enerjinin sebep olduğu gerilimi azaltacaktır. Aslında öfke, saldırganlık bireylerde birikmiş bu enerjinin boşaltılmasının bir yoludur (Özmen, 2006). Bunun yanı sıra Freud mizahın öfkenin azalmasında etkili olarak bireylerin gerginlikten kurtulmasında da etkili olduğunu belirtmiştir. Düşmanca olan şakaların masum şakalara, fıkralara nazaran saldırganlığı azalttığını belirtmiştir. Bu yol ile bireylerin bilinçaltındaki duygularının bir şekilde açığa çıkarılarak öfkenin, gerginliğin ortadan kaldırılması mümkün olabilmektedir. Biriken bu öfke duygusunun bastırılması birey ve toplum için sağlıklı bir durum değildir ve bu öfke gibi duygular boşaltılamazsa bireyde psikolojik ve psikosomatik bozukluklar ortaya çıkar (Cüceloğlu, 2015).

Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre bireylerin tüm davranışları uyarıcı-tepki koşullanması ile sonradan öğrenilmiş davranışlardır. Bu kuram içsel süreçlerin ölçülemeyeceğini vurgularken şiddet, öfke, saldırganlık davranışlarının da sonradan öğrenilmiş davranışlar olduğunu

savunmaktadır. Uyarıcı-tepki esasına odaklanıldığı için aynı zamanda pekiştireçler de önemli rol oynamaktadır. Bu sebeple öğrenilmiş şiddet, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlar çeşitli ortamlarda bilerek yahut bilmeden ödüllendirilirse o birey tarafından yapılan olumsuz davranışların sayısı ve sıklığı artabilir. Davranışçı kuram, saldırganlığın içsel dürtüler değil davranışların, düşüncelerin pekiştirilmesi yolu ile edinilmiş, değiştirilmiş bir davranış şekli olduğunu vurgulamıştır (Glassman ve Hadad, 2018, s. 315). Tıpkı sosyal öğrenme kuramında olduğu gibi çevrenin etkisinin öğrenme davranışındaki etkisinin göz ardı edilemeyeceği düşüncesine sahiptirler. Ayrıca davranışçılar eski olumsuz davranış kalıplarını ortadan kaldırabilecek şeyin de yeni öğrenmeler olduğunu savunmuştur. Bununla beraber izledikleri yol, bireylerin içsel süreçlerin göz ardı edilmesi bakımından davranışçı bakış açısı, hayvanlar üzerinde test edilen, katı, insani olmayan bir bakış açısı olarak nitelendirilmiştir (Murdock, 2018, s. 266).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımda duygular, insan yapısının ortak bir sonucu olarak ifade edilerek fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel anlamda duyguların ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bilişsel yaklaşım da davranışçı kuramda olduğu gibi sosyal davranışların doğuştan edinilmiş davranışlar olmadığını, pekiştireçlerin öğrenmeler üzerinde etkin rol oynadığını savunmaktadır. Ancak bilişsel yaklaşım, davranışçıların bireylerin zihinsel süreçlerini göz ardı ettiklerini savunmaktadır (Glassman ve Hadad, 2018, s. 316). Beck (2005), klasik davranışçıların duygu ve davranışları yalnızca uyarıcı-tepki çerçevesinde, dış uyarıcılara verilen tepkilerden oluşan tepkiler olarak açıklamasını eleştirmiştir. Klasik davranışçılarda uyarıcıların bireyde ne şekilde anlam bulduğuna yönelik anlamlandırma süreçlerine yer verilmemiştir. Ona göre öfke duygusunun oluşmasında dış uyarıcıların etkisinden ziyade bireylerin bu uyarıcıları ne şekilde algıladığı ve o uyarıcılara yüklediği anlam önemlidir.

Öfkelenen bireyler genellikle yaşamış olduğu talihsiz durumların sorumlusu olarak çevresindeki insanları işaret ederler. Öfke sırasında bireylerin zihinsel süreçleri daha çok gerçeklikten, hakikatten uzak, abartılı söylemler, çarpıtılmış olaylar ile şekillenmektedir. Fiziksel ya da psikolojik olarak iyi olma haline yönelik bir dışsal saldırı algılandığı o anda bireyde bilişsel süreçler aktif hale gelir. Bu algılamalar neticesinde algılanan saldırıya

yönelik adeta tehlike bilançosu çıkarılır. Saldırıya karşı koyabilecek bir yetkinlik hissediliyorsa birey sakin bir tepki verir. Ancak tehdit büyük tehlikelere yol açabilecek boyutta ve bireyin de bu tehlide karşı koyabilecek bir niteliği yoksa öfke duygusu, oluşan o tehdidi ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak adına büyük bir şekilde ortaya çıkar (Karşlı, 2008).

Olumlu duygular bireylerin daha iyimser ve olumlu bakış açısının edinilmesine yardımcı olurken olumsuz duygular ise daha kötümser bir bakış açısına sahip olmasına sebep olmaktadır. Bireylerin olumsuz duygu ve davranışları kişinin dikkatini sınırlandırır ve buradan hareketle bilişsel süreçlerine yön verir.

Bilişsel yaklaşımlara göre olumsuz algılar ve düşünceler kişilerin öfke yaşamalarının tipik ve başlıca nedenidir. Olumsuz düşünceler mükemmeliyetçi, olumsuz beklentilerle karakterize halde ve otomatiktirler. Bu nedenle de öfke duygusunun üstesinden gelmek, bu olumsuz duyguları değiştirmeyi gerektirir. Bilişsel yaklaşım bu nedenle, var olan olumsuz düşünceler yerine daha işlevsel olanları yerleştirmeyi hedefler (Akdoğan, 2007). Bilişsel terapide ise varsayımlarını, bireylerin iç durumlarının içsel gözlem ile mümkün olduğunu, danışanların inanç sistemlerinin önemli anlamlar taşıdığı ve bu anlamların terapist aracılığı ile bireye öğretilmesi ve yorumlanmasından ziyade danışanın kendisinin keşfedebileceği vurgulanmıştır (Corey, 2015).

Akılcı Duygusal Terapi

Akılcı Duygusal Terapi, Albert Ellis'in geliştirmiş olduğu bilişsel psikoterapidir. Albert Ellis (1998) öfke gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olan üç temel düşünce hatasının varlığından söz etmektedir. Bu düşünce hatalarından ilki bireylerin kendi kişisel değerlerini, davranışlarını sürekli eleştirmeleridir. İkinci olarak bireylerin çevresindeki bireylere karşı eleştirel değerlendirmelerde bulunmasıdır. Son olarak üçüncü düşünce hatası ise bireylerin çevreleri ile ilgili buldukları düşünce ve yargılardan oluşan düşünce şeklidir. Albert Ellis (1998)'in akılcı duygusal terapi görüşüne göre öfke duygusu, bireyin fikirlerinden ve inançlarından oluşmaktadır. Öfke duygusunun sebebi olarak ise mantıkdışı düşünceler ve inançları işaret etmektedir. Bu bakış açısına göre öfke duygusuna sebep olan düşünce ve inançlar değiştirilebilirse duygusal durum, öfke durumu da değişecektir.

Özer (1994b) de öfke, stres kaygı gibi olumsuz duyguların temelinde bireylerin daha önce tecrübe etmiş olduğu gerçekçi olmayan düşünce, inanç, yorumlar olduğunu belirtmiştir. Sergilenen tepkilerin ise bu gerçekçi olmayan kalıpların olduğunu belirtmiştir. Bireylerin olumsuz duygularını değiştirebilmesinde davranış şekillerinden ziyade olaylar üzerindeki inançlarını değiştirmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu şekilde yapılacak olan değişim ile duygu durumunda da kalıcı nitelikte değişim sağlanacaktır.

Akılcı duygusal terapi insanı bütün olarak ele alarak insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönüyle beraber duygu ve davranışlardan oluştuğuna dikkat çekmiştir. Kurama göre varsayım, düşünce ve inançların, bireylerin duygu ve davranışları üzerinde etkisi olduğu vurgulanır. Bununla birlikte yaşanan olayların, durumların da duygulara, davranışlara neden olmadığı, bundan ziyade olaylarla ilgili bireyde bulunan olumlu ya da olumsuz inançlar ve düşünce yapısının duygular üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Froggatt, 2006).

Sosyal Yapısalcı Kuram

Duygularla ilgili olarak geleneksel ve biyolojik yaklaşımların aksine açıklamalar ortaya koyan bir diğer görüş de sosyal yapısalcı görüştür. Sosyal yapısalcı bakış olaylar üzerine yüklenen anlama ve yapıya odaklanmaktadır. Duygular fizyolojik uyarılma, hisler, bilişsel süreçler, gözle görülebilecek olan ifadeler gibi durumları içeren, belirli davranışsal tepkileri kapsayan bedensel, zihinsel değişimlerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Duyguların içsel süreçler sonunda meydana gelmediğini belirten sosyal yapısalcı görüş dört temel varsayım üzerine kurulmuştur. İlk olarak duygular bir insanın tepkileridir ve fizyolojik, açıklayıcı tepkiler, bilişsel değerlendirmeler, araçsal davranışlar veya bireysel tecrübeler olarak tanımlanmaması gerekmektedir. İkinci varsayım duyguların karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduklarıdır. Verilen tepkiler her zaman zorunlu olarak ortaya çıkan gereklilik değildir. Bir diğer varsayım ise duygu örüntüsünün çeşitli elemanlarını düzene sokan kurallar temel olarak sosyal kurallardır. Dördüncü ve son olarak ortaya atılan varsayım ise her duygunun sosyal sistem içerisinde bir işleve sahiptir. Direkt olarak olmasa da sosyal işleve sahip olan başka davranışlar ile ilişkilidir. Kısacası yapısalcı kurama göre duygular sosyal yapılardır, sosyal çevreden ve yaşantıdan bağımsız düşünülemez. Bunun

yanı sıra genetik ve biyolojik faktörler duygular üzerinde söz sahibi değillerdir (Averill'den aktaran Kısaç, 1997).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, 1950'lerde Rotter tarafından ortaya atılmasına rağmen kuramın temel şekli, Bandura ve Mischel'in katkılarında sonra oluşmuştur. Sosyal öğrenme kuramı temel öğeleri ise davranışçı kuramlardan türeyerek oluşmuştur (Hogben ve Byrne'dan aktaran Bayrakçı, 2007).

Sosyal öğrenme kuramı, bireylerin yaşamlarında aktif katılımcılar olduklarını belirtirken çevresel olaylar ile yönlenen beyin mekanizmalarına seyirci olmadıklarının da altını çizmiştir. Beyinle ilgili olan her sistem bireylerin yaşamlarına yön veren, amaçlar için kullanılan araçlardır (Bandura, 1999).

Birçok otoritenin üzerinde uzlaşmış olduğu konu bireylerin öğrenmesinin doğuştan gelmediği sosyal yaşantılarının bir ürünü olarak gerçekleştiği konusudur. Bandura (1999), bireylerin korku, öfke gibi duygusal uyarılma yaşamaları durumunun içsel ipuçlarından ziyade dışsal tanımlayıcı etkilere dayanmış olduğunu vurgulamıştır. Duygular, gözlem, öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Bu görüşü destekler nitelikte bazı bireylerde, direkt olarak zarar görmedikleri halde kedi, köpek, fare korkusunun olması örneği verilebilir. Çevresinde gözlemlendiği korku, sevgi gibi duyguları bireyler, benzer durumlarda taklit eder. Karşılaştığı durumun korkulacak, sevinilecek, kaygı duyulacak bir şey olduğunu çevresinde gözlemler ve bu duygularını bu şekilde geliştirir (Korkmaz, 2003).

Modern öğrenme veya sosyal öğrenme kuramcılarında göre öfke davranışları, ifade edilmiş bakımından taklit, model alma, özdeşleşme ve pekiştirme ile öğrenilmiş olan tepkilerdir. Bireylerin ilk olarak öğrenmiş oldukları şey çocuklukta anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına dönük geribildirimler alarak, toplum tarafından kabul gören davranışları tekrar etmeyi ve nihayetinde benimsemeyi öğrenmiş olmasıdır. Bunun yanı sıra çevresinde gözlemlendiği kabul gören davranışları da taklit yolu ile benimsemektedir. Kabul gören bu davranışlar gibi öfkesini de sağlıklı bir şekilde ifade edemeyen bireyler ileriki yaşamlarında da bazı çatışmalar içerisine girebilir (Gürçam, 2017).

Varoluşçu Kuram

Varoluşçu yaklaşım gerek psikiyatri, psikoloji bilimleri içerisinde gerekse insanın görüngü olarak ele alınması, bu şekilde tedavi yöntemine fırsat vermesi açısından oldukça önem taşımaktadır. Çağdaş insanı en iyi şekilde açıklayan ilerici bir akım olarak öne çıkmaktadır (Geçtan, 1974). Varoluşçu bakış açısı, bireylerin varoluşundan doğan endişelere, kaygılara odaklanmış, dinamik bir bakış açısıdır (Yalom, 2018).

Yalom (2018) insanların yaşamları boyunca deneyimlediği dört temel varoluş krizinin olduğunu vurgulamış ve bunları; ölüm, anlamsızlık, yalnızlık ve özgürlüğün yitimi kavramları ile belirtmiştir. Her insanın potansiyelinde gelişmiş, gelişmeye açık, tatminkar varoluş potansiyeli bulunmaktadır. Tatmin olma yolundaki bireyler birtakım engellerle karşılaşır, çeşitli çatışmalar yaşar. Varoluşçu kurama göre yaşamın getirmiş olduğu bu çatışmaların reddedilmesi, onlardan kaçılması yerine bireylerin bu çatışmaları kabullenmesi gerektiğini açıklar. Bireyler ancak bu şekilde güçlü kalabilmektedir (Deniz, 2016). Varoluşçu bakış açısı, öfke duygusunu bireylerin yaşamın anlamı, ölüm, hayat karşısındaki güçsüzlüğü, çaresizliği gibi varoluşsal çatışmaların yaşanabileceği konularda tepki göstermek şeklinde ele almıştır. Ve bu tepkinin bireyselliği üzerinde durmuştur. Kurama göre her birey öfke duygusunu değişik biçimlerde yaşar. Ayrıca geçmiş ile şimdi arasındaki boşluk, hiçlik, ne yapacağımızı seçme özgürlüğümüzü ve seçimlerimizi açıklamadaki eksiklerimiz, yaşadığımız duygusal problemlerimizin kaynağı durumundadır ve her birey öfke duygusunu değişik biçimlerde yaşar (Geçtan, 2019).

Empati Nedir?

Özellikle son zamanlarda daha çok duyulan, dillendirilen ve bazen sempati kelimesi ile karıştırılabilen (Dökmen, 2012, s. 161) empati kelimesi Eski Yunancadaki “*empathia*” teriminden hareketle Türkçeye Fransızcadaki “*empathie*” kelimesinden girmiştir. Bu kavram ise iç, içine, içinde anlamlarına gelen “*em*” ve acı, duygu, algılama, telepati anlamlarına gelen “*pathia*” kelimelerinden oluşmaktadır. Böylelikle empati kavramı içsel algılama, duygudaşlık, anlayış kelimeleriyle karşılık bulmuştur. Empati kavramı kısaca bireylerin buldukları durum içerisindeki eylemlerini hissetmek ve motivasyonlarını anlamak şeklinde tanımlanabilmektedir (Duru, 2002).

Empati tarihsel süreçte üç değişik şekilde tanımlanmıştır. 1950'nin son yıllarına kadar empatinin yalnızca bilişsel boyutu dikkate alınmış ve bu çerçevede tanımlar ortaya atılmıştır. Bunun yanı sıra bu periyotta empatinin ölçülebilmesi için bireylerdeki kişilik özelliklerini anlamak ve yorumlamak üzerine çalışılmıştır. Daha sonraki yıllarda empatinin yalnızca bilişsel boyutu değil duygusal boyutu da ele alınmıştır. 1960'lı yıllarla beraber empati için bireyin karşısındaki kişinin duygusal sürecinin farkına varmak, onu anlayıp onun gibi hissetmek tanımı oluşmuştur. 1970'li yıllarda ise empati genel anlamda kabul gören tanımı ile karşısındakinin duygularını anlayarak ona iletme olarak tanımlanmıştır (Batson, 1987).

Empati ve empatinin iletişimdeki yeri üzerine çalışmalar ortaya koyan isimlerden birisi de Carl Rogers olmuştur. Yaptığı çalışmalarda bireylerdeki empatinin gelişmesini ele almıştır. Empatiyi birçok şekilde ele alıp farklı tanımlamalar yapan Rogers (1983)'e göre empati bir süreliğine bireylerin karşısındaki kişinin hayatını yaşamak anlamına gelmektedir. Bu tanımıyla empati, terapi sürecinde terapiye ihtiyaç duyan kişinin çekindiği, korktuğu çeşitli unsurlara daha rahat şekilde bakabilmesini içermektedir.

Barker (1999) empati kavramını temelde, bireylerin karşısındaki kişinin duygusal olarak içinde bulunduğu durumu, düşüncelerini fark etmek, anlamak hatta yaşamak, deneyimlemek ve bunun yanı sıra bunlara yanıt vermek olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde DuBois ve Miley (2005) de empatiyi bireylerin karşısındaki kişiye duyarlı, ilgili bir şekilde yaklaşarak onu duygusal olarak anlamak ve bunu karşı tarafa aktarmak olarak tanımlamıştır.

Tarhan (2019b) empati kavramını tanımlarken bilimsel tanım, toplumun anladığı empati ve kültürel anlamda empati tanımlarının ayrımına dikkat çekerek empatiyi bireyin kendisini duygu, düşünce ve davranışsal olarak karşısındaki bireyin yerine koyarak hissetme, düşünme ve hareket etmesi olarak tanımlamıştır. Eş duyum kavramı yerine de kullanılabilen empati, karşısındaki bireyin bakış açısına saygı duymayı, onun gibi bakmayı ve onun gibi eylemeyi içermektedir.

Empati genel anlamda, kişinin kendisini karşıdaki bireyin yerine koyarak onun içinde bulunduğu durumu, duyguları fark etmesi ve onu bir şekilde anladığını ona aktarması olarak tanımlanabilmektedir. Empati böylelikle hem bilişsel hem de duygusal bir süreç olarak ortaya çıkmakta ve bireyin kendisini, karşısındaki bireyin durumunda düşünmesi,

kendi benzer tecrübelerini hatırlaması yolu ile gerçekleşmektedir. Tanıma bakıldığında empatide duygular oldukça önem arz etmektedir (Lupton, 2002). Öyleki kişiler arası ilişkilerin önemli ayırt edici niteliklerinden olan empatiden yoksun bireylerin duygudan da yoksun olacağı söylenebilmektedir. Empati kurma durumunda bireyin karşısındaki insan ile aynı duyguları paylaşma olmaksızın o bireyin bireysel duygu ve düşünce durumunu anlama, hissetme söz konusudur. Birey karşısındaki anlamaya yönelik tepki oluşturduğundan dolayı odak noktasının kendi deneyimleri, duygu ve düşünceleri olmamalıdır. Duygusal bir tepki geliştirmek yerine bunlardan bağımsız karşısındaki anlama durumudur (İkiz, 2006).

Yapılmış olan bu tanımlardan hareketle empati, bireyin kendisini karşısındaki yerine koymak koşuluyla, olaylara onun bakışı ile doğru şekilde bakmak ve bunun yanı sıra kendi bakışı ile de olayları yorumlayarak bunu karşısındaki kişiye sözlü, yazılı, davranışsal olarak iletebilmektir. Bunu yapabilen birey karşısındakine onu anladığını, kendisine güvenebileceği mesajını iletmektedir. Bununla beraber derinlemesine verilen duygu ve düşünceler ile bireyler iç dünyasını sorgulama imkanı bulabilmektedir. Bu sorgulamalar ile olaylar daha doğru bakış açısı ile görülebilir. Bu süreçler Dökmen (1988)'in Aşamalı Empati Sınıflaması'nda temelde üç aşamadan geçer. İlk aşama bireyin kendisini karşısındaki birey yerine koyma vasıtası ile onun iç dünyasına girmesidir. İkinci aşama bireyin, karşısındaki duygu ve düşünceleri, içinde bulunduğu durumu dikkate alarak anlamasıdır. Üçüncü ve son aşama da anladığı bu durumu karşısındaki bireye aktarmasıdır.

Kohut (1959) empati duygusunun doğru veya yanlış eylemler ortaya koyabilmek için bilgi, veri toplama aracı olarak kullanılabileceğini belirtmiş ve empatinin nasıl gerçekleşeceğine yönelik olarak kişiler arası iletişimde yardıma ihtiyacı olan kişinin, karşısındaki birey ile iletişime geçmesiyle başladığını belirtmiştir. Oluşan iletişim ile yardım isteyen bireyi anlamak, onun iç dünyasını doğru biçimde algılamak ile gerçekleşerek karşılıklı bilişsel, davranışsal eylemler ile sonuçlanmaktadır. Empati bu şekliyle zihinsel süreç olarak değerlendirilmektedir (Ulus, 2015). Empatinin zihinsel süreç olduğu hususunun anlaşılabilmesi bazı özellikler olarak şunlar sayılabilir:

- Bir başka birey ile aynı şeyleri hissetme
- Bir başka bireyin duygu ve düşüncelerine önem verme ve ona özen gösterme

- Aynı duyguların yaşanması söz konusu olmasa bile başkasının duygu, düşünce ve yaşantılarından duygusal olarak etkilenme
- Bireyin kendisini bir başkasının durumunda düşünebilme
- Kendisini bir başkasının durumunda düşünebilmesinin yanı sıra kendisinin de başka bir birey olduğunu fark edebilme
- Karşıdaki bireyin zihinsel süreç ve durumlarından hareketle kendisi ve diğer bireyler için çıkarım yapabilme (Ulus, 2015).

Kurdek ve Rodgon (1975) belirtilen tanımlamalara göre empatik davranışın, algısal, bilişsel ve duygusal açıdan diğer insanların perspektifini alması yoluyla oluştuğunu vurgulamış ve üç tür perspektif alım şekli ortaya koymuştur. Bunlar;

- Algısal perspektif alma: Karşısındaki bireyin bakış açısını fark etme.
- Bilişsel perspektif alma: Karşısındaki bireyin ne düşündüğünü fark etme.
- Duygusal perspektif alma: Karşısındaki bireyin yaşamakta olduklarını fark etme.

Empatinin bu perspektif alma sürecinden de hareketle empatinin, empatik beceri ve empatik eğilim olmak üzere iki boyutu olduğu söylenebilmektedir (Ulus, 2015). Empatik beceriler daha çok diğer kişinin duygusunun anlaşıldığını ve hissedildiğini kapsamaktadır. Bunun yanı sıra anladığının, hissedildiğinin karşıdaki kişiye aktarılması ve hissettirilmesine ilişkin becerileri de içine almaktadır. Empatik eğilim ise bireyin başkalarının yaşantı ve duygularını anlama, hissetme potansiyeline işaret eder. Empatik eğilimler de bilişsel ve duygusal empati olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Topçu, Erdur-Baker ve Çapa-Aydın, 2010; Ulus, 2015; Dökmen, 2012).

Empatinin Boyutları

Empatinin bileşenleri konusunda empatinin bilişsel, duygusal, güdüsel (motivasyonel) olmak üzere üç boyutu olduğunu belirten (Hoffman'dan aktaran Dökmen, 2012) bazı araştırmacılar olsa da en yaygın görüş empatinin hem duygusal hem de bilişsel öğelerden

oluştugu görüştür. Empati, “Bilişsel Empati” ve “Duygusal Empati” olarak iki boyutta ele alınmıştır (Dökmen, 2012, s.159)

Bilişsel Empati

Bilişsel empati kavramı bireyin karşıdaki kişinin içinde bulunduğu durumu anlayıp onun rolüne girerek ne hissettiğini anlama şeklinde tanımlanmaktadır. Empatinin bilişsel boyutu diğerlerinin duygularını, ihtiyaçlarını fark edebilme ve diğerlerinin bakış açısını alabilmeyi, karşıdaki kişinin duygularını yaşamaktan ziyade bu duyguları bilişsel anlamda anlamayı içermektedir (Dökmen, 2012, s. 158). Bir başka deyişle bilişsel empati, kişinin diğer bir kişinin hislerini deneyimlemeden, onun hislerini fark edebilme, tanıyabilme becerisidir. En basit düzeyde diğer kişinin duygusal manada iç dünyasını doğru bir biçimde değerlendirme olarak; daha karmaşık düzeyde de meydana gelen olumlu-olumsuz olayları diğerinin bakış açısından değerlendirme anlamında olan bilişsel empati, bireylerin sosyal yaşamda verimliliğinde oldukça etkili olmaktadır (Smith, 2006).

Duygusal Empati

Duygusal empati karşıdaki bireyi anlamaya, hissetmeye ek olarak bunu karşıdaki kişiyle paylaşmayı konu edinmektedir. Duygusal empati, bireyin karşıdaki kişinin yaşantısına duygusal manada tepki verme, onların duygularını hissetme şeklinde ifade edilmektedir (Dökmen, 2012, s. 158) Bununla beraber diğer kişinin hislerine sempati ile yaklaşarak onun hisleriyle derin bir şekilde ilişki kurabilmeyi içermektedir (Guttman ve Laporte, 2000).

Duygusal empati, bireylerin ailesine, arkadaşlarına ve yabancılara karşı fedakar davranışlarda bulunması adına bireyleri güdülerken bunun yanı sıra ahlaki gelişim açısından da oldukça önem arz etmektedir. Hatta duygusal empati şiddetin bastırılması konusunda bir anahtar mekanizma olabileceğine yönelik açıklamalar da literatürde yer almaktadır. Bilişsel empatiden farklı olarak duygusal empatiye yönelik bir günlük bebeklerin dahi duyarlılığa sahip olduğu bilinmektedir (Smith, 2006). Genelde kişinin ses tonu veya yüz ifadesi gibi uyarıcılar, karşıdaki kişinin duygusunun doğru bir şekilde hissedilebilmesinde ve duruma uygun olarak tepkiler verilebilmesinde yardımcı olan bazı

ipuçlarıdır. Ancak bu ipuçları yeteri kadar belirgin olmazsa karşıdaki kişinin duygularını hissetmek ve oluşan duruma uygun tepkiler vermekte bireyler zorlanabilir. Bu zorlanma durumunda da perspektif alma, olaylara diğer kişinin bakış açısından bakma becerisinin devreye girmesi beklenmektedir (Ulus, 2015).

Empatinin Kişiler Arası İletişimdeki Düzenleyici Rolü

Empatinin ne olduğunun anlaşılabilmesi için öncelikle empatiyi kuran ve empati kurulmasına ihtiyaç duyan insanın yaşamlarındaki temel amaçlarının ne olduğunun belirlenmesi, anlaşılması gerekmektedir. Dökmen (2012) genel olarak insanların, kendileriyle empati kurulduğunu gördüğü zaman, anlaşıldıklarını ve kendilerine yeteri kadar önem verildiğini hisseder. Bu şekilde gerçekleşen iletişim ile insanlar rahatlar, kendilerini iyi hissederler, sağlıklı bir iletişim gerçekleşmiş olur.

İnsanlara kişisel duygu ve düşüncelerini iyi şekilde ifade edebilen, toplumsal uyum becerisi ve sosyal duyarlılık düzeyi yüksek olan kişiler aynı zamanda empati kurma becerisi açısından da iyi durumdadırlar. Yapılan bazı araştırmalarda da yardıma ihtiyaç duyan, zor durumda olan bireylere empati kuran bireylerin, kurmayanlara göre daha fazla, daha verimli yardımda bulunduğu görülmüştür (Dökmen, 2012).

Empatik anlayışın insanları birbirlerine yaklaştırma, kişiler arası iletişimlerini kolaylaştırma özelliği bulunmaktadır. Bununla beraber empati yalnızca insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırma amacı için kullanılmaz. İnsanların, üzerinde yaşamış olduğu tabiat içinde empati kurması gerekmektedir. Yanlış avlanma, tarla yeri açmak için yakılan ormanlar, çarpık kentleşme ve fabrikaların önlem alınmaksızın yanlış yerlere kurulması gibi eylemler tabiattaki dengeyi bozmaktadır. Empati kurması beklenen insanlar yalnızca insanlara karşı değil aynı zamanda yakılan, kesilen ormanı ve burada yaşamakta olan canlıları düşünmeli, onları göz önüne getirerek kendilerini onların yerine koymalı ve böylece canlılara ve tabiata zarar vermemeye dikkat etmelidirler (Kaner, 1991). Hem kişiler arası hem de çevre ile sağlıklı sözel ya da davranışsal etkileşim sergileyen bireylerin sosyal ve özel anlamda daha sağlıklı ilişkiler içinde bulunduğu söylenebilir. Bireyler hem kendisini hem de karşısındakini doğru bir şekilde anlayarak empatik tepkiler verir. Böylece bireylerde kin, öfke gibi olumsuz duyguların yerine sevgi, merhamet ve affetme gibi olumlu duygular gelişebilir.

Affedicilik Nedir?

İnsan yaşamında önemli yer tutmakta olan sosyal ilişkiler, sosyal psikolojideki pek çok kuram ve araştırmaya konu olmaktadır. Kişiler arası etkileşimin bir bölümü olarak kabul gören yakın ilişkiler, bireylere sağlamış olduğu doyum, mutluluk gibi olumlu duygularla beraber incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular ile de varlığını koruyabilmektedir. Gündüz (2004)'e göre ortaya çıkan olumsuz duygular olsa da bireyler incinme yaşasa dahi -incinmenin de düzeyi ile ilgili olarak- sosyal ve özel ilişkilerine bir şekilde devam edebilir. Bu noktada olumsuz duygular ile baş etme, sosyal ilişkilerin devamını sağlama yollarından birisi olan affetme, bağışlama etkin rol oynamaktadır.

McCullough vd. (1998) yapmış oldukları affedicilik kavramını, kişiler arası boyutta tanımlayarak affediciliğin kişiler arası ilişkilerdeki motivasyonunun olumlu yönde değişmesi, yardımseverlik gibi olumlu duygularının artması olduğunu açıklamıştır.

Enright, Rique ve Freedman (1998)'a göre bağışlama, oluşan olumsuzluklar sonucu mağdur olan bireyin faile duyduğu kızgınlığın azalması şeklinde tanımlanmıştır. Kızgınlığın özgür irade ile azalması ile beraber şefkat, merhamet ve sevgi duygularının artması söz konusudur. Fincham (2000)'ın affetme konusunda yaptığı tanımı da bu görüşe paralellik göstermektedir. Fincham oluşan kızgınlığın azalmasını affetmenin olumsuz boyutu olarak ele alırken; şefkat gösterme, merhamet, sevgi ve benzeri tutum ve davranışları da affetmenin olumlu boyutu olarak ele almaktadır.

Ayten (2009)'a göre affetme, bireylerin kendisine yönelik hoşuna gitmeyen davranış sergileyen ve onu inciten birine karşı, merhamet ve sevgi göstererek, çeşitli sebeplerle gücenme, kızgınlık, öç alma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği, bağışlama olarak tanımlanmıştır. Gerçek bir affetme her türlü çıkardan uzak, gönüllü ve aktif bir süreçtir. Bu tür bir affetme hem affedeni hem de affedilene dönüştürebilir daha iyi birer bireyler haline getirebilir.

Affetme genelde sosyal ve bilişsel süreçlerin sonrasında oluşan bir çıktı olarak değerlendirilmektedir. Bununla beraber birçok kuramcı affetmeyi sosyal ve bilişsel olarak değişimlerin temel tetikleyicisi olarak kabul etmektedir. Affetme kararı sonucunda affetme niyetiyle beraber birçok değişim de beraberinde gelmektedir (Çoklar, 2014).

Affetmeye İlişkin Bazı Yaklaşımlar

Bu başlık altında bireylerdeki affetme davranışına ilişkin kuramlara ve bu kuramların affetmeyi ne şekilde ele aldığı açıklanmıştır.

Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik, dinamik ya da psikanalist yaklaşım insanın hem bireysel hem de kişiler arası davranışların bilinçdışı süreçler ile olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Psikodinamik yaklaşımda özgür bir biçimde sergilendiği düşünülen eylemlerde de bilinçdışının etkisinin kaçınılmaz olduğu vurgulanmaktadır. Bu sebeple bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmek adına bilincine odaklanılmalıdır. Psikodinamik yaklaşıma göre çocukluk yaşantıları, yaşamın ilerleyen dönemlerinin temel belirleyicilerindedir (Geçtan, 2018, s. 48-49). Bu anlamda anne-bebek ilişkisi çerçevesinde de affetmenin gelişimi açıklamaya çalışmıştır. Affetmenin psikik gelişimi anne-bebek ilişkisine bağlı olarak ilerlemektedir. Anne, bebeğinin kendisini ihtiyaçları için kullanmasına izin vererek bebeğinin taleplerine cevap verir. Bu taleplere anne kızmış olsa bile annenin bebeğine yönelik bağışlayıcı tavrı, onu kabul etmesi bebeğe affetmeyi, bağışlayıcı olmayı öğretir (Aslan, 2016). Affedicilik kapasitesinde bebeklik dönemini de ele alan nesne ilişkileri kuramı merkezi bir role sahiptir. Klein (2011) hem sevgi hem de nefret duygusunun, anne-bebek ilişkisinde mevcut olduğunu bildirmiştir. Bebekler anneleri ile doğumla başlayan şizoid yapıda bir ilişkiye girer. Kendi saldırgan tutumunu anneye yansıtır ve bu sebeple memeden korkar. Aynı şekilde sevgi konusunda da aynı durum söz konusudur. Bu tutum da memeye yönelik paranoid pozisyonudur. Klein bu döneme, paranoid-şizoid pozisyon adını vermiştir. Bebek, paranoid-şizoid pozisyon sonrası ikinci pozisyon olarak adlandırdığı depresif pozisyona geçmektedir. Depresif pozisyon iyi ve kötü nesnelerin birleştiği, insanlar önceki pozisyondaki gibi parça nesnelere değil bütün nesnelere şeklinde birleştiği pozisyonudur. Anne bütün insan olarak görünmekte, çocuk anne tarafından gelen engellemelere yönelik affedicilik kapasitesini geliştirmektedir. Bunun yanı sıra çocuk anneye ve çevreye karşı işlediği suçlamalar için de bağışlanmak ister. Çocuğun anneye bütün bir kişi olarak bakması, annenin önemli yönleriyle kendisinin özdeşleşmesi adına önemlidir. Çocuk, annenin kendisine ve diğer insanlara karşı bakım veren tutumlarıyla, annenin kendi ebeveynlerine ve çocuklarına karşı oluşturduğu onarıcı tutumlarıyla özdeşleşir. İyi-kötü gibi kutuplaşmış düşüncelerden uzaklaşarak insan ilişkilerini süreklilik

olarak görmeye başlar. Çocuk kutuplaşmış düşüncelerden uzaklaşamaz ise sevgi ve nefret gibi duygularda ayarlama yapamaz ve iletişim sorunları ile başa çıkamaz (Goldfarb, 2005).

Psikodinamik yaklaşımda, affetme eyleminin başlamasına yönelik olarak bireyin adalet, doğruluk gibi kavramlarındaki zedelenmesi ifade edilmektedir. Benliğin gösterişli, narsistik yönlerine zarar veren incinme aynı zamanda kişiye yaşantısında insani değerleri fark etme becerisinin de ortaya çıkmasına, fark edilebilmesine vesile olabilir. Gereksiz olabilen narsistik özelliklerin zarar görmesiyle beraber kişinin herkes gibi incinebilir olduğunu fark etmesine sebep olur ve aslında asıl ihtiyaç duyulan şeylerin narsistik tavırlar değil de başkasından sevgi, saygı görme ihtiyacı olduğunu anlamasına yardımcı olmaktadır (Klein, 2016)

Psikodinamik literatürde affetmenin ortaya çıkışı, bireylerin öfke ve kızgınlıktan vazgeçmesi ile mümkündür. Affetme bir nevi “gitmesine izin verme, verebilme” yetisidir. Terapilerde bilişsel süreçleri değiştirme, yeni bir bakış açısı kazandırabilme, duyguları yeniden inşa edebilme gibi becerilerin geliştirilebilmesi hedeflenmektedir. Bu beceriler kazandırılırsa bireyler kendisine zarar veren kişiye karşı daha olumlu, hata boyutuna göre de sevgi dolu bile olabilir (Scobie ve Scobie, 1998).

Sonuç olarak psikodinamik yaklaşıma göre affetme davranışının hayatın ilk yıllarında başladığı söylenebilmektedir. Kişinin diğer bireyler ile gerçek ya da bebeklikteki gibi ilişkileri ve kendi psikik gelişim süreçlerinin etkileşimi yolu ve her gelişim döneminin de etkisiyle affetme davranışının meydana geldiği psikodinamik yaklaşımda açıklanmaktadır.

Affetmenin Süreç Modelleri

Affetmeyi iki insan arasındaki süreçte ele alan affetmenin süreç modelleri bireylerin terapi sürecini de ikili ilişkiler kapsamında ele almaktadır. Affetme sürecinde incinmenin boyutuna, affetme eğilimine göre süreç daha hızlı, daha kolay gerçekleşebiliyor ya da daha fazla çaba, daha fazla zaman da gerekebiliyor (Hill, 2001).

Enright ve Fitzgibbons (2000) psikoterapi sürecini dört aşamalı bir model ile oluşturmuşlardır. Bu model ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirme evreleri ile oluşmuş ve aşamaların içerisindeki birimlerle etkin hale gelmektedir. Sürecin ilk aşaması olan ortaya çıkarma evresi, kişilerin yaşamış olduğu haksızlıkların, acıların, kişi

hayatında ne derece önemli olduğunun, hayati tehlike arz edip etmediğinin belirlenmesi şeklinde gerçekleşen bir aşamadır. Kişilerin yaşamış olduğu olumsuzlukların farkında olması ve bunları ifade etmesi, değişim yaşayabilmesi, olumsuzlukları atlatabilmesi adına önem arz etmektedir. İkinci evre olan karar evresi affetme davranışının ne olup ne olmadığına düşünülmesi, affetmeye ilişkin kararın bilişsel süreçlerden geçtiği ve affetme kararının verildiği evredir. Çalışma evresi olarak adlandırılan üçüncü evre, bireylerin kendisine zarar veren kişiyi yaptığı hata ile değerlendirmenin ötesinde olduğu, o kişiye yönelik merhamet duygusunun beslenmeye başladığı evredir. Bir önceki karar evresinden sonra kişiye karşı duygusal dönüşümlerin başlamış olduğu bu evre bir nevi bilişsel olarak yeniden yapılandırma aşaması olarak görülebilir. Bu yeniden yapılandırma olarak da ifade edilebilen bu evrede empati kurmak oldukça temel hareket ettiricidir. Suçlu kişiye duyulan öfke empati ile azalır yerine merhamet, anlayış gelir. Dördüncü ve son evre olan derinleştirme evresi ise suçlu kişi hakkında oluşturulmuş olan içgörü ile bireyin kendi yaşantılarına yönelik sorgulamaları da beraberinde getirmektedir. Alpay (2009)'a göre bireylerin kendisinin de geçmiş zamanlarda affedilme ihtiyacını duyup duymadığı, bu affedilme sürecini nasıl deneyimlediği ve affetmeye ilişkin tecrübelerinin nasıl olduğuna yönelik sorular gündem oluşturmaktadır. Bu şekliyle birey affetmeyi daha yakından tanıyıp özümsemiş olmaktadır (Alpay, 2009).

Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli, affetmede belirleyici rol oynayan en önemli psikolojik belirleyici değişkenin empati olduğunu belirtmiştir (McCullough vd., 1998). Bu modelde, affetme güdüsel sistem içerisinde açıklanmak istenmiştir. Temelde iki duyusu iki güdüsel sisteme karşılık olarak ele almışlardır. İlk duyusu olarak incinme duygusunu ele alan kuramcılar, kişinin saldırıyı algılaması ile suçlu kişiden kaçma davranışı gösterdiğini belirtmiştir. Bu incinme duygusuna karşılık gelen güdü suçlu kişi ile yeniden temas halinde olmaktan kaçınmadır. İkinci duyusu ise haklı öfke duygusudur. Alpay (2009)'a göre bu iki duyusu affetmenin önündeki en önemli iki engeldir. Kişinin suçlu olana karşı intikam beslemesi, onun zarar görmesini istemek söz konusudur. Modelde, iki olumsuz duyusu böylelikle iki güdüsel sisteme karşılık gelir. Kişi suçlu kişiden kaçıyor veya intikam besliyorsa affetme henüz söz konusu olmamıştır (Aslan, 2016).

Model affetmenin belirleyici etmenlerini de ortaya koymuştur. Affetme hem suçlunun hem de mağdur durumdaki kimselerin sosyal-bilişsel değişkenleriyle de ilişkilidir. Sosyal-bilişsel değişkenlerde daha baskın olan empati, kendisine yapılan hata, zarar gibi olayları çok sık dűřünme ve yüklemelerdir. Daha az baskın olan belirleyici ise zarardır. Zarar, zararın boyutu, suçlu kişinin özrünü ve suçlu kimsenin bağışlanma arzusunu, kişiler arasındaki ilişkinin niteliği, bağlılık derecesini kapsamaktadır ve affetme davranışının belirleyicilerindedir. Affetme davranışına en uzak olan değişken olarak da bireylerin kişilik özellikleri, bilişsel süreçlerdir. Affetme davranışı insan ilişkilerindeki uyma, merhamet, fedakarlık gibi yapıcı değişimler olarak ele alınmaktadır (Taysi, 2007).

Hargrave'in Bağışlama Modeli

Hargrave, kuramsal çalışmasında bağışlamayı aile terapisi bağlamında tanımlamıştır (Hargrave ve Sells, 1997). Aile ilişkileri içerisinde zarar görmüş olan kişiler zararı veren kişiye karşı öfke, hiddet duymakta olabilir. Ayrıca aile ilişkilerinin olumsuz bir hale bürünmesinden dolayı kendisini suçlayabilir, utanç duyabilir. Eşler bu tarz incinmelerin mümkün mertebe yaşanmaması için oldukça dikkatli davranma gereksinimi hissedebilirler.

Bu model, aile içinde ortaya çıkan bağışlama sürecini aklama ve bağışlama kategorileri olarak ele almaktadır. Aklama ve bağışlama kavramları birbirinden ayrı süreçler için kullanılmaktadır ancak aklama ya da bağışlamanın birbirlerine karşı bir üstünlüğü bulunmamaktadır. Aklama sürecinde zarar gören kişi, zarar veren kişiye içsel süreçlerini göz önünde bulundurarak değerlendirmektedir (Alpay, 2009). Bağışlama, aile ilişkilerinde zarar gören kişinin aradaki güvenini yeniden oluşturmak adına zarar veren kişiye bir şans, telafi fırsatı verme durumunu kapsamaktadır. Verdiği şans ile aradaki ilişkilerin ne şekilde daha güvenilir olacağı hususunda ortak karar verme süreci ile ortaya çıka bağışlama süreci Hargrave'e göre diğer modellerden farklı olarak herhangi bir ardışıklık, basamak süreci şeklinde oluşturulmamıştır. Hargrave ve Sells (1997), bağışlama ögeleri olarak ortaya koyduğu; içgörü, anlama, telafi ve bağışlamanın açık eylemleri ögelerini ölçmek adına tasarlamış oldukları ölçme aracı ile bu modele destek vermişlerdir. Ancak bireylerin neden bu birbirinden farklı stratejileri seçip seçmediği konusu henüz bu modelde netleşmemiştir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000).

Affetme Sürecine İlişkin Bazı Belirleyici Faktörler

Hemen her kültürde affetme gibi erdemlerin dini temelde ele alınması, bu erdemlerin daha iyi anlaşılması ve daha geniş çapta uygulanabilmesi adına büyük önem arz etmektedir. Çünkü temelde din, değerler bütünüünü içeren, insanları madden ve ruhen yapılandırabilen yapıcı, etken bir unsurdur. Genel anlamda inanma bireyin yaşamı için gereksinim duyduğu hemen her şeye etki eden psikolojik bir durumdur. Bundan dolayı gerek bireysel yaşantıda gerekse toplumsal yaşantıda, affetme gibi erdemleri yaşantıya yansıtma konusunda, din-kültür etkileşiminin ortaya koyduğu değerlerin etkili olduğu söylenebilir.

Affedicilik kavramı değişik bağlamlarda, kültürlerde farklı şekilde ifade edilmiştir. Toplumun bazı özelliklerinin, affediciliği ne şekilde ele aldığı ile yakından ilişkilidir. Toplulukçu kültürlerdeki bireyler hem ilişkisel hem de normları kolektif biçimde düşünerek kendi sosyal kimliklerini inşa ederler. Bu kültürlerde affetme davranışı kişiler arası bir yapı şeklinde tanımlanmıştır (Uğurcu, 2015). Toplulukçu niteliğin baskın olduğu kültürlerdeki bireyler, her ne kadar toplumsal kurallara uyma eğiliminde olsalar da affetmenin bireyselliğine vurgu yaparak affetme davranışını bireysel bir tercih olarak yorumlanabilmektedir (Ayten, 2012).

Özür dileme, bağışlama sürecinde bağışlamayı hızlandıran en önemli etmenlerden birisidir özür dileyen bireyler oluşan olumsuz durumdaki sorumluluğu üstlenir ve karşı taraftan affedilmeyi bekler (Yıldırım, 2009). Scobie ve Scobie (1998) özürün etkili olduğunu ancak bu etkinin düzeyini belirleyen en önemli faktörün, ilişkilerde verilen zararın düzeyi olduğunu belirtmiştir. Kişiler arası iletişimde yalnızca davranışlar değil aynı zamanda kelimeler de oldukça önemlidir. Kelimeler ile davranışlar arasında bir paralellik olmalıdır. Ancak kelimeler bu şekilde anlam kazanabilmektedir. Özür, kişilerin karşısındakine yapmış olduğu hatalı eylemleri açıklamanın bir yoludur. Scobie ve Scobie (1998) özürü iki düzeyde açıklamışlardır. İlk düzeyde, zarar şiddeti çok az yahut hiç yoksa zarar gören birey herhangi bir kötü niyet algılamıyorsa özür eylemi doğal olarak ortaya çıkmaktadır. Esasen ilişki açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkmıyorsa özür yalnızca sözsel bir ritüel olarak oluşmaktadır. İkinci düzeyde de zararın şiddeti arttıkça ve zarar gören kişi oluşan zararı kötü niyete dayandırıyorsa özürün gerçekleşmesi zorlaşmaktadır. Bu durumun nedeni, oluşan zararın kasıtlı olarak verildiği algısı ve zararın faili olarak yalnızca zararı veren kişinin görülmesidir. Genel olarak özür samimiyet hissettirmiyorsa ve bununla beraber zararın şiddeti de artıyorsa özür dilemek, affetmenin kolaylaşmasını sağlayamaz.

Empati, bireylerin kendisini karşısındaki kişinin yerine koymasıyla onun duygusal, bilişsel anlamda iç dünyasında ne yaşadığını ne hissettiğini anlama ve anladıklarını karşı tarafa aktarabilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Dökmen, 2012). İnsan ilişkilerinde diğerinin yerine koyarak onun bilişsel ve duyuşsal olarak ne yaşadığını ve ne hissettiğini anlama becerisi olarak tanımlanmıştır. Empatinin affetme davranışı üzerindeki etkisi, empatinin insan ilişkilerinde düzenleyici rol olmasının vurgulanmasıyla ifade edilmiştir. Böylelikle empati, affetmenin en yakın belirleyicisi olarak kabul görmüştür (McCullough vd., 1998; Worthington ve Wade, 1999).

Hebl ve Enright (1993) affetmenin süreç modelinde vurgulanan evrelerden çalışma evresinde empatinin ortaya çıktığını, bu sayede empati kuran bireylerin, suçlu kişiye karşı bilişsel yeniden yapılandırma ile görüşlerin düzenlendiğini, onun yaşantısına onun gözüyle bakabildiğini ifade etmiştir. Suçlunun içinde bulunduğu durumu anlayabilmek affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Buradan hareketle bağışlama terapilerinde özellikle dikkat edilen husus zarara uğrayan kişinin, suçlu birey hakkında daha fazla bilgiye sahip olabilmelerini sağlamaktır. Ayrıca empatik davranış kapasitesi düşük, narsist, antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerin bağışlama için gerekli empatiyi kuramadıklarını vurgulamış ve empatinin önemine bir kez daha değinmişlerdir.

Genel anlamda her ne kadar yakın ilişkiler içinde bulunduğu kişilerin davranışlarından dolayı bireylerin daha kolay incinebildiği, zarar gördüğü gerçeği olsa da affetme davranışı için ikili ilişkilerin yakınlığının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Sosyal ilişkiler içerisinde bağlılığı yüksek olan bireylerin birbirlerine karşı oluşturduğu zarar, zararın şiddetine bağlı olarak da göz ardı edilebilmekte ve affetme davranışı gerçekleşebilmektedir.

Affetmeyi etkileyen faktörlerden zararın şiddeti daha önce bahsedilen din-kültür, özür, bağlanma ve empati faktörlerinin hepsinde de önemli bir etmen olarak belirmektedir. Bu faktörler her ne kadar affetme sürecini hızlandırabilse de bireylerin yaşamış olduğu zararın boyutu en büyük faktör sayılabilir. Bunun yanı sıra bireylerin karşısındaki kişiye zarar verip vermediğinin doğru şekilde fark edilmesi gerekmektedir. İncinen kişi ile suçlu kişinin durumu algılayış biçimleri genel anlamda farklılık göstermektedir. Zarar her iki taraf açısından da doğru algılanabilirse affetme süreci gerçekleşebilmektedir (Alpay, 2009).

Öfke, Empati ve Affedicilik ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Kısaç (1997) üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, cinsiyet ile öfkeyi kontrol etme arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Fakat öfkeyi kontrol etme konusunda beklenenin aksine erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere kıyasla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri sonucu çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaşamlarının uzun zamanını geçirmiş oldukları yerleşim merkezi ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyi arasındaki ilişkide köyde yaşayanların sürekli öfke düzeyinin en yüksek olduğu, öfkesini en çok içte tutan bireylerin ise küçük kentlerde yaşamış olduğu sonucu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin ailelerinin geliri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu; aylık gelir yükseldikçe öfkelerini dışa vurma düzeyini daha fazla sergiledikleri görülmüştür. Diğer bir deyişle öğrencilerin ailesinin toplam aylık geliri yükseldikçe öfkelerini daha fazla dışa yansıttıkları bulunmuştur. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyine göre öfkeyi dışa vurma düzeyi incelendiğinde; öfkeyi dışa yansıtma annenin üniversite mezunu olduğu öğrencilerde en yüksek iken; baba eğitim düzeyi göz önünde bulundurulduğunda, baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak da annesini otoriter olarak algılayan öğrencilerin öfkelerini dışa vurma düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Hasta ve Güler (2005)'in saldırganlığın kişiler arası ilişki tarzları ve empatiyle ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kişiler arası ilişki tarzları ve empatinin saldırganlık çeşitleri ile ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre empatik eğilim ile küçümseyici ilişki tarzı hem yıkıcı saldırganlığı hem de edilgen saldırganlığı anlamlı biçimde yordamaktadır. Atılganlığı da açık ve benmerkezci ilişki tarzının yordadığı anlaşılmaktadır. Çalışmada bunun yanı sıra, kadınların empatik eğilim, açık ilişki tarzı, saygılı ilişki tarzı ve atılganlık düzeylerinin erkeklerin düzeylerinden yüksek olduğu; benmerkezci ilişki tarzı, küçümseyici ilişki tarzı, edilgen saldırganlık ve yıkıcı saldırganlık düzeylerinin ise erkeklerinkinden düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Rehber (2007)'in yapmış olduğu çalışmanın amacı, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarında fark olup olmadığını incelemektir. Araştırma sonuçları, empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilerin saldırganlık davranışlarının, empatik eğilim düzeyi yüksek öğrencilere göre

daha yüksek düzeyde sergilendiğini göstermiştir. Bununla beraber empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme davranışlarının, empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hem empatik eğilim düzeyleri hem de problem çözme davranışlarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Genç (2007) tarafından yapılan grupta öfke denetimi eğitiminin, lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada 9. sınıf öğrencilerine Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucundan öfkeli olarak belirlenen ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden 14 kişilik deney ve 14 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitimi sonrası deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma olduğu görülürken öfke kontrol puanlarında da anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise öfke denetimi becerilerinde anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak grupta öfke denetimi eğitimi programının sürekli öfke düzeylerini anlamlı yönde etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adaylarının, cinsiyet, yaş, eğitim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve aile gelir düzeylerine göre öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmasında, toplam 713 eğitim fakültesi öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke düzeyinde anlamlı fark oluşmazken öfke ifade tarzlarının hepsinde cinsiyete göre anlamlı fark görülmüştür. Yine bölüme göre de anlamlı farklar görülürken sınıf, yaş ve aile gelir düzeyine göre anlamlı fark oluşmamıştır.

Alpay (2009) araştırmasında evli bireylerde affetme ile bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık, evlilik ilişkisinde incinme, doyum gibi çeşitli psikolojik değişkenleri ve bu değişkenlerde cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, incinme derecesi, evlilik doyumları ve empati düzeyi açısından evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık ortaya çıkmıştır. Çalışmada evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucu görülmüştür. İlişki doyumunu açısından ise evli erkeklerin evli kadınlara oranla ilişki doyum düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Empati düzeyinin cinsiyet açısından ele

alınmasında da kadınların lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Diğer değişkenlerde cinsiyet temelli anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Gündoğdu (2010), 9. sınıfta öğrencilerinin çatışma çözme, saldırganlık ve öfke düzeylerinin, cinsiyet ve aile maddi gelir düzeyi değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında aynı zamanda öfke ve saldırganlık, çatışma çözme arasındaki ilişkiyi de incelemeyi amaçlamıştır. Ankara ili, Mamak ilçesindeki Abidinpaşa Lisesi'nde öğrenim gören 266 öğrencinin çalışma grubunda yer aldığı bu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından; öfke içte, fiziksel saldırganlık, problem çözme ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ayrıca ailelerinin maddi gelir durumlarına göre de saldırganlık ve öfke dışta düzeylerinde önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular ile öfke ve saldırganlık ile çatışma çözme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Arslan (2010) sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerini, kişiler arası problem çözme ve stresle başa çıkma açısından incelemeyi amaçladığı çalışmasında yaşları 17-30 arasında değişen üniversite öğrencilerini çalışma grubuna dahil etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stresle başa çıkmadaki kaçınmanın ve dışa yönelen öfke arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu; stresle başa çıkmada kaçınma ile kontrollü öfke arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkmanın, içe yönelmiş öfkeyi ve kontrollü öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kişiler arası problem çözme becerisi ile öfke ve öfkeyi ifade etme tarzı arasındaki ilişkide problem olumsuz yaklaşım, öfkeyi içte tutma, sürekli öfke ve öfke kontrolü düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Doğan, Üngüren ve Seden (2010) tarafından yapılan çalışmanın amacı empati ve öfke arasındaki ilişkiyi, Türkiye'de turizm sektöründe yapılacak olan uygulamalı bir araştırmayla ortaya koymaktır. Bu araştırma sonucunda çalışanların empatik eğilimi ile öfkelerini kontrol edebilme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca öfke değişkeni ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında da önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre kadın çalışanların genel öfke düzeylerinin erkek çalışanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu; yaşlı çalışanların ise gençlere oranla öfke kontrolü yapabilme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kadın

yöneticilerin genel öfke düzeylerinin erkek yöneticilere oranla daha yüksek olduğu sonucu da araştırmanın dikkat çeken bir başka sonucu olmuştur.

Öz ve Aysan (2012) yapmış oldukları araştırmada, öfke yönetimi beceri eğitiminin, okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengelik düzeylerine etkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmada deney grubu olarak 18; kontrol grubu olarak da 18 olmak üzere toplamda 36 okul psikolojik danışman katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, öfke yönetimi beceri eğitiminin okul psikolojik danışmanlarında var olan öfke denetimi ve güvengelik düzeyini arttırmış olduğunu; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeylerini ise azalttığını göstermektedir.

Taner Derman ve Başal (2014)'ın yapmış oldukları araştırmanın amacı farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 10-11 yaş grubundaki çocuklara uyguladıkları empati eğitim programının saldırganlık düzeylerine etkisini incelemektir. Bursa ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeylerden, 10 farklı okula giden 3199 çocuğun saldırganlık düzeyleri incelenmiştir. Bu 3199 çocuktan saldırganlık düzeyleri yüksek olan 28 kız, 62 erkek çocuğu empati eğilim programına tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda empati eğitimi programının, çocukların saldırganlık düzeylerini azaltma yönünde olumlu bir fark yarattığı görülmüştür. Ayrıca empati eğitimi programı neticesinde sosyo-ekonomik anlamda daha düşük seviyede olan öğrencilerin, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerden daha çok, daha olumlu etkilenmiş oldukları tespit edilmiştir.

Ulus (2015)'un yapmış olduğu araştırmanın genel amacı, ergenlik döneminde çocuk sahibi olan annelere uygulanan empati eğitim programının, onların empati ve affetme düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda empati ve affetme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli (2016)'nin affedicilik ve öfke ifade tarzına ilişkin yapmış oldukları çalışmada bu değişkenlerin yanı sıra tahammülsüzlük de ele alınmıştır. Araştırmanın temel amacı affedicilik, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve öfke ifade tarzı arasındaki etkileşimin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Elde edilen sonuçlara göre affetme eğilimi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır. Affetme düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun azaldığı ancak bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde herhangi bir aracılık rolü olmadığı ortaya

çıkıştır. Affetme eğiliminin artması ile bireydeki öfkeyi kontrol etme düzeyi de artmaktadır. Bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Topbaşoğlu (2016)'nun bireylerdeki öfke ve affetmenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin olup olmadığına yönelik yapmış olduğu araştırmada sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolü olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre sürekli öfke düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyi azalmaktadır. Affetme eğilimi yüksek olan bireyler hem öfkenin düşük hem de affetme eğiliminin yüksek olmasının etkisi ile sosyal anlamda daha olumlu duygular, davranışlar sergileyebilmektedir. Bununla beraber sosyal destek ve dengeli duygulanım vasıtasıyla da yaşamlarından daha çok doyum alma sağlanabilmektedir. Dolayısıyla affetme davranışının sosyal ilişkilere olumlu bir biçimde yansıyan bu özellikleri, sürekli öfkenin daha az sergilenmesini, yaşamdan alınan doyumun daha da artmasını kolaylaştırıcı bir etmen olarak düşünülebilir.

Aslan (2016), üniversite öğrencilerinde affetme, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş olduğu çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin affetme davranışları ile yaş ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Affetmenin alt boyutlarının yaşam doyumunu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Yine affetmenin alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunun yanı sıra sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutunun negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Affetmenin tüm alt boyutlarının kendi içerisinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. Yaşam doyumunu ile sürekli öfke arasında da negatif yönde, orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Affetmenin etkisini belirlemeye yönelik olarak Asıcı ve Uygur (2017) yaptıkları araştırmada duygusal özyeterlik ve affetmenin üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini yordayıcı rolünü ortaya koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular ışığında, algılanan stres düzeyi ile duygusal özyeterlik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Duygusal özyeterlik ve affetme, bireylerin algılanan stres düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır. Duygusal özyeterlik ölçeğinin alt boyutları (duyguları düzenleme, düşüncüyü destekleyici olarak kullanma, anlama ve algılama) birlikte algılanan stres düzeyinde oluşan değişimin %14,4'ünü açıklamaktadır fakat duyguları, düşüncüyü destekleyici olarak kullanmanın modele anlamlı katkı sağlamaktadır.

Affetme ölçeğinin alt boyutu (kendini affetme, başkasını ve durumu affetme) birlikte algılanan stres düzeyinde oluşan değişimin %28,1'ini açıklamaktadır. Kendini ve durumu affetme, modele anlamlı düzeyde katkı sağlamıştır ancak başkasını affetme modele anlamlı katkı sağlamamıştır.

Yağcı (2017) üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin (duyguları tanıma güçlüğü) aracı rolü üzerinde odaklanmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordayan değişkenleri belirleme amacıyla yaptığı çalışmada duyguları tanımada güçlük ve güvenli bağlanmanın sürekli öfkeyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Duyguları tanımada güçlüğü, öfke kontrol ve öfkeyi dışa yansıtmayı yordadığı; kaçınmacı bağlanma ve duyguları tanımada güçlüğü ise içe dönük öfkeyi yordadığı ortaya çıkmıştır. Bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü değerlendirmek için gerçekleştirilen aracı değişken analizi, kaygılı bağlanma ve içe dönük öfke arasında aleksitiminin alt boyutu olan duyguları tanımada güçlüğü kısmi etkisi olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürçam (2017) yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada bağlanma stilleri ve öfke düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öfke düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında ise negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bununla beraber erkeklerin öfke kontrol düzeyi kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017), üniversite öğrencilerinde öfke düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapmış oldukları çalışmada 300 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda üniversitede öğrencilerinin cinsiyete göre öfkeyi dışa vurma ve içte tutma düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmış, erkek öğrencilerin puanının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuca göre üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfkeyi kontrol etme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamış ve bu değişkenler kadın öğrencilerde erkek öğrencilere nazaran daha yüksek düzeyde görülmüştür. Yaşa göre bakıldığında öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyi anlamlı olarak farklılaşmıştır. Anne eğitim düzeyine göre öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyi anlamlı olarak farklılaşırken baba eğitim düzeyine göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma anlamlı olarak farklılaşmıştır.

Akıl (2018) yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, farklı fakülte ve bölümlerden 205 öğrenci ile yürütülmüştür. Fiziksel saldırganlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmış, erkek öğrencilerin ortalamasının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlıkta ise cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşmamıştır. Buss Perry Saldırganlık Ölçeği toplam puanında ise erkek öğrencilerin ortalamasının kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre hiçbir alt boyutta ve toplam puanda anlamlı farklılık görülmezken eğitim gördüğü bölümlere göre çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin diğer bazı bölümlere kıyasla saldırganlık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Toptaş (2018)'ın üniversite öğrencilerinde öfke ve saldırganlık düzeyleri ile kişiler arası ilişki boyutları arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin öfke, saldırganlık ve kişiler arası ilişki boyutları düzeylerinin cinsiyet, bölüm, sorun paylaşımı, aileiçi şiddete maruz kalma durumları değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Öfke ve saldırganlık düzeyi erkek öğrencilerde kadınlara nazaran anlamlı olarak farklılaşmıştır.

Öztemel, Traş ve Ünal (2019)'ın ortaokul öğrencilerinin affedicilik düzeylerini bazı değişkenlere göre ele almış olduğu çalışmada, affetme ve empati puanlarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek puanlar aldığı; öfke ve intikam puanlarında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin affedicilik düzeylerinin anne eğitim durumuna göre incelenmesi sonucunda, anne eğitim düzeyleri ortaokul ve daha üst düzeylerinde, okuma yazma bilmeyenlere oranla daha yüksek puanlar olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ise sınıf düzeyi arttıkça empati becerileri puanlarının artmış olduğu görülmüştür.

Öfke, Empati ve Affedicilik ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) geliştirmiş oldukları affetme programının geçerlilik ve etkinliğini ilkin aile sevgisinden yoksun yetişmiş olan 24'ü deney 24'ü kontrol grubunu oluşturan toplamda 48 üniversite öğrencisinin katılımı ile incelemiştir. Deney grubuna

affetmenin süreç modelinin bir kısmı ve haftada iki kere olmak üzere 4 oturumlu bir eğitim uygulanmıştır. Affetmeyi ölçen ölçekler vasıtasıyla, çalışma neticesinde deney grubunun affetme eğilimlerinde ve umutlarında kontrol grubuna oranla artış olduğu tespit edilmiştir. Ancak ebeveynlerine yönelik davranış ve tutumlarında değişiklik olmadığı görülmüştür. Bir sonraki çalışmalarında 24'ü deney ve 21'i kontrol grubu olan katılımcılardan deney grubuna affetme süreç modelinin tamamı göz önünde bulundurularak toplamda 6 oturumlu program tasarlanmış ve uygulanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında deney grubundaki katılımcılarda anksiyete, affetme istekliliği, umut, anne-babalarına yönelik tutumları ve özsayıgılarında kontrol grubuna nazaran olumlu yönde değişimin olduğu belirlenmiştir.

Thompson vd. (2005) affetmenin türlerinden olan kendini affetme, durumu affetme ve başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelediği çalışmaya 449 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Affetme bir ölçekle, psikolojik iyi oluş düzeyi ise dört ölçekle ölçülmüştür. Yapılan regresyon analizi ile başkalarını ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluş düzeylerinden öfke, anksiyete, depresyon ve yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kendini affetmenin ise anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlı psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Affetme türlerinden kendini affetmenin, başkalarını affetmeye nazaran psikolojik iyi oluşu daha güçlü şekilde yordadığı sonucu belirlenmiştir. Bununla beraber Heartland Affetme Ölçeği geliştirme çalışmalarında elde edilen sonuçlara bakıldığında; kendini affetme ve başkalarını affetmenin olumlu duygu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu; olumsuz duygu, kaygı ve öfkeyle de negatif ilişki olduğu görülmüştür. İntikam alma eğiliminin ve tekrarlayan düşmanca düşüncelerin ise başkalarını affetme ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Affetme ve türlerinin ele alındığı bir diğer çalışma ise Strelan (2006) 176 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada affetme türlerinin narsizm, kendine saygı ve suçluluk ile olan ilişkisini konu edinmiştir. Kendini affetme ile narsizm ve benlik saygısı pozitif; kendini affetme ile suçluluk ise negatif ilişkili görülmüştür. Narsizm ve suçluluk affetmenin kendini, durumu ve başkasını affetme boyutlarını yordayan bir değişken olarak ortaya çıkmış ve affetmenin üç boyutu birbiri ile ilişkili bulunmuştur.

Lawler-Row ve Piferi (2006) affedici kişilik ile stres, öznel-psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğunu saptamıştır. Sağlıklı davranış, sosyal destek, dini ve varoluşsal iyi oluş düzeylerinde, yüksek düzeyde affediciliğe sahip bireyler ile düşük düzeyde affediciliğe sahip bireyler arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra yüksek ve düşük düzeyde affedicilik durumlarında; özerklik, pozitif ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul ile olumlu yaşlanma düzeylerinin de farklılaştığı ortaya çıkmıştır.

Psikolojik iyi oluş ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada Bono, McCllough ve Root (2008) ilki 115, ikincisi 165 üniversite öğrencisi ile çalışmış olduğu araştırmadır. Araştırma sonucuna göre affetme düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif duygu durum da artış göstermiştir.

Hühnel, Fölster, Werheid ve Hess (2014) empatik tepkilerin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını inceledikleri çalışmada 39 genç ve 39 yaşlı yetişkinin empatik tepkileri üzerinde çalışmışlardır. Yaşlı yetişkinlerde mutluluk ve üzüntüye yönelik bilişsel empati tepkisi genç yetişkinlere kıyasla daha az görülmüştür. Duygusal olarak ise yaşa bağlı herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Ping vd. (2018) yaptıkları çalışmada empatinin altında yatan elektrofizyolojik mekanizmayı araştırmışlardır. 413 üniversite mezunu erkek öğrencide empati ile öfke arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Empati, saldırganlık ile pozitif korelasyon gösterirken; bilişsel empati ve duygusal empati ile fiziksel saldırganlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Kuin, Masthoff, Nunnink, Munafö ve Penton-Voak (2019) yaptıkları çalışmada daha önce ergenlerde etkililiği test edilmiş olan duyguları tanıma eğitiminin, şiddete meyilli yetişkin suçlularda öfke ve saldırganlığı azaltıp azaltmadığını ortaya koymayı amaçlamışlardır. 46 kişiden oluşan deney ve 44 kişiden oluşan kontrol grubu oluşturulmuştur. İlk bir hafta süren eğitim sonrası 6 haftalık bir izleme süreci gerçekleşmiştir. Saldırganlık ve düşmanlık ölçütlerinde önemli değişiklikler olmamıştır. Ergen örnekleriyle yapılmış olan önceki çalışmanın aksine, bu çalışmada duyguları tanıma eğitimi yetişkin suçlularda saldırganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamıştır. Araştırmacılar bunun nedeninin günlük

yaşamda var olan mutluluk algısının genelleştirilmemesi veya duygu tanımının saldırganlıkla nedensel olarak ilişkili olmaması olabileceğini belirtmiştir.

Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ayrı ayrı bireylerin empati, öfke, affedicilik düzeyleri yaş, cinsiyet, meslek gibi değişkenlere göre incelenmiştir. Bununla beraber empati, affetme ve öfke ilişkisine dair empati- öfke, empati- affetme, öfke- affetme ilişkisine dair çalışmalar ortaya konmuştur. Bu değişkenlerin yanı sıra çalışmalarda öfke ile beraber duyguları tanıma eğitimi ve öfke kontrol programlarının çeşitli gruptaki etkililiği, bağlanma stilleri, yaşam doyumu incelenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya ilişkin araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçlarına yer verilirken aynı zamanda veri toplama araçlarının içeriği, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Bununla beraber ölçeklerden elde edilen verilere uygulanan analizler de açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla yürütülen ve ilişkilerin derinlemesine analiz edildiği, var olan duruma müdahil olunmadan, durumu ortaya koyan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012, s. 77).

Çalışma Grubu

Araştırmanın alışma grubu seçiminde tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın alışma grubunu gerekli izinleri alınan Ankara'daki farklı üniversitelerin, 2018-2019 eğitim-ğretim yılında öğrenim gören 500 niversite ğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 1

Üniversite Öğrencilerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımları

	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	322	64,4
Erkek	178	35,6
Yaş		
18-19	94	18,8
20-21	217	43,4
22-23	128	25,6
24-25	35	7,0
26 ve üstü	26	5,2

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, bağımsız değişkenlerden olan bireye ilişkin sosyo-demografik verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyini ölçmek için “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği”, bireylerin empati düzeyini ölçmek için “Temel Empati Ölçeği” ve affedicilik düzeyini ölçmek için ise “Affedicilik Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi) yönelik sorular içermektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

Öfke duygusunun düzeyini ve öfke ifade tarzını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan bu ölçek bireyin kendini değerlendirmesine de olanak sağlamaktadır. Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilen The State-Trait Anger Scale/STAS ölçeğinin Türkçe uyarlaması

olan Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik testleri Özer (1994a) tarafından yapılmıştır.

Sürekli Öfke Ölçeği yönergesinde kişinin kendisini genel anlamda nasıl hissettiğini anlamaya; Öfke Tarzı Ölçeği ise öfkenin genelde ne sıklıkta ne şekilde sergilendiğini anlamaya yönelik soruları içermektedir. Uyarlanan ölçekte, maddeler orijinaline bağlı kalınarak rastgele dağıtılmıştır. Ölçekte hatırlatma anlamında “ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA” ifadesi belirli aralıklarla maddelerden önce tekrar etmektedir (Özer, 1994a).

Sürekli Öfke Ölçeği'nin alfa değerleri ,67-,92 arasında; Öfke İfade Tarzı ölçeğinin alt boyutları olan öfke kontrol, öfke dışta, öfke içte alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla ,80-,90, ,69-,91 ve ,58-,76 arasında bulunmuştur (Özer, 1994a).

Yapılan bu çalışma için ise Sürekli Öfke Ölçeği'nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,82 iken Cronbach alfa güvenirlik katsayısı Öfke Tarz Ölçeği alt boyutlarından öfkeyi dışa vurmada ,79; öfkeyi içte tutmada ,64 ve öfkeyi kontrol etmede ,81 olarak bulunmuştur.

Ölçek, öfke içe 8 madde, öfke dışa 8 madde, öfke kontrol 8 madde ve sürekli öfke 10 madde olmak üzere 4 alt ölçekten ve toplamda 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1'den 5'e kadar puanlanan Likert tipinde bir ölçektir. Öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt ölçeklerinden ayrı ayrı alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40; sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir.

Ölçeğe ait ilk 10 madde Sürekli Öfke düzeyini ölçmeye yöneliktir. Sonraki 24 madde ise Öfke İfade Tarzı'nı ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu maddelerinden 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeler öfkeyi dışa vurma; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeler öfkeyi içte tutma ile ilgiliyken 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddeler ise öfkeyi kontrol etme ile alakalı sorulardır.

- Sürekli Öfke Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu,
- Öfke-Kontrol Ölçeği'ndeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebilir düzeyde olduğunu,
- Öfke-Dışa Ölçeği'ndeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu,
- Öfke-İçte Ölçeği'ndeki yüksek puanların ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin genel toplam puanı yoktur. Dört alt ölçekte, her bir ölçeye ait maddeler o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır.

Temel Empati Ölçeği

Temel Empati Ölçeği Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilmiş olan, bireylerin empati düzeylerini ortaya koymak için kullanılan bir ölçektir. Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması da Topçu, Erdur-Baker ve Çapa-Aydın (2010) tarafından yapılmıştır. 9 maddesi empatinin bilişsel boyutunu ölçen, 11 maddesi empatinin duygusal boyutunu ölçen niteliğe sahiptir. 5'li Likert tipine sahip 20 maddelik bir ölçektir. Bilişsel empati alt boyutuna ilişkin maddelerin; 3, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 19 ve 20. maddeler; duygusal empati alt boyutuna ilişkin maddelerin ise: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13,15, 17, 18. maddeler olduğu belirtilmiştir. Bilişsel empati alt boyutu için ölçekten alınabilecek en düşük puan 9 iken en yüksek puan 45'tir. Duygusal empati alt boyutu için ise ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan 55'tir. Ölçekten alınan düşük puanlar her bir alt boyut için empati düzeyinin düşük olduğunu gösterirken alınan yüksek puanlar empati düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Topçu, Erdur-Baker ve Çapa-Aydın, 2010). Topçu, Erdur-Baker ve Çapa-Aydın (2010)'ın çalışmasında duygusal empati boyutunun iç tutarlık katsayısı ,76 iken bilişsel empati boyutunun iç tutarlık katsayısı ,80 olarak ortaya çıkmıştır.

Yapılmış olan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,81 bulunmuştur.

Affedicilik Ölçeği

Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III ve Wade (2004) tarafından geliştirilen Affedicilik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri Sarıçam ve Akın (2013) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğe ilişkin psikometrik özellikler, test-tekrar test, iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi için Affedicilik Ölçeği ile beraber Heartland Bağışlayıcılık Ölçeği ve Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin faktör yükleri ,52 ile ,77 arasında sıralanmakta olup; Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,67 bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında affedicilik ile Heartland affetme puanları arasında pozitif ($r= ,84$) ilişki ve aynı zamanda affedicilik, alçakgönüllülük arasında pozitif ($r= ,52$) ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için ,88 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının ,37 ile ,48 arasında sıralanmış olduğu görülmüştür (Sarıçam ve Akın, 2013). Bu çalışma için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ise ,70 bulunmuştur.

Affedicilik Ölçeği, her bir madde için 1 ile 5 (1=Hiç katılmıyorum – 5=Tamamen katılıyorum) arasında cevaplanabilen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Her bir maddenin puanları 1 ve 5 arasında değişmektedir. Toplamda 10 maddeden oluşan bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, alınabilecek en yüksek puan ise 50'tir. Ölçekten alınan düşük puan affedicilik düzeyinin düşük olduğunu gösterirken alınan yüksek puanlar affedicilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte bulunan 1., 3., 6., 7. ve 8. maddeler ters puanlanmaktadır. Affedicilik Ölçeği'nin bireylerin affedicilik düzeyleri ile ilgili sonuçlar vermesinin dışında yapılacak psikolojik danışma ve terapi uygulamalarına birçok kolaylık oluşturmasıyla beraber özellikle yakın ilişkilerde yaşanan sorunların çözümüne, kişiler arası iletişim çatışma problemlerinin azaltılmasına ilişkin katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Dini, felsefi anlamda affedicilik, ahlak, hoşgörü ve bazı erdemlerin tanımlanmasında ve kültürler arası affedicilik düzeylerini ortaya koyma çalışmalarında Affedicilik Ölçeğinin katkısının olabileceği düşünülmektedir (Sarıçam ve Akın, 2013).

Verilerin Toplanması

Veriler belirlenen ve etik kurul izni alınan üniversitelerde, üniversite öğrencilerine, Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği araştırmacı tarafından gönüllülük esasına dayanılarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13 paket programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalama, orta değer, standart sapma ve korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Dağılımın normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile kontrol edilmiştir. Dağılımın normal olduğu durumlarda parametrik testlere başvurulurken dağılımın normal olmadığı durumlarda ise non-parametrik testler kullanılmıştır.

Uygulanan her bir testten alınan puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca empati ve affedicilik değişkenleri kategorik hale getirilerek dūřuk, orta ve yūksel olmak ũzere ũ dūzey halinde sūrekli ũfke ve ũfke ifade tarzı dūzeylerinin bu dūzeylere gōre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Deęiřken tūrüne gōre ikili gruplarda (cinsiyet) dağılımın normal olduğu durumlarda bağımsız gruplar t-testi, normal olmadığı durumlarda ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Yař, anne eğitim dūzeyi ve baba eğitim dūzeyi gibi ikiden fazla gruplandırılan değişkenlerde ise dağılımın normal olduğu durumlarda tek yōnlū varyans analizi (ANOVA) kullanılırken; dağılımın normal olmadığı durumlarda Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Uygulanan ANOVA ve Kruskal Wallis-H testlerinin ardından anlamlı fark oluşması durumunda anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla ANOVA'da tamamlayıcı analiz olan post-hoc analiz tekniklerine başvurulmuştur. Kruskal Wallis-H testinde ise anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yōnelik herhangi ũzel bir tekniğin bulunmamasından dolayı ikili grup karşılaştırmalarında kullanılan Mann Whitney-U testi, gruplara ikişerli olarak uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada ele alınan alt problemlerin çözüme kavuşturulması için toplanan verilerin istatistiksel analizleri, ortaya çıkan bulgular ve yorumları bu bölümde yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifade tarzları, empati ve affedicilik düzeylerinin birbirleriyle ilişkisi ve bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin cinsiyet, yaş, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tablolar ışığında ele alınmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı, Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin, empati, affedicilik, sürekli öfke, öfke ifade tarzı düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı, Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi

	Sürekli Öfke	Öfkeyi Dışa Vurma	Öfkeyi İçte Tutma	Öfkeyi Kontrol Etme	Empati	Affedicilik
Sürekli Öfke	r 1					
	p					
Öfkeyi Dışa Vurma	r ,670	1				
	p ,000***					
Öfkeyi İçte Tutma	r ,408	,375	1			
	p ,000***	,000***				
Öfkeyi Kontrol Etme	r -,517	-,450	-,147	1		
	p ,000***	,000***	,001**			
Empati	r -,055	-,118	-,122	,171	1	
	p ,223	,008**	,006**	,000***		
Affedicilik	r -,364	-,354	-,245	,298	,080	1
	p ,000***	,000***	,000***	,000***	,072	

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

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r = -,055$) almıştır. Aradaki anlamlılık değeri sürekli öfke ile empati arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını göstermektedir ($p >,05$).

Üniversite öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r = -,118$) almıştır. Bu durum öfkeyi dışa vurma ile empati arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir

ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında sürekli öfke ile empati arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<,01$).

Üniversite öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r= -,122$) almıştır. Bu durum öfkeyi içte tutma ile empati arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında öfkeyi içte tutma ile empati arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<,01$).

Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı pozitif bir değer ($r= ,171$) almıştır. Bu durum öfkeyi kontrol etme ile empati arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise öfkeyi kontrol etme ile empati arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<,001$).

Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r= -,364$) almıştır. Bu değer sürekli öfke ile affedicilik arasında orta düzeyde, negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında sürekli öfke ile affedicilik arasında, negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($p<,001$).

Tabloya bakıldığında üniversite öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r= -,354$) almıştır. Bu durum öfkeyi dışa vurma ile affedicilik arasında orta düzeyde, negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise öfkeyi dışa vurma ile affedicilik arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<,001$).

Tabloya bakıldığında üniversite öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer ($r= -,245$) almıştır. Bu durum öfkeyi içte tutma ile affedicilik arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine göre öfkeyi içte tutma ile affedicilik arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<,001$).

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı pozitif bir değer ($r= ,298$) aldığı görülmektedir. Bu durum öfkeyi kontrol etme ile affedicilik arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında öfkeyi kontrol etme ile affedicilik arasında pozitif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($p<,001$).

Tablo 2’de son olarak üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısının pozitif bir değer ($r= ,080$) aldığı görülmüştür. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında empati ile affedicilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati Düzeyi Kategorileri

Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin, bireylerin empati düzeylerinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olmasına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Empati Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Sürekli Öfke						
Empati Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	118	23,15	6,11	2,633	,073	-
2)Orta	195	21,60	5,48			
3)Yüksek	187	22,14	5,92			
Öfkeyi Dışa Vurma						
Empati Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	118	17,99	5,04	4,410	,013*	1-2
2)Orta	195	16,60	3,91			1-3
3)Yüksek	187	16,58	4,61			
Öfkeyi İçte Tutma						
Empati Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	118	18,38	4,04	4,670	,010*	1-2
2)Orta	195	17,23	4,00			1-3
3)Yüksek	187	17,01	3,84			
Öfkeyi Kontrol Etme						
Empati Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	118	20,36	4,63	9,716	,000***	1-2
2)Orta	195	22,30	4,53			1-3
3)Yüksek	187	22,61	5,53			

* $p < ,05$, *** $p < ,001$

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde sürekli öfke düzeyinin, empati düzeyinin düşük, orta veya yüksek seviyede olmasına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Öfkeyi dışa vurmada ise empatinin düşük olduğu düzeyde öfkeyi dışa vurma düzeyinin en yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Empatinin düzeyine göre öfkeyi dışa vurma, düşük ve orta düzey ($p = ,021$) ile düşük ve yüksek düzey empatide ($p = ,021$) anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu sonuca göre öfkeyi dışa vurma düzeyi, empati düzeyi düşükten yükseğe gidildikçe azalmaktadır.

Öfkeyi içte tutma düzeyi de aynı şekilde düşük ve orta düzey ($p=,036$) ile düşük ve yüksek düzey empatide ($p=,010$) anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu sonuca göre öfkeyi içte tutma düzeyi, empati düzeyi düşükten yükseğe gidildikçe azalmaktadır.

Tablo 3'e göre empati düzeyinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olması üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeyini anlamlı olarak farklılaştırdığı görülmektedir. Öfkeyi kontrol etme düzeyi, düşük ve orta düzey ($p=,001$) ile düşük ve yüksek düzey empatide ($p=,000$) anlamlı olarak farklılaşmıştır. Tabloda en yüksek öfkeyi kontrol etme ortalamasının en yüksek empati ortalamasına sahip grupta; en düşük öfkeyi kontrol etme ortalamasının ise en düşük empati grubunda olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öfkeyi kontrol etme düzeyi, empati düzeyi düşükten yükseğe gittikçe artmaktadır. Bu bulgular, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ile empati arasındaki korelasyon analizi ile paralellik göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Affedicilik Düzeyi Kategorileri

Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin, bireylerin affedicilik düzeylerinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olmasına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Sürekli Öfke						
Affedicilik Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	120	25,65	6,36	40,248	,000***	1-2
2)Orta	182	22,18	5,23			1-3
3)Yüksek	198	20,04	4,93			2-3
Öfkeyi Dışa Vurma						
Affedicilik Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	120	19,66	4,85	38,226	,000***	1-2
2)Orta	182	16,73	4,03			1-3
3)Yüksek	198	15,43	3,90			2-3
Öfkeyi İçte Tutma						
Affedicilik Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	120	19,19	3,97	19,338	,000***	1-2
2)Orta	182	17,34	3,69			1-3
3)Yüksek	198	16,42	3,89			
Öfkeyi Kontrol Etme						
Affedicilik Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey
1)Düşük	120	20,24	4,80	16,898	,000***	1-2
2)Orta	182	21,71	4,43			1-3
3)Yüksek	198	23,22	5,35			2-3

***p<,001

Tablo 4, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin, affedicilik düzeyinin düşük, orta, yüksek olmasına göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Aradaki bu fark affetme düzeyi düşük ile orta (p=,000), orta ile yüksek (p=,000) ve düşük ile yüksek (p=,000) olan gruplarda anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ortalamalara bakıldığında affedicilik düzeyi düşükten yükseğe gidildikçe, sürekli öfke düzeyi artmaktadır.

Öfkeyi dışa vurma düzeylerinde, affediciliğin düşük olduğu düzeyde en yüksek ortalamaya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Öfkeyi dışa vurma düzeyi affetme kategorik düzeyine göre düşük ile orta düzey (p=,000), düşük ile yüksek düzey (p=,000) ve orta ile yüksek düzeyde

($p=,008$) anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ortalamalara bakıldığında öfkeyi dışa vurma düzeyi, affedicilik düzeyi düşükten yükseğe gidildikçe azalmaktadır.

Tablo 4 incelendiğinde, öfkeyi içte tutma düzeyinin düşük ve orta düzey ($p=,000$) ile düşük ve yüksek düzey affedicilikte ($p=,000$) anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Öfkeyi içte tutma düzeyi, affedicilik düzeyinde düşükten yükseğe gidildikçe azalmaktadır.

Tabloda üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme düzeyinin, affedicilik düzeyinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olmasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Öfkeyi kontrol etme düzeyi, düşük ve orta düzey ($p=,015$), düşük ve yüksek düzey ($p=,000$) ile orta ve yüksek ($p=,003$) düzey affedicilikte anlamlı olarak farklılaşmıştır. Tabloda en yüksek öfkeyi kontrol etme ortalamasının en yüksek affedicilik ortalamasına sahip grupta; en düşük öfkeyi kontrol etme ortalamasının ise en düşük affedicilik grubunda olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öfkeyi kontrol etme düzeyi, affedicilik düzeyi düşükten yükseğe gittikçe artmaktadır. Bu bulgular ile sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ile affedicilik arasındaki korelasyon analizi paralellik göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri

Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	U	z	p
Kadın	322	242,44	26063	1,681	,93
Erkek	178	265,08			

Tablo 5’te üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını anlamaya yönelik bulgulara yer verilmiştir. Yapılan analizler

sonucunda erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (s.o=265,08) kadın öğrencilerin sıra ortalamasından (s.o=242,44) daha yüksek olduğu görülmüştür. Sıra ortalamasının yüksek olması sürekli öfke puanının da yüksek olması anlamına gelmektedir. Mann Whitney U testi sonucu elde edilen anlamlılık değerine bakıldığında ise sürekli öfke düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Dışa Vurma Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri

Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	U	z	p
Kadın	322	228,93	21711	4,505	,000***
Erkek	178	289,53			

*** $p<,001$

Üniversite öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını anlamaya yönelik bulgular incelendiğinde erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (s.o=289,53) kadın öğrencilerin sıra ortalamasından (s.o=228,93) daha yüksek olduğu görülmüştür. Sıra ortalamasının yüksek olması öfkeyi dışa vurma puanının da yüksek olması anlamına gelmektedir. Mann Whitney U testi sonucu elde edilen anlamlılık değerine bakıldığında üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<,001$).

Ortaya çıkan bu farklılık geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerdeki etkisini sürdürmesinden kaynaklanıyor olabilir. Kadının duygularını daha çok içe atması, erkeğin bu konuda daha rahat hareket edebilmesini içine alan normların etkisi ile erkeklerin öfkelerini kadınlara kıyasla daha çok dışa vurması mümkün olabilmektedir. Bununla

beraber sürekli öfke düzeyinin erkek öğrencilerde yüksek çıkması da öfkenin dışı vurumu açısından etkili olabilir.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi İçte Tutma Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri

Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	U	z	p
Kadın	322	231,31	22478	4,007	,000***
Erkek	178	285,22			

*** $p < ,001$

Üniversite öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını anlamaya yönelik tablodaki bulgular incelendiğinde erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (s.o=285,22) kadın öğrencilerin sıra ortalamasından (s.o=231,31) daha yüksek olduğu görülmüştür. Sıra ortalamasının yüksek olması öfkeyi içte tutma puanının da yüksek olması anlamına gelmektedir. Mann Whitney U testi sonucu elde edilen anlamlılık değerine bakıldığında üniversite öğrencilerinde öfkeyi içte tutma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($p < ,001$).

Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin kadın öğrencilere kıyasla sürekli öfke düzeyinin yüksek olması öfkeyi içte tutma düzeyinin de yüksek olmasına sebep olduğu söylenebilmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfkeyi Kontrol Etme Sıra Ortalamaları, Mann Whitney U, z ve p Değerleri

Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	U	z	p
Kadın	322	247,77	27779	,569	,569
Erkek	178	255,44			

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği görülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (s.o=255,44) kadın öğrencilerin sıra ortalamasından (s.o=247,77) daha yüksek olduğu görülmüştür. Sıra ortalamasının yüksek olması öfkeyi kontrol etme puanının da yüksek olması anlamına gelmektedir. Mann Whitney U testi sonucu elde edilen anlamlılık değerine göre ise üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

“Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Yaş	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
18-19	94	273,86		
20-21	217	243,88		
22-23	128	244,11	5,037	,284
24-25	35	273,17		
26 ve üstü	26	222,27		

Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonucunda yaşa göre sürekli öfkenin farklılaşmadığı görülmektedir. En düşük sıra ortalamasına (s.o=222,27) 26 yaş ve üzeri sahipken; en yüksek sürekli öfke sıra ortalaması ise birbirlerine çok yakın puanlarla 18-19 ve 24-25 yaş gruplarında oluşmuştur. Ancak aradaki bu fark yaşa göre sürekli öfke düzeyinde anlamlı değildir ($p>,05$).

En yüksek ortalamanın 18-19 yaşta görülmesi bireylerin ergenlik döneminin etkisi ile ilişkilendirilebilirken benzer şekilde 24-25 yaş grubunda da puan ortalamalarının yüksek çıkması bireylerin mezuniyet, meslek ve gelecek kaygısından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Yaş	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
18-19	94	256,48		
20-21	217	241,49		
22-23	128	256,58	6,768	,149
24-25	35	296,93		
26 ve üstü	26	211,65		

Tablo 10'dan elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonucunda en düşük sıra ortalamasına (s.o=211,65) 26 yaş ve üzeri sahipken; en yüksek öfkeyi dışa vurma sıra ortalaması ise 24-25 yaş grubunda oluşmuştur. Ancak p değerine bakıldığında; üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma düzeyi yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Yaş	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
18-19	94	258,00		
20-21	217	250,49		
22-23	128	258,65	1,398	,845
24-25	35	260,91		
26 ve üstü	26	241,67		

Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinde öfkeyi içte tutma düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonucunda en düşük sıra ortalamasına (s.o=241,67) 26 yaş ve üzeri sahipken; diğer yaş gruplarında ise puanlar birbirlerine çok yakındır. Ancak aradaki bu fark üniversite öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeylerinde yaşa göre anlamlı değildir ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öfkeyi Kontrol Etme Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p
18-19	94	21,56	4,535		
20-21	217	22,12	4,406		
22-23	128	22,06	5,129	,604	,660
24-25	35	21,20	4,855		
26 ve üstü	26	22,57	5,110		

Tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öfkeyi kontrol etme düzeyinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular tabloda görüldüğü gibidir. Yaş gruplarının öfkeyi kontrol etme ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Anlamlılık değerine bakıldığında aradaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	32	240,94		
İlköğretim	252	243,31		
Lise	146	258,70	1,901	,754
Önlisans	23	225,41		
Lisans	42	256,69		

Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ait bulgular, uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonucu Tablo 13'te verilmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde en düşük sürekli öfke düzeyi önlisans düzeyinde ortaya çıkarken; en yüksek sürekli öfke düzeyi ise lise düzeyinde ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamalarındaki farklılığın anlamlılık değerine bakıldığında, anne eğitim düzeylerine göre üniversite öğrencilerinde sürekli öfke düzeyi anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	32	269,16		
İlköğretim	252	244,64		
Lise	146	249,92	4,356	,360
Önlisans	23	232,30		
Lisans	42	286,96		

Üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ait bulgular, uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonucu Tablo 14’te verilmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde en düşük öfkeyi dışa vurma düzeyi önlisans düzeyinde (s.o=232,20) ortaya çıkarken; en yüksek öfkeyi dışa vurma düzeyi ise lisans düzeyinde (s.o=286,96) ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamalarındaki farklılığın anlamlılık değerine bakıldığında, üniversite öğrencilerinde öfkeyi dışa vurma düzeyi anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	32	225,83		
İlköğretim	252	236,77		
Lise	146	253,56	4,979	,289
Önlisans	23	243,22		
Lisans	42	282,54		

Üniversite öğrencilerinde öfkeyi içte vurma düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bu tabloda, sıra ortalamalarında en düşük öfkeyi içte tutma düzeyi okuma-yazma yok düzeyinde (s.o=225,83) ortaya çıkarken; en yüksek öfkeyi içte tutma düzeyi ise lisans düzeyinde (s.o=282,54) ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamalarındaki farklılığın anlamlılık değerine bakıldığında, anne eğitim düzeylerine göre üniversite öğrencilerinde öfkeyi içte tutma düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	32	238,38		
İlköğretim	252	245,28		
Lise	146	247,87	1,026	,906
Önlisans	23	266,39		
Lisans	42	262,05		

Üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme düzeyinin, anne eğitim düzeyi göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bu tabloda, sıra ortalamalarında en düşük öfkeyi kontrol etme düzeyi okuma-yazma yok düzeyinde (s.o=238,38) ortaya çıkarken; en yüksek öfkeyi kontrol etme düzeyi ise önlisans düzeyinde (s.o=266,39) ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamalarındaki farklılığın anlamlılık değerine bakıldığında, anne eğitim düzeylerine göre üniversite öğrencilerinde öfkeyi kontrol etme düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” probleminde ilişkin bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	8	313,75		
İlköğretim	171	237,50		
Lise	182	262,97	4,670	,457
Önlisans	25	232,88		
Lisans	104	249,61		
Lisansüstü	10	248,55		

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre sürekli öfke düzeyinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 17’de görüldüğü gibidir. Eğitim düzeylerine göre oluşan sıra ortalamaları arasındaki farkın, anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığına bakıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Baba eğitim düzeyi “okuma-yazma yok” grubunda sürekli öfkenin diğer gruplara oranla daha yüksek çıktığı görülmektedir. Bu durum eğitim düzeyinin, babanın çocuk yetiştirme tarzında etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	8	343,56		
İlköğretim	171	238,01		
Lise	182	254,41	6,180	,289
Önlisans	25	238,46		
Lisans	104	255,26		
Lisansüstü	10	298,95		

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine göre öfkeyi dışa vurma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan bu tablo incelendiğinde, sıra ortalamalarında “okuma-yazma yok” grubu en yüksek sıra ortalamasına sahip olarak dikkat çekmiştir. Ancak aradaki farkın anlamlılık değerine bakıldığında öfkeyi dışa vurma düzeyinin, baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi İçte Tutma Düzeyine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Chi-Square	p
Okuma-yazma yok	8	336,775		
İlköğretim	171	241,06		
Lise	182	235,57	11,025	,051
Önlisans	25	254,74		
Lisans	104	283,18		
Lisansüstü	10	264,20		

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine göre öfkeyi içte tutma düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan bu tabloda Kruskal Wallis-H testi verilerine yer verilmiştir. Elde edilen veriler ışığında en yüksek sıra ortalaması, baba eğitim düzeyi “okuma-yazma yok” grubunda grupta oluşmuştur. Aradaki farkın anlamlılık değerine bakıldığında, öfkeyi içte tutma düzeyi, baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” probleminde ilişkin bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Öfkeyi Kontrol Etme Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p
Okuma-yazma yok	8	21,50	4,47		
İlköğretim	171	22,14	4,47		
Lise	182	21,62	4,53	1,058	,383
Önlisans	25	21,68	4,25		
Lisans	104	22,55	5,14		
Lisansüstü	10	19,80	4,56		

Baba eğitim düzeyine göre üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tek yönlü varyans analizi ile incelendiği bu tabloda oluşan ortalamalar tablodaki gibidir. Ortalamalar arasında oluşan farklılığın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeylerinin ilişkisine ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular ışığında sonraki araştırmacılara konuyla ilgili olarak çeşitli öneriler de sunulmuştur.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

- 1- Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile empati düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 2- Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 3- Üniversite öğrencilerinin, empati düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- 4- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi dışa vurma düzeyleri ile empati düzeyleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır.
- 5- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi içte tutma düzeyleri ile empati düzeyleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

- 6- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi kontrol etme düzeyleri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 7- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi dışa vurma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 8- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi içte tutma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 9- Üniversite öğrencilerinin, öfke ifade tarzlarından öfkeyi kontrol etme düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- 10- Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarından öfkeyi kontrol etme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülürken öfke ifade tarzlarından öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyleri erkek öğrencilerde kadın öğrencilere nazaran anlamlı şekilde daha yüksektir.
- 11- Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, bireylerin yaşı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Yapılan bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde empati ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken empati ile öfkeyi dışa vurma ve empati ile öfkeyi içte tutma arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre empati arttıkça öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma azalmakta; empati düzeyi azaldıkça öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma artmaktadır. Taner Derman ve Başal (2014) empati ile saldırganlık, öfke arasında anlamlı fark bulmuşken bu çalışmada empati ve öfke arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Ayrıca empati ve öfkeyi kontrol etme arasında ise pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre üniversite öğrencilerinde empati düzeyi arttıkça öfkeyi kontrol etme düzeyi de artmakta; empati azaldıkça öfkeyi kontrol etme de azalmaktadır. Empati ve affedicilik arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmezken Ulus (2015) ergenlik döneminde olan çocuğa sahip anneler

üzerinde yapmış olduğu çalışmada empati ile affedicilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Affedicilik ile öfkeyi kontrol etme arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür. Affedicilik düzeyi arttıkça sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma azalmakta; öfkeyi kontrol etme ise artmaktadır. Yine aynı şekilde affedicilik düzeyi azaldıkça sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma artmakta; öfkeyi kontrol etme ise azalmaktadır. Affetme ve öfke arasındaki ilişkide Arslan (2016) da benzer şekilde affedicilik ve sürekli öfke arasında anlamlı ilişki bulmuş; Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli de bu çalışmaya paralel olarak affetme ve öfkeyi kontrol etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur.

Araştırmada empati ve affedicilik, düşük, orta ve yüksek olmak üzere kategorize edilerek sürekli ve öfke ifade tarzı düzeylerinin ayrı ayrı empati ve affedicilik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde, empati düzeyinin düşük, orta veya yüksek seviyede olmasının sürekli öfke düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etmede anlamlı olarak farklılık görülmüştür. Empati düzeyi yüksekten düşük düzeye doğru gittikçe bireylerin öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyi artmakta; öfkeyi kontrol etme düzeyi ise azalış göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar ile öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ile empati arasındaki korelasyon analizi paralellik göstermektedir.

Affedicilik düzeyinin düşük, orta, yüksek düzeyde olması üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme düzeyleri, affedicilik düşük düzeyden yükseğe gidildikçe azalırken; öfkeyi kontrol etme düzeyi, affedicilik düzeyi düşükten yükseğe gittikçe artmaktadır. Bu sonuçlara göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ile affedicilik arasındaki korelasyon analizi paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre sonuçlara bakıldığında sürekli öfke düzeyinde erkek öğrencilerin ortalamasının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın

anlamli olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde öfkeyi kontrol etmede de anlamli fark oluşmazken; öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutmada erkek öğrencilerde yüksek ortalama görülmüş ve aradaki farkın anlamli olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada cinsiyete göre, Hasta ve Güler (2005), Yöndem ve Bıçak (2008), Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017), Akıl (2018), Toptaş (2018) ve Öztemel, Traş ve Ünal (2019)'e benzer olarak öfke, saldırganlık düzeyleri erkeklerde kadınlara oranla daha yüksekken; Doğan, Üngören ve Seden (2010)'in turizm sektöründe çalışan kadınları ele aldığı çalışmasında öfke düzeyi kadınlarda daha yüksek çıkmıştır. Sürekli öfke düzeyinin cinsiyete göre anlamli fark oluşturmadığı sonucu, Kısaç (1997), Yöndem ve Bıçak (2008), Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) ve Akıl (2018)'in çalışmaları paralellik göstermektedir.

Öfke ifade tarzlarını, cinsiyete göre ele alan Kısaç (1997), Yöndem ve Bıçak (2008), Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) ve Gündoğdu (2010)'nun çalışmalarına bakıldığında öfkeyi dışa vurma düzeyi, cinsiyete göre bu çalışmayı destekler nitelikte Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) ile Yöndem ve Bıçak (2008)'in çalışmalarında anlamli olarak farklılaşmıştır.

Öfkeyi içte tutma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan sonuçlara göre Yöndem ve Bıçak (2008) Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) ve Gündoğdu (2010)'un çalışmaları bu çalışmayı destekler nitelikte anlamli fark ortaya koymuştur.

Cinsiyete göre öfkeyi kontrol etme düzeyleri Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) ve Gündoğdu (2010)'un çalışmasında bu çalışmaya paralel olarak anlamli şekilde farklılaşmazken Kısaç (1997), Yöndem ve Bıçak (2008) ve Gürçam (2017), yaptıkları çalışmada öfkeyi kontrol etmenin cinsiyete göre anlamli olarak farklılaştığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonucunda sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma, öfkeyi kontrol etme düzeylerinin, üniversite öğrencilerinde yaş değişkenine göre anlamli olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) ve (Akıl)'in çalışmaları da bu sonucu desteklerken Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017)'in yaşa göre öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde anlamli farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamli olarak farklılaşmazken; Kısaç (1997) yaptığı araştırmada anne-

baba eğitim düzeyine göre öfkeyi dışa vurma düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Ancak her iki çalışmada da anne eğitim düzeyine göre en yüksek öfkeyi dışa vurma düzeyi lisans düzeyinde görülmektedir. Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017) de çalışmasında öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Akdeniz, Demirci, Sekban ve Yurtsever (2017)'in yapmış oldukları çalışmada anne eğitim düzeyini arttıkça bireylerdeki öfke düzeyinin arttığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile affedicilik arasında ve öfke ifade tarzları ile empati arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Empati ve affedicilik gibi olumlu duygu ve davranışların, öfkeyi sergileme ve kontrol etme davranışları üzerinde olumlu etkileri olduğunu söylemek mümkündür.

Cinsiyete göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde, erkek öğrencilerin ortalamasının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç toplumsal cinsiyet rolü normlarının bireylerdeki duygusal yaşantı üzerindeki etkisini düşündürmektedir.

Yaşa göre değişkenlerde anlamlı farklılık oluşmamıştır ancak sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde en yüksek ortalamaların genelde üniversiteye yeni başlayanların yer aldığı grup grup ile genelde lisans mezuniyeti aşamasında olan öğrencilerin yer aldığı grupta ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca en düşük öfkeyi kontrol etme ortalamalarının da bu gruplarda olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum bireylerin gelişim düzeyi, mesleki, akademik kaygılar gibi nedenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Anne eğitim düzeyine göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde en yüksek ortalamaların annenin lisans düzeyinde bir eğitime sahip olduğu grupta olduğu oldukça dikkat çekici bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır.

Baba eğitim düzeyine göre üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinin “okuma-yazma yok” grubunda diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu sonucu eğitimin çocuk yetiştirme, aile içi sağlıklı iletişim gibi konulardaki etkisini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçlarından hareketle hem psikolojik hem de sosyolojik anlamda daha sağlıklı, verimli bir ortamın oluşması, bu değerlerin daha çok vurgulanması, daha geniş çapta sergilenebilmesi adına bazı önerilerde bulunulmuştur.

Öneriler

- 1- Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affetme arasındaki ilişkiler dikkate alınarak empati ve affetmenin düzenleyici rolünü vurgulamasına, üniversite öğrencilerine empatik becerilerini geliştirebilmesine yardımcı olacak eğitim programları, seminerler verilebilir.
- 2- Cinsiyete göre öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu durum cinsiyet rolü normlarının öfke üzerindeki etkisini düşündürmektedir. Buradan hareketle geleneksel toplum normları algısının duygular ile ilişkisine yönelik çalışmalar yapılabilir.
- 3- Yaşa göre öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde yüksek puanların yoğunlukla mezun konumdaki öğrencilerin olduğu yaş grubunda olduğu görülmüştür. Mesleki kaygıların öfke üzerindeki etkisi olabileceğinden hareketle lisans öğrencilerine bu dönemlerde öfke denetimi, sınav ve mesleki kaygılara yönelik seminerler verilebilir.
- 4- Sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinin baba eğitim düzeylerinden “okuma-yazma yok” grubunda en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç eğitim düzeyinin aile içi sağlıklı duygusal süreçlerle ve bireylerin çocuk yetiştirme tarzı üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Buradan hareketle bireylerdeki öfke gibi olumsuz duyguların kontrol altına alınabilmesine yönelik ebeveynlere bilgilendirici, iyileştirici programlar düzenlenebilir.
- 5- Lisans öğrencilerine yönelik öfke denetimi eğitimi ve empatik beceri eğitimi programı uygulanabilir, öğrencilerin farkındalığını artıracak dersler eklenebilir.
- 6- Öfkenin, stres durumunun daha yoğun olduğu meslek alanları belirlenerek bu mesleklerde görev yapan bireylerin hem mesleki verimlilik hem de sosyal ilişkilerinde daha olumlu yaklaşımlarda bulunabilmesi adına öfke denetimi eğitimi programı uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G. & Yurtsever, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması: Kocaeli üniversitesi örneği. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1). 46-60.
- Akdoğan, R. (2007). *Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akıl, A. M. (2018). Üniversite öğrencilerinde saldırganlığın bazı demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Social Science*, 2(3), 29-37. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.406875>
- Aktaş, H. (2004). *İnsanda duygusal yaşantı*. Ankara: Palme.
- Alberti, R. & Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın* (S. Katlan, Çev.). Ankara: HYB.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444. <https://doi.org/10.1080/0305724950240405>
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 7-43.
- Arslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayten, A. (2012). *Din psikolojisi*. İstanbul: İz.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Barker, L.R. (1999). *The social work dictionary*. Washington: NASW.
- Barki, H. & Hartwick J. (2004). Conceptualizing the construct of interpersonal conflict. *International Journal of Conflict Management*, 15(3), 216-244. <http://dx.doi.org/10.1108/eb022913>
- Batson, C.D., Fultz J. & Schoenrade P.A. (1987). Distress and empathy: two qualitatively distinct vicarious with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00426.x>
- Baymur, F. (1990). Çağımızda insan ilişkilerinin artan önemi ve bu hususun eğitimde dikkate alınması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 16-17.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 198-210.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (T. Özakkaş & A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera.

- Bedel, A. (2011). *Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bono, G., McCullough, M. E. & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., & Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Cannon, W.B. (1927). The James-Lange Theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1), 106-124. <https://www.jstor.org/stable/1415404> sayfasından erişilmiştir.
- Cartıllı, K. (2016). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin tek ebeveynli öğrencilerin öfke ve olumlu duygularına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev). Ankara: Mentis.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Çoklar, I. (2014). *Kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimi arasındaki ilişkinin intikam güdüsü ve adalete duyarlılık temelinde incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, B. N. (2016). *Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, H., Üngüren, E. & Seden, A. (2010). Öfke ve empati ilişkisine yönelik otel zincirinde bir araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 19(3), 277-298.

- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,1(21), 155-190. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/516/6402.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Dökmen, Ü. (2012). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi.
- Dubois, B.L. & Miley, K.K. (2005). Empowering processes for social work practice. Social work an empowering profession. *Generalist Social Work*. <https://www.pearson.com/uk/educators/higher-education-educators.html> sayfasından erişilmiştir.
- Duru, E. (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı, empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Efron, R. P. (1997). *Her an öfkeli misiniz? Öfkenizi denetim altında tutabilmek için kılavuz* (S. Eren, Çev). Ankara: HYB.
- Ellis, A. (1998). Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective.” *16th. Annual Convention of the American Psychological Association bildirisi*. 14-18. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED424516.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Ellis, A. & Harper, R. A. (2017). *Akılcı yaşam kılavuzu* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: Eksi.
- Enright, R.D., Rique, J. & Freedman, S.R. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R.D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: The University of Wisconsin.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10381-000>

- Er, N. (2006). Duygu durum sıfat çiftleri listesi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 26, 21-44.
- Eroğlu, F. & İrdem, Ő. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yenifikir Dergisi*, 7(17), 22-4.
- Ersanlı, K. (1998). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Feindler, E. L. & Star, K. E. (2003). From steaming mad to staying cool: a constructive approach to anger control. *Reclaiming Children And Youth*, 12(3), 158–160. <https://search.proquest.com/openview/579e97e700f5f2b3174d1340f4d982bb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=33810> sayfasından erişilmiştir.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, (1), 1-23. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Froggat, W. (2006). The rational management of anger: A cognitive behavioural approach to helping people manage hostility and rage. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-12. https://www.academia.edu/1582466/The_Rational_Management_of_Anger_A_cognitive-behavioural_approach_to_helping_people_manage_hostility_and_rage sayfasından erişilmiştir.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 14-17.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. Ankara: Remzi.
- Geçtan, E. (2018). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis.
- Genç, H. (2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.

- Gezgin Gürbüz, 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.
- Glassman, E. & Hadad, M. (2018). *Psikolojide yaklaşımlar* (H. Kaynak, Çev.). Ankara: Nobel.
- Goldgarb, J. C. (2005). *The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study*. Doctoral Dissertation, Alliant International University, San Diego.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203-227). New York: Guilford. <https://psycnet.apa.org/record/2000-07041-010> sayfasından erişilmiştir.
- Guttman, H. A. & LaPorte, L. (2000). Empathy in families of women with borderline personality disorder, anorexia nervosa and a control group. *Family Process*, 39(3), 345–358.
- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 257-276.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürçam, Ç. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hasta, D. & Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: kişiler arası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 64-104.
- Hebl, J. H. & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30(4), 658-667.
- Hollenhorst, P. S (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Federal Probation*, 62(2), 52-65. https://www.uscourts.gov/sites/default/files/62_2_8_1.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişiler arası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 4-9.
- Hühnel, İ., Fölster, M., Werheid, K. & Hess, U. (2014). Empathic reactions of younger and older adults: No age related decline in affective responding. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 136-143. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103113001741> sayfasından erişilmiştir.
- İkiz, F. E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaner, S. (1991). *Gerçeklik terapisinin ve psikodramanın antisosyal davranış gösteren gençlerin benlik algıları ve empati düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karslı, E. (2008). *Kişiler arası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (2000). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ve cinsiyet. *Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi*, 4(1), 129-144.

- Klein, M. (2011). *Haset ve şükran* (O. Koçak & Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. & Düşünceli, B. (2016). Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün aracılık etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 201-209.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy and psychoanalysis: an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 7, 459-483.
<http://dx.doi.org/10.1177/000306515900700304>
- Korkmaz, İ. (2003). Gelişim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Sosyal öğrenme kuramı içinde*. (s. 246-269). Ankara: Pegem.
- Korkut Ş. (2012). *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kuin, N. C., Masthoff, E. D. M., Nunnink, V. N., Munafò, M. R., & Penton-Voak, I. S. (2019). Changing perception: A randomized controlled trial of emotion recognition training to reduce anger and aggression in violent offenders. *Psychology of Violence*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/vio0000254>
- Kurdek, L. A. & Rodgon, M. M. (1975). Perceptual, cognitive and affective perspective taking in kindergarten through sixth-grade children. *Developmental Psychology*, 11(5), 643. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.11.5.643>
- Lawler-Row, K. & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lupton, D. (2002). *Duygusal yaşantı* (M. Cemal, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W., Rachal, K. C., Worthington, E. L., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.3819&rep=rep1&type=pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Murdock, N. L. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.
- Öz, F.S. (2008). *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz, A. & 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.
- Özer, A. K. (2018). *“Ben” değeri tiryakiliği-Duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Sistem.
- Özer, A. K. (1994a). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, A. K. (1994b). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31); 12-25.
- Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Öztemel, K., Traş. Z. & Ünal, M. K. (2019). A review of the forgiveness levels of secondary school students in terms of various variables. *Advances in Education Sciences*, (1)1, 4-39.
- Ping, S. Zhuo,Z., Bo,W., Nussbaum, D., Hui, Z., Qianglong W. Yuqin, X. & Bo, Y. (2018). The influence of trait empathy on reactive aggression: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 133, 102-110.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876017301782>
sayfasından erişilmiştir.

Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (F. Akkoyun, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(16), 103-124. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/513/6330.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Sarıçam, H. & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Dergisi*, (19), 37-46.

Scobie, E.D. & Scobie, G.E.W (1998). Damaging events: the perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>

Smith A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56, 3-21. <https://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1128&context=tpr> sayfasından erişilmiştir.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Spielberger, C. D. (1988). Manual for the state-trait anger expression inventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Strelan, P. (2006). Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self esteem and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, (42), 259-269.

Şahin, H. (2006). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 47-61.

- Taner Derman, M. & Başal, H.A. (2014). Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 10-11 yaş çocuklarına uygulanan empati eğitimi programının saldırganlık düzeyine etkisi. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1049-1053. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814036003> sayfasından erişilmiştir.
- Tarhan, N. (2019a). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka: Bize özgü duygular, bize özgü bir analiz*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2019b). *Değerler psikolojisi ve insan: Güzel insan modeli*. İstanbul: Timaş.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-359. <https://www.semanticscholar.org/paper/Dispositional-forgiveness-of-self%2C-others%2C-and-Thompson+Snyder/4e1ec0864688df5d8f41eeffead6930bef1ceaef> sayfasından erişilmiştir.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö. & Çapa-Aydın, Y. (2010). Temel empati ölçeği türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 174-182.
- Toptaş, M. (2018). *Öfke duygusunun saldırgan davranışa dönüşmesinde kişiler arası ilişki boyutlarının rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Türk Dil Kurumu. (2011). Türkçe sözlük. Ankara: TDK.

- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordaması*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ulus, L. (2015). *Annelere uygulanan empati eğitim programının bağışlama ve empati düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Voltan-Acar, N. (1980). *Grupla atılma eğitiminin bireyin atılma düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Worthington, E.L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied with in family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-6427.00068> sayfasından erişilmiştir.
- Worthington, E.L. & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
<https://enfermeroslideres.files.wordpress.com/2017/10/worthington1999.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Yağcı, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z, Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zorlu, E. (2017). *Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.



EKLER



Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenci,

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeylerinin ilişkisini ortaya koymaktır. Verilecek cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyeceğinden düşüncelerinizi samimi olarak belirtmeniz gerekmektedir. Anketten elde edilecek bilgiler araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2.Yaşınız :

3.Bölümünüz – Sınıf düzeyiniz :.....

4.Okulunuz :.....

5.Annenizin eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

() Lisansüstü

6.Babanızın eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

() Lisansüstü

EK 2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliğini olumsuz etkilememesi adına verilen maddeleri dikkatlice okuyarak yakın hissettiğiniz tek seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Derecelendirme aşağıdaki gibidir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1.Hemen Hiçbir Zaman 2.Bazen 3.Çok Zaman 4.Hemen Her Zaman

	1	2	3	4
1.Çabuk parlarım.				
2.Kızgın mizaçlıyım.				
3.Öfkesi burnunda bir insanım				
4.Başkalarının hataları, yaptığın işi yavaşlatınca kızarım.				
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.				
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7.Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9.Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA				
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.	1	2	3	4
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürür ama gösteremem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyim.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sinirlerime hâkim olamam.				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

EK 3. Temel Empati Ölçeği

Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliğini olumsuz etkilememesi adına verilen maddeleri dikkatlice okuyarak yakın hissettiğiniz tek seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Derecelendirme aşağıdaki gibidir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Hiç Katılmıyorum. 2. Katılmıyorum. 3. Kararsızım. 4. Katılıyorum. 5. Tamamen Katılıyorum.

1	Arkadaşımın duyguları beni pek etkilemez.	1	2	3	4	5
2	Üzgün olan bir arkadaşımınla vakit geçirdikten sonra genellikle üzgün hissederim.	1	2	3	4	5
3	Arkadaşım başarılı olduğunda onun ne kadar mutlu olduğunu anlayabilirim.	1	2	3	4	5
4	İyi bir korku filmindeki karakterleri izleyince korkarım.	1	2	3	4	5
5	Başkalarının duygularından hemen etkilenirim.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımın korktuğunu anlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7	Başka insanları ağlarken gördüğümde üzülmem.	1	2	3	4	5
8	Başka insanların ne hissettikleri beni çok fazla ilgilendirmez.	1	2	3	4	5
9	Birisi kendini kötü hissettiğinde onun neler hissettiğini genellikle anlayabilirim.	1	2	3	4	5
10	Arkadaşlarımın korktuğunu genellikle anlarım.	1	2	3	4	5
11	Televizyonda ya da filmlerde üzüntülü bir şeyler izlerken çoğunlukla ben de üzülürüm.	1	2	3	4	5
12	İnsanların ne hissettiğini çoğunlukla onlar bana söylemeden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
13	Kızgın birini görmek hislerimi etkilemez.	1	2	3	4	5

14	İnsanların neşeli olduğunu genellikle anlarım.	1	2	3	4	5
15	Bir şeylerden korkmuş arkadaşlarımla birlikteyken ben de korkarım.	1	2	3	4	5
16	Arkadaşımın kızgın olduğunu genellikle hemen fark ederim.	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarımla hissettiklerine çoğunlukla kendimi kaptırırım.	1	2	3	4	5
18	Arkadaşımın mutsuzluğu bana hiçbir şey hissettirmez.	1	2	3	4	5
19	Arkadaşımın hissettiklerinin genellikle farkında değilimdir.	1	2	3	4	5
20	Arkadaşlarımla mutlu oldukları anları anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

EK 4. Affedicilik Ölçeği

Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliğini olumsuz etkilememesi adına verilen maddeleri dikkatlice okuyarak yakın hissettiğiniz tek seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Derecelendirme aşağıdaki gibidir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Hiç Katılmıyorum. 2. Katılmıyorum. 3. Kararsızım. 4. Katılıyorum. 5. Tamamen Katılıyorum.

1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...