

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE STRES DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İsmail KÜÇÜKKÖSE

**KONYA
OCAK, 2015**

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE STRES DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

İsmail KÜÇÜKKÖSE

Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek lisans tezidir.

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL**

**KONYA
OCAK, 2015**

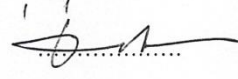
Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 27/01/2015

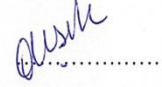
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL



Üye : Prof. Dr. Ömer ÜRE



Üye : Yrd. Doç. Dr. Ayşe NEĞİŞ IŞIK



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Doç. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

İsmail KÜÇÜKKÖSE

04/01/2015

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Özet	8
Abstract	9
Tablolar listesi.....	10
Kısaltmalar listesi	11
1. Giriş	12
1.1. Araştırmanın amacı.....	14
1.2. Araştırmanın önemi ve alana katkısı	15
1.3. Araştırmanın varsayımları	15
1.4. Araştırmanın sınırlılıkları	15
1.5. Tanımlar	16
2. İlgili Literatür	17
2.1. Öznel iyi oluş.....	17
2.2. Öfke	24
2.3. Stres	29
2.4. Öfke ve stres bağlamında öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar	37
2.4.1. Ülkemizde yapılan araştırmalar	37
2.4.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar	45
3. Yöntem.....	49
3.1. Araştırmanın modeli	49
3.2. Çalışma grubu.....	49
3.3. Veri toplama araçları	50
3.4. Veri analizi	52
4. Bulgular	53
4.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular.....	53
4.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular	53
4.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular	54
4.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular.....	54
4.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular.....	55
4.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular.....	56

5. Sonuçlar ve Tartışma	57
6. neriler	62
7. Kaynaklar	63
8. Ekler	70
9. zgemiř	73

ÖNSÖZ

Bireyin yaşantıları neticesinde duyumsadığı yaşam doyumuna, olumlu ve olumsuz duygularına ilişkin öznel yargılarını ifade eden öznel iyi oluş, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bunlar; ekonomik kaynaklar, yaşam olayları, bireysel hedefler, kişilik özellikleri, gündelik yaşamdaki engeller, bireysel ve kültürel değer sistemleri gibi faktörlerdir. Bu faktörler, zaman zaman birer stres kaynağı haline gelebilmektedirler. Bu faktörlere dayalı olarak tezahür eden, içinde işlevsel olmayan öfke, kızgınlık ve düşmanlık duygularının da yer aldığı stres belirtileri, psikolojik işlevleri engelleyen özellikler taşımaktadırlar. Bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir: Karar vermede güçlükler yaşama, özgüven kaybı, terk edilmişlik ve yetersizlik duyguları, alışılmış davranış kalıplarında değişim, garanti olanı en iyi olana tercih etme, depresyon, alkol ve sigara kullanma eğilimi, kişisel başarısızlığa veya hatalara takılma, aşırı hayal kurma, dalgınlık yani çağrışımsal düşünce ağında kaybolma, cinsel isteksizlik, yakın çevredeki insanlara aşırı güven veya güvensizlik, gereğinden fazla titizlik ve çalışma, insanlarla iletişim kurmada güçlükler yaşama, her şeye karşı kayıtsızlık ve ilgisizlik, önemsiz konularda aşırı kaygı veya gereğinden fazla kaygı, kişisel sağlıkla aşırı ilgilenme, uyumakta veya uyanmakta zorlanma, kâbus içeren rüyalar görme, tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri şeklinde sıralanabilir (Baltaş, 1984). Bu belirtiler görüldüğü üzere, öznel iyi oluşun doğası ile çelişen özellikler taşımaktadırlar. Bu nedenle araştırmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın gerçekleşmesinde, bilimsel öneri ve katkılarıyla beni yönlendiren, yöreklendiren, değerli zamanını, yakın ilgisini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen danışmanım, değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL'e içtenlikle teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Çalışmalarım süresince fikirleriyle bana rehberlik eden, değerli katkılarıyla beni yönlendiren saygı değer hocalarım Sayın Prof. Dr. Ömer ÜRE'ye ve Sayın Doç. Dr. Erkan IŞIK'a teşekkürlerimi sunarım.

Ölçek uygulamalarına gönüllü olarak katılan öğrencilere teşekkür ederim.

Bu çalışma süresince, özveri ve sabırla sergilemiş olduğu desteğini üzerimde hissettiğim eşim Gülhan'a ve tebessümleriyle beni motive eden oğlum Ahmet Eray'a sevgilerimi sunuyorum.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın yöntemi, genel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, farklı lise türlerinde öğrenim gören 446 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların % 43.9'u (n=196) kız, % 56.1'i (n=250) erkektir. Araştırma verileri, ergen öznel iyi oluş ölçeği, algılanan stres ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde pearson korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeylerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı saptanmıştır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke kontrol ifade tarzı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile stres düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Okul psikolojik danışmanlarının öfke kontrol ve stresle baş etmeye yönelik yapacakları çalışmaların, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının gelişimine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres.

ABSTRACT

The purpose of this study is examining of relationship between their the levels of trait anger, anger expression styles and stress with high school students's subjective well-being levels. The method of this study was designed as general descriptive model. The sample of this study consisted of 446 high school students of whom % 43.9 (n=196) were girls and % 56.1 (n=250) were boys. Data were collected by the subjective well-being scale for adolescent, the perceived stress scale and the state-trait anger expression inventory. Data were analyzed through simple linear regression and Pearson correlation coefficient.

Results showed that subjective well-being levels of high school students is predicted by their the levels of trait anger, anger expression styles and stress. There is relationship how are negative, significant and low, between their the levels of trait anger, inward and outward anger expression styles with high school students's subjective well-being levels. There is relationship how are positive, significant and low, between their the levels of anger control expression styles with high school students's subjective well-being levels. There is relationship how are negative, significant and middle, between their the levels of stress with high school students's subjective well-being levels. Activities performed by school counselors to increase anger control and stress coping skills of high school students. This activities performed by school counselors are thought to contribute to their subjective well-being development.

Keywords: Subjective well-being, trait anger, anger expression style and stres.

TABLolar LİSTESİ

No	Tablo Adı	Sayfa No
1	Katılımcıların demografik özellikleri	50
2	Öznel iyi oluş, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular	53
3	Sürekli öfke değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini yordayıcılığına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları.....	53
4	Öfke içe ifade tarzı değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini yordayıcılığına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları.....	54
5	Öfke dışa ifade tarzı değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini yordayıcılığına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları.....	55
6	Öfke kontrol ifade tarzı değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini yordayıcılığına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları.....	55
7	Stres değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini yordayıcılığına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları.....	56

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltma	Anlamı
vb.	Ve benzeri
rhb.	Rehberlik
psk.	Psikolojik

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

1. Giriş

Psikoloji biliminde mutluluk kavramıyla eş anlamlı olarak kabul edilen öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin yargılarda bulunması ve yaşamını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Tek boyutlu bir yapı değildir. Yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç önemli göstergesi bulunmaktadır. Olumlu duygulanım boyutunda, neşe, heyecan, gurur, ümit, ilgi ve güven gibi duygular; olumsuz duygulanım boyutunda, üzüntü, suçluluk, nefret ve öfke gibi duyguları belirten öznel stres yer alır. Yaşam doyumu boyutunda ise bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna yönelik değerlendirmeleri yer alır. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini, olumlu ve olumsuz duygulanım ise duygusal bileşenini oluşturmaktadır (Myers & Deiner, 1995; Eryılmaz, 2009:976). Bu nedenle öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hali ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2000).

Öznel iyi oluş, maddi durum, yaşam olayları, bireysel hedefler, kişilik özellikleri, günlük yaşamdaki engeller, kültürel ve bireysel değer sistemleri gibi etkenlerle belirlenmektedir (Rask, Astedt-Kurki & Laippala, 2002). Bu etkenler, taşıdıkları özelliklere bağlı olarak öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarından biri ile ilişki göstermektedirler (Warr, Barter & Brownbridge, 1983; Reich & Zatura, 1981). Öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarından biri ile ilişkilerini, öznel stres kaynağı olarak algılanıp algılanmamaları belirlemektedir (Coyle, 2010).

İnsan özünde tutarlı bir benliğe sahip, psikolojik açıdan gelişme eğilimi gösteren, yaşantılarını bütünleştirmek ve var olan engellerin üstesinden gelmek için çabalayan aktif bir organizmadır. İnsanın özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel evrensel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Bu temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve öznel iyi oluşları için gereklidir (Ryan & Deci, 2000a). Bu üç temel evrensel ihtiyacın doyumunun sağlanmaması, beraberinde öfkeyi getirmektedir. Çünkü öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal bir tepkidir (Romas & Sharma, 2000). Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan bu

duygu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır (Soykan, 2003:20-21).

Öfkenin fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere dört farklı yönü bulunmaktadır (Gençtan, 1986). Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seyirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Tavris, 1989). Öfkenin bilişsel boyutu, bir dizi kalıp ya da şema ile örgütlenmiş beklenti, inanç ve yorumlama süreci gibi bilgi yapılarını içermektedir (Robins & Novaco, 1999). Duygusal boyut, öfkeye yol açan durumlara yönelik duygusal tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir. Davranışsal boyut ise öfkenin ifadesinde kullanılan yapıcı ya da yıkıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir (Boman, 2003).

Öfkenin üç farklı ifade tarzı bulunmaktadır. Bunlardan içe yöneltilen öfke, öfkeye neden olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimini; dışa yöneltilen öfke, çevredeki insanlara veya objelere saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983).

Öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunda, üzüntü, suçluluk, nefret ve öfke gibi duyguları belirten stres (Myers & Deiner, 1995; Eryılmaz, 2009:976), bireyin fiziksel ve sosyal çevresindeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir (Cüceloğlu, 1994:321).

Stres, bireyler üzerinde etki yapan, onların davranışlarını ve başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir ancak bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha az etkilenmektedirler. Stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişim veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Etki altında kalan insanın kişilik özelliklerinin, bu etkilerin tesiri altında kalma derecesini etkilemesidir. Stres, ortamdaki etkilenen bireyin vücudunda oluşan özel biyo-kimyasal değişimlerin bireyin vücut sistemini harekete geçirmesi ile varlığını hissettirir (Pehlivan, 1995).

Birey yaşamında birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar; genel çevreden kaynaklanan stres faktörleri (aile sorunları, tek düzelik, ekonomik sorunlar, sosyal ve kültürel değişimler, işin bulunduğu kentte yaşanan ulaşım sorunları ve teknolojik gelişmeler), bireyin kendisi ile ilgili stres faktörleri (cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, ilişkiler açısından destekleyici veya yarışmacı tavır sergilemesi, duygusal açıdan incinir olması, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı) ve sosyal hayattan kaynaklanan stres faktörleri (diyet, iklim, kalıtım, din, toplumsal sınıf, aşırı kalabalık ve yalıtılmışlık duygusu) olarak belirtmek mümkündür (Çetinkaya, 2006:24).

Literatür incelendiğinde öfke ve stresin, kuramsal olarak öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunda ele alındığı (Diener, 1984; Diener, 2000; Lyubomirsky, Sheldon & Schade, 2005; Park, 2004; Myers & Deiner, 1995; Eryılmaz, 2009:976; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999); yurt dışında, bu kuramsal yapıyı sınamak amacıyla öznel iyi oluş ile stres (Coyle, 2010; Monnot & Beehr, 2014; McDonough, Sabiston & Wrosch, 2014; Karlsen, Dybdahl & Vitterso, 2006; Baumann, Kaschel & Kuhi, 2005; Lee, 1999; Martin Ginis & Diğerleri, 2003; Whitlatch, 1993; Andrews, Abbey & Halman, 1991; Landau, 1989; Tran, Wright & Chatters, 1991; YaFang & Diğerleri, 2012) ve öfke değişkenleri (Helliwell & Wang, 2014; Hamama & Arazi, 2012; Phillips, Henry, Hosie & Milne, 2006) arasındaki ilişkilerin incelendiği; buna karşın ülkemizde söz konusu kuramsal yapıyı sınamaya yönelik olarak, öznel iyi oluş ile stres ve öfke değişkenleri arasındaki ilişkilere ve stres ile öfke değişkenlerinin, öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına ilişkin incelemeler yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş ile stres ve öfke değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi; stres ve öfke değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının belirlenmesi gereği duyulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, “Lise öğrencilerinin öfke ifade tarzları, sürekli öfke ve stres düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” problemine ve bu genel probleme dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranması amaçlanmıştır.

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol ifade tarzları, sürekli öfke ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin öfke içe ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

4. Lise öğrencilerinin öfke dışı ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

5. Lise öğrencilerinin öfke kontrol ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

6. Lise öğrencilerinin stres düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi ve Alana Katkısı

Bu araştırma, ülkemizde öznel iyi oluş düzeyi ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği ilk araştırma olma ve sonuçlarının literatürle tutarlı olarak, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının içeriği belirlenirken, stresi azaltmaya ve öfke kontrolünü artırmaya yönelik etkinliklere yer verilmesi gerektiğine dayanak oluşturması açısından önemlidir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Üzerinde araştırmanın gerçekleştirildiği lise öğrencilerinin, araştırmada kullanılan sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, ergen öznel iyi oluş ve algılanan stres ölçeklerini içten cevapladıkları; tercih edilen araştırma modelinin, bu araştırma için en uygun model olma özelliği taşıdığı varsayımlarından hareket edilmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları, aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmanın bulguları, araştırmada kullanılan sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, ergen öznel iyi oluş ve algılanan stres ölçeklerinin sırasıyla ölçtükleri sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, ergen öznel iyi oluş ve algılanan stres ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, lise öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hali ve olumlu ruh sağlığıdır (Deiner, 2000).

Öfke: Doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani duygusal bir tepkidir (Romas & Sharma, 2000).

Stres: Bireyin fiziksel ve sosyal çevresindeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir (Cüceloğlu, 1994:321).

2. İlgili Literatür

Bu bölümde öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden öfke ve stres konularına ayrıca öfke ve stres bağlamında öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireyin yaşantıları neticesinde duyumsadığı yaşam doyumuna, olumlu ve olumsuz duygularına ilişkin öznel yargısıdır (Diener, 1984). Bu öznel yargı, bireyin yaşam olayları karşısındaki duygusal reaksiyonlarına, ruhsal dünyasına, yaşamdan hoşnutluğuna ve gerçek kapasitesini etkin kullanabilme yeterliğine (Lyubomirsky, Sheldon & Schade, 2005) ilişkin pozitif ve/veya negatif değerlendirmelerini içermektedir (Diener & Ryan, 2009).

Öznel iyi oluş ile ilgili tanımlar, iyi oluş için yapılan öznel değerlendirmede dikkate alınan ölçütler açısından üç gruba ayrılmaktadır. Birinci gruptaki tanımlar, ölçüt olarak Hıristiyanlıkta kutsal kabul edilen erdemleri, Platon ve Aristo'nun klasik felsefi yaklaşımlarını dikkate almaktadırlar. Dikkate alınan bu ölçütler, gerçek değil, olması istenen ideal ölçütlerdir. İkinci grupta yer alan tanımlar, mutluluk ve yaşam doyumunu için bireyden bireye farklılaşan öznel ölçütler dikkate alınarak yapılan tanımlardır. Üçüncü grupta yer alan tanımlar ise, iyi oluş için ölçüt olarak günlük yaşantı içindeki pozitif duyguların yoğunluğunu dikkate almaktadır (Diener, 2009).

Öznel iyi oluş kavramı, mutluluk kavramı ile eş anlamlı olarak kabul edilmekle birlikte aynı kavramlar değildir. Çünkü mutluluk kavramı, sadece duygusallığa vurgu yapmaktadır. Buna karşın öznel iyi oluş kavramı, bireyin ruhsal durumunu bilişsel ve duygusal açıdan betimlemektedir. Bireyin, bilişsel bir değerlendirme ile yaşam doyumuna ilişkin vardığı yargılarını ve algıladığı olumlu ve olumsuz duygularını içermektedir. Bu nedenle mutluluk kavramının bilimsel olarak ele alınış şeklidir (Türkdoğan, 2010).

Bireyin öznel iyi oluş düzeyinin yüksekliği, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi, pozitif kişilik özellikleri taşıması, keyif veren etkinliklere katılımı ve hedeflerine ulaşabilmesindeki başarısı ile yakından ilişkilidir (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

Bireyin, içinde bulunduğu sosyal çevresinde kendisini anlamlı ilişkiler ağı içerisinde hissedebilmesi; sosyal çevresiyle ortak amaçlar benimsediğini ve sosyal çevresinin kişisel gelişimine katkıda bulunduğunu görebilmesi, öznel iyi oluşu daha derinden yaşamasını ve zorlu durumlar karşısında daha dirençli olmasını sağlamaktadır (Ryan & Deci, 2000b).

Öznel iyi oluşun, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım şeklinde üç farklı temel bileşeni bulunmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bünyesinde barındırdığı bu üç farklı temel bileşen nedeniyle, bireyin yaşantısında olumlu duyguların ve çeşitli yaşam alanlarına ilişkin memnuniyetin çok yoğun; buna karşın olumsuz duyguların yoğunluğunun minimum seviyede olması durumunda artış göstermektedir (Diener, 2000).

Olumlu duygulanım, bireyin istediği bir yaşantı içinde olduğunun buna karşın olumsuz duygulanım ise istemediği bir yaşantı içinde olduğunun birer yansımalarıdır (Diener, 2006). Olumlu duygulanım, geçmiş yaşantıya ilişkin memnuniyet, doyum, gurur; gelecek yaşantıya ilişkin iyimserlik, umut, güven ve içinde bulunan ana ilişkin neşe, sevinç gibi duyguları içerir (Seligman, 2002). Yoğun olumlu duygular içinde bulunan bireyler, karşılaştıkları zorlu durumlara daha iyimser yaklaşmakta, geniş bir perspektiften bakmakta ve bu zorlu durumlardan pozitif sonuçlar çıkarmaktadırlar (Fredrickson & Joiner, 2002). Olumsuz duygulanım, utanç, stres, öfke, depresyon, nefret, üzüntü, bireyin kendisine yöneltmiş olduğu suçluluk vb. duyguları içerir (Lyubomirsky, Sheldon & Schade, 2005).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun biliş kökenli bileşenidir. Bireyin yaşama dair arzu, istek, gereksinim ve beklentileri konusundaki realitesini, kendisi için ölçüt olarak belirlediği ideal realite ile kıyaslaması neticesinde, gözlemlediği farka bağlı olarak yaşamına bilişsel açıdan biçtiği değerdir (Vara, 1999; Selçukoğlu, 2001).

Yaşam doyumu, bireyin evlilik, iş vb. bütün yaşam alanlarına ilişkin doyumunu içerir (Vara, 1999; Selçukoğlu, 2001). Keyifli günlük yaşantılar, anlamlı bir yaşam, sağlıklı sosyal ilişkiler, yaşamsal amaçlara ulaşma sürecinde kaydedilen ilerleme, bireyin kimliğine ilişkin pozitif algısı, kendisini ekonomik bir güven içinde hissetmesi ve sağlıklı olması yaşam doyumunun belirleyicileri arasındadır (Baykoçak, 2002).

Öznel iyi oluşun yaşam doyumu ve olumlu duygulanım şeklindeki bileşenleri, eşgüdüm halinde olumsuz duygulanım kapsamındaki utanç, stres, öfke, depresyon, nefret, üzüntü, suçluluk vb. duyguların yıkıcı özelliklerini yok edici bir rol oynamaktadırlar (Park, 2004).

Öznel iyi oluşa ilişkin kuramların tarihçesine bakıldığında, bu kuramların ilk olarak Antik Yunan'da çeşitli felsefe ekollerinin mutluluğa ilişkin ölçütler sunmaları ile başladığı görülmektedir. 1970'li yıllara kadar sistematik olma özelliğinden yoksun ve dağınık olan bu kuramlara, batı devletlerinin gelişimlerini tamamlamaları, refah devleti olma seviyesine ulaşmaları ve bu devletlerin birey temelinde yükselmeleri neticesinde, sistematik olma özelliği kazandırılmıştır. Çünkü bu devletlerin vatandaşları artık 1970'li yıllardan itibaren devletlerinin sahip olduğu sosyal gelişmişlik çerçevesinde kendi yaşamlarına ilişkin taleplerini ve duyarlılıklarını dile getirmeye; değerlendirmelerini özgür bir biçimde yapmaya ve kaliteli bir yaşam için kararlı davranışlar sergilemeye başlamışlardır. Vatandaşların bu davranışları, kaliteli bir yaşam sağlayarak bireysel iyi oluşu artırma hedefini, devletlerinin temel bir politika olarak benimsemesini sağlamıştır (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluşa ilişkin kuramlarından erek kuramına göre, mutluluk ulaşılmak istenen amaçların gerçekleşmesi, beklentilerin, gereksinimlerin, arzu ve isteklerin doyurulması ile elde edilebilir (Wilson, 1960; Akt. Diener, 1984). Bireyin, kendi realitesi doğrultusunda belirlediği amaçlar, beklentiler, gereksinimler, arzu ve istekler, ulaşıldığında kalıcı bir mutluluk sağlarken aksine, kendi realitesi çerçevesinde belirlemediği amaçlar, beklentiler, gereksinimler, arzu ve istekler ulaşıldığında geçici bir mutluluk sağlamaktadır (Diener, 1984). Amaçlı olmak, bireyin yaşamını düzenlemesini, geleceğe dönük olmasını, yaşamına anlam katmasını sağlamak suretiyle öznel iyi oluşunu yükseltmektedir (Emmons, 1986). Gerçekleştirilmek istenen amaçların birey için ne kadar arzu edilir olduğu ve bu amaçlara ulaşılma düzeyi, kişisel mutluluğun temel belirleyicileridir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun biliş kökenli bileşeni olan yaşam doyumu için gerekli olan koşulların belirleyicisi, bireyin gereksinimleridir. Bu gereksinimler, bireyin tecrübelerinden, bireysel değerlerinden, yaşamına dair kıyaslamalarından etkilenmektedir (Wilson, 1960; Akt. Diener, 1984). Gereksinimlerin farkında olunması, yaşama dair amaçlar belirleme konusunda bireyi motive edici bir rol oynamaktadır (Diener, 1984).

Arzu edilen amaca ulaşmayı, bireyin öznel iyi oluşunun belirleyicisi olarak gören erek kuramının aksine etkinlik kuramı, bireyin öznel iyi oluşunun belirleyicisi olarak arzu edilen amaca ulaşma yolunda sarf edilen gayretten, yapılan eylem ve etkinliklerden alınan hazzı görmektedir (Diener, 1984). Bu hazzı, dağa tırmanma etkinliği ile açıklamaya çalışır. Bu kurama göre, dağa tırmanma etkinliğinde bireyin öznel iyi oluşunu artıran şey, dağın

zirvesine ulaşabilme başarısı değil; aksine dağın zirvesine ulaşabilmek maksadıyla sarf edilen gayretten, yapılan eylem ve etkinliklerden alınan hazdır (Ryan & Deci, 2001).

En çok bilinen etkinlik kuramı, akış (flow) kuramıdır. Akış, bireyin arzuladığı amaca ulaşmasını sağlayacak birtakım eylem ve etkinliklerde bulunulurken, bu eylem ve etkinliklerle bütünleşmek suretiyle kaybolması ve bu durumdan aldığı keyiftir. Akış duygusunun oluşabilmesi için bireyin uğraş alanının, gerçek kapasitesi ile tutarlılık göstermesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Çünkü uğraş alanının kapasitesinin altında olması, bireyin o uğraş alanından soğumasına neden olurken, üstünde olması başarılı olamama korkusu ve bu nedenle yoğun bir anksiyete duygusu yaşamasına neden olmaktadır (Diener, 1984).

Akış kuramına göre, her birey için farklı etkinliklerin ilgi odağı olmasının ve bu etkinliklerde bulunurken akış duygusunu yaşamalarını sağlayan üç temel etken bulunmaktadır. Bunlar, içinde bulunan sosyal çevrenin işaret ettiği ekonomik ve sosyal hedefler, bireyin doğuştan getirdiği ve belirli hedeflere yönelik genetiksel özellikleri ve benliktir. Benlik, bireyin ruhsal dünyasını yapılandırmasını, becerilerini geliştirmesini, mücadelecili ruhunu canlı tutmasını sağlamakta; başarıya, merak ve keşfetme gibi dürtülerini harekete geçirmektedir. Aktif olunan herhangi bir etkinlikte, birey için bu etkinlikle ulaşılabilecek sonuçlardan çok, benliğin oluşturduğu söz konusu etkilerle elde edilen hoş yaşantı yani akış duygusu amaç özelliği taşımaktadır. Etkinlik anında bireyin maksimum seviyede dikkatini koruması, net amaçlar belirlemesi, yaptığı etkiye bağlı olarak sonuçları görmesi, bilincinin devre dışı kalması, kontrolü ele geçirmesi, zamana ilişkin algısındaki değişkenlik, karşılaştığı direnç ve bu direnç üzerinde oluşturmaya çalıştığı etki arasındaki denge, akış yaşantısının öğelerini teşkil etmektedir. Akış yaşantısı, etkinlik anında etkinlik haricindeki şeylerden bireyin etkilenmesini engellemektedir (Csikszentmihalyi, 1997).

Dinamik denge kuramına göre bireyin öznel iyi oluş düzeyini, belli bir düzeyde koruduğu genel negatif ve pozitif duygu yoğunluğu belirlemektedir. Bireyin belli bir düzeyde koruduğu genel negatif ve pozitif duygularının yoğunluk düzeyini ise kişilik özellikleri belirlemektedir. Karşılaştığı negatif ve pozitif olaylar neticesinde bireyin öznel iyi oluş düzeyinde sapmalar yani inişler ve çıkışlar olmasına karşın, öznel iyi oluş düzeyinin esas belirleyicisinin kişilik özellikleri olması nedeniyle öznel iyi oluş düzeyi eski seviyesine tekrar dönmektedir. Burada bireyin belli bir düzeyde koruduğu genel

negatif ve pozitif duygu yoğunluğu, öznel iyi oluş üzerinde aracı rol oynamaktadır. Çünkü kişilik özellikleri, bireyin genel negatif ve pozitif duygu yoğunluğunu belli bir düzeyde korumakta ve onların aracılığı ile öznel iyi oluşu üzerinde etkide bulunmaktadır (Diener, 2000).

Dinamik denge kuramı ile benzerlik gösteren sabit nokta kuramı, dinamik denge kuramının vurguladığı gibi bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belli bir düzeyde koruduklarını vurgulamaktadır. Ancak dinamik denge kuramından farklı olarak bireylerin öznel iyi oluşlarını belli bir düzeyde korumalarını sağlayan esas etkenin genetiksel özellikler olduğunu ifade etmektedir. Bu genetiksel özellikler, yaşam olayları karşısında negatif veya pozitif yönde farklılaşan öznel iyi oluşun, önceki sabit noktasına dönmesini sağlamaktadır (Emmons & McCullough, 2003).

Tavandan tabana kuramına göre, birey genel olarak yaşamı pozitif veya negatif olarak algılama eğilimi taşımaktadır. Bireyin bu eğilimlerinin kaynağı kişilik özellikleridir. Bireyin yaşamı pozitif veya negatif olarak algılama eğilimi, karşılaştığı durumları değerlendirme tarzını etkilemektedir. Negatif değerlendirme tarzı, bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilerken; pozitif değerlendirme tarzı, olumlu yönde etkilemektedir (Deneve & Cooper, 1998).

Tabandan tavana kuramına göre, öznel iyi oluş, bireyin yaşam sürecindeki yaşantılarından kaynaklanan keyif verici ve keyif verici olmayan anların toplamının bir ürünüdür. Yaşamında keyif verici yaşantılarının çok yoğun; buna karşın keyif verici olmayan yaşantılarının düşük seviyede olması durumunda bireyin öznel iyi oluşu artmaktadır (Deiner, 1984).

Tavandan tabana ve tabandan tavana kuramları birlikte değerlendirildiğinde, tavandan tabana kuramı öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak, bireyin genel olarak yaşamı pozitif veya negatif olarak algılama eğilimine vurgu yaparken; tabandan tavana kuramı, bireyin yaşamındaki keyif verici ve keyif verici olmayan anların toplamına vurgu yapmaktadır (Brief, Butcher, George & Link, 1993).

Uyum kuramına göre, yaşam sürecinde yaşanan farklı olaylar ve karşılaşılan farklı yaşam koşulları, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde negatif veya pozitif yönde etkide bulunmaktadır. Ancak insanın bu farklı yaşam olaylarına ve koşullarına karşı uyum sağlayıcı özelliği, öznel iyi oluş düzeylerindeki negatif veya pozitif yöndeki değişkenliği geçici hale getirmektedir. Çünkü negatif veya pozitif yönde seviyesi değişen öznel iyi oluş,

insanın uyum sağlayıcı özelliği sayesinde eski seviyesine tekrar dönmektedir. Böylece yaşanan acı ve hoş olaylar ile karşılaşılan acı ve hoş yaşam koşulları birey tarafından nötr olarak algılanmaktadır. Negatif veya pozitif yönde seviyesi değişen öznel iyi oluşun, insanın uyum sağlayıcı özelliği sayesinde eski seviyesine tekrar dönmesine karşın, yaşanan acı ve hoş olaylar ile karşılaşılan acı ve hoş yaşam koşulları, öznel iyi oluş düzeyini korumak veya artırmak için bireyin yeni öznel iyi oluş ölçütleri belirlemesine neden olmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis & Deiner, 2003).

Yargı kuramları olan ranj-frekans, sosyal karşılaştırma ve çok yönlü uyumsuzluk kuramları, bireyin bazı açılardan kendi realitesini bazı ölçütlerle kıyaslaması neticesinde vardığı sonuca bağlı olarak; öznel iyi oluşunun pozitif veya negatif yönde değişkenlik gösterdiğine vurgu yaparlar. Yani bireyin bazı açılardan realitesinin, kendisi için kıstas olarak belirlediği ölçütleri aşması durumunda öznel iyi oluşu artacak; buna karşın aşmaması durumunda ise azalacaktır (Deiner, 1984).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre bireyin öznel iyi oluş düzeyini, yaşamının bütün boyutları veya birkaç boyutu açısından mevcut durumu ile kendisi için ölçüt olarak belirlediği çok sayıda faktör arasında zihinsel olarak algıladığı farkın düzeyi belirlemektedir. Algılanan bu fark, ne kadar az ise bireyin öznel iyi oluşu o kadar artmakta; buna karşın ne kadar fazla ise o kadar öznel iyi oluşu azalmaktadır. Bireyin mevcut durumunu karşılaştırmak için ölçüt olarak birlikte dikkate aldığı faktörler; sosyal yaşamındaki bireylerin sahip oldukları, geçmiş yaşantısında sahip oldukları, içinde bulunduğu ana kadar sahip olmayı ümit ettiği şeyler, gereksinim olarak hissettikleri şeyler vb. olabilmektedir (Andrews & Robinson, 1991; Akt. Tuzgöl Dost, 2004:28).

Ranj-frekans kuramı, laboratuvar çalışmalarına dayanılarak geliştirilen bir öznel iyi oluş kuramıdır. Bu kuramın dayandığı laboratuvar çalışmalarıyla, bireyin geçmiş yaşantısını farklı yaşam olayları açısından öğrencilik, meslek, evlilik yılları gibi farklı yaşam dilimlerine ayırdığı, belirlediği her bir yaşam dilimini yaşanan negatif ve pozitif olayların sıklığı açısından ayrı ayrı bir değerlendirmeye tabi tuttuğu ortaya konulmuştur. Birey bu değerlendirme neticesinde, geçmiş yaşantısının her bir yaşam dilimindeki pozitif ve negatif olayların frekansına göre bir orta frekans noktası belirlemektedir. Belirlemiş olduğu bu orta frekans noktasını, içinde bulunduğu yaşantısındaki öznel iyi oluş düzeyini belirlemek için bir ölçüt olarak kullanmaktadır (Parducci, 1968; Akt. Yetim, 2001). Yani, içinde bulunduğu yaşantısını ölçüt olarak geçmiş yaşantıları ile kıyaslamaktadır. Bu kıyaslama

neticesinde, içinde bulunduğu yaşantısının geçmiş yaşantılarından daha olumlu olduğu sonucuna varması durumunda öznel iyi oluşu artmakta; aksi durumda ise azalmaktadır (Deiner, 1984).

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, birey öznel iyi oluşunu değerlendirirken önem arz eden bazı açılardan realitesini, ölçüt olarak başkalarının o açılardan olan realitesi ile kıyaslamaktadır. Bu kıyaslama neticesinde, realitesinin başkalarının realitesinin üstünde olduğunu fark etmesi durumunda öznel iyi oluşu artmakta; aksi durumda ise azalmaktadır (Emmons & McCullough, 2003).

Bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmanın üç önemli ögesi bulunmaktadır. Bunlar, bireyin kendisi için ölçüt olarak belirlediği kişi veya kişilerin sosyal yaşamının çeşitli boyutları hakkında bilgi edinmesi, edindiği bu bilgileri kendi sosyal yaşamının söz konusu boyutları ile kıyaslaması, kıyaslama neticesinde vardığı sonuçlara bağlı olarak davranışsal, bilişsel ve duyuşsal birtakım reaksiyonlar sergilemesi şeklindedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Bağ kuramları öznel iyi oluşu, bilişsel süreçlere ilişkin klasik şartlanma ilkelerine dayanarak açıklamaya çalışırlar. Klasik şartlanma, bireyin doğal ve nötr uyarıcı olma özelliği taşıyan uyarıcılara zaman, mekan vb. faktörler nedeniyle aynı anda uzun bir süre maruz kalması neticesinde, doğal uyarıcının kendisinde neden olduğu doğal tepkiyi nötr uyarıcıya vermeye başlamasıdır (Schwarz & Clore, 1983; Bower, 1981).

Bağ kuramlarına göre insan belleğinde kaynağını, aralarında bağ bulunan nötr ve doğal uyarıcıların oluşturduğu bilişsel ağlar bulunmaktadır. Nötr ve doğal uyarıcılar arasındaki bağların duygu yüklü olması durumunda bilişsel ağlar değişime karşı daha dirençli bir hale gelmektedirler. Çünkü nötr ve doğal uyarıcılar arasındaki duygu yüklü bağlar, değişime karşı dirençli olma özelliklerinden dolayı bellekteki bilişsel ağları desteklemektedirler (Schwarz & Clore, 1983; Bower, 1981).

Bireyde olumsuz tepkilere neden olan doğal uyarıcıların nötr uyarıcılarla bağ kurması neticesinde oluşan negatif bilişsel ağların bellekte çok yoğun olması durumunda bireyin öznel iyi oluşu azalmaktadır. Buna karşın bireyde olumlu tepkilere neden olan doğal uyarıcıların nötr uyarıcılarla bağ kurması neticesinde oluşan pozitif bilişsel ağların bellekte çok yoğun olması durumunda ise bireyin öznel iyi oluşu artmaktadır (Schwarz & Clore, 1983; Bower, 1981).

2.2. Öfke

Duygularımız, tehlikeli durumlar, yaşanan acı olaylar ve zor yaşam koşulları altında belli bir hedefe doğru ilerleyiş karşısında yol gösterici rol oynarlar. Bu özellikleri ile bireyi belli bir yönde davranmaya hazırlarlar. Bireyin sosyal ilişkilerini düzenlemesine ve yaşadığı problem veya güçlüklerle baş edebilmesine katkı sağlarlar. Duygularımız arasında yer alan önemli duygulardan biri de öfke duygusudur (Bedel, 2011:67).

Öfke, istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi, karşılaştığı farklı durumları haksızlık, adaletsizlik ve bir tehdit olarak algılaması neticesinde kendisini savunmak ve karşısındakini uyarmak amacıyla bireyin ortaya koyduğu temel bir duygulanım biçimidir (Kısaç, 1997). Bir başka tanıma göre ise, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. durumlarda hissedilen ve genellikle bu gibi durumlara neden olan şeye ya da kişiye yönelik olarak herhangi bir şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygudur (Budak, 2000).

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal bir tepkidir (Romas & Sharma, 2000). Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan bu duygu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır (Soykan, 2003:20-21).

Öfkenin fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere dört farklı boyutu bulunmaktadır (Gençtan, 1986). Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kasların gerilmesi, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, kalp çarpıntısı, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, ellerde ve ayaklarda titreme, uyuşma hissi, nefes almada zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması şeklindedir (Tavris, 1989).

Öfkenin bilişsel boyutu, bir dizi kalıp ya da şema ile örgütlenmiş beklenti, inanç ve yorumlama süreci gibi bilgi yapılarını içermektedir (Robins & Novaco, 1999). Duygusal boyut, öfkeye yol açan durumlara yönelik duygusal tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir. Davranışsal boyut ise öfkenin ifadesinde kullanılan yapıcı ya da yıkıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir (Boman, 2003).

Öfkenin, durumluk öfke ve sürekli öfke şeklinde iki farklı yönü bulunmaktadır. Durumluk öfke, bireyin belli bir durumda göstermiş olduğu öfke düzeyini, sürekli öfke ise genelde öfke yaşama eğilimini yansıtmaktadır (Beştepe & diğerleri, 2010:17). Durumluk öfke, zaman, mekân ve olay içinde değişim gösterebilmekte ve çevredeki uyarıcılara bağlı olarak değişebilmektedir (Ceyhan, 2012:122; Akt. Tatlılıoğlu & Karaca, 2013:1109).

Öfkenin üç farklı ifade tarzı bulunmaktadır. Bunlardan içe yöneltilen öfke, öfkeye neden olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimini; dışa yöneltilen öfke, çevredeki insanlara veya objelere saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983).

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, korku ve sevgi duyguları gibi uyarıcılara karşı gösterilen öğrenilmemiş bir refleks tepkisidir (Nelson & Jones, 1995; Akt. Çelik, 2005:37).

Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin öfkelenmesine neden olan dolaylı ve dolaysız etkenler bulunmaktadır. Dolaysız etkene, bireyin fiziksel saldırıya uğraması örnek olarak verilebilir. Dolaylı etken ise herhangi bir uyarana olumsuz bir anlam yüklenmesine bağlı olarak bireyi öfkeliendiren etkindir (Beck, 1979).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım öfkeyi, davranışı etkileyen bilişsel kökenli duygusal bir uyarılma olarak görmektedir. Oluşan bu duygusal uyarılma ve duygusal uyarılmaya bağlı olarak gösterilen davranışlar, bireyin karşılaştığı herhangi bir durumu bilişsel olarak yapılandırması neticesinde tezahür etmektedir. Birey, herhangi bir durumu can sıkıcı, kendisine yönelik bir engel, saldırı, aşağılama ve haksızlık olarak değerlendirmesi durumunda öfke şeklinde bir duygusal uyarılma içerisine girmekte ve bu duygusal uyarılmanın etkisiyle birtakım davranışsal tepkiler göstermektedir (Balkaya, 2001).

Bilişsel-davranışçı bir kuram olan akılcı-duygusal yaklaşım ise öfkeyi, ABC modeli ile açıklamaktadır. ABC modelinde, A olayın sebebini, B olayın duygusal ve davranışsal sonuçlarını, C ise bireyin A'ya ilişkin düşüncesini temsil etmektedir. Bu modele göre, B tamamen A ile açıklanamaz. A'nın B üzerindeki etkisi C'ye bağlı olarak şekillenmektedir. Yani sonucu, bireyin düşünceleri doğrultusunda duruma yüklediği anlam belirlemektedir. Bireyin, A'ya irrasyonel yani akılcı olmayan bir düşünce ile bakışı öfkelenmesine neden olurken, akılcı bir düşünceyle bakışı ise öfkelenmesine engel olmaktadır (Özmen, 2006:51).

İnançlar, tercihler, beklentiler ve benlik algısı gibi kişisel faktörler ile kişisel davranış ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşimi vurgulayan sosyal öğrenme kuramı, davranışın uyarıcı olaylar, dış kaynaklı destekleyiciler ve aracı bilişsel süreçlerden etkilendiğini belirtmektedir. Bu varsayımından hareketle bireylerin davranışlarına yön verebilme yetisine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Yani öfke, bireyin kontrolü altında olan bir duygu ifadesidir (Bandura & Walters, 1963; Akt. Corey, 2007).

Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin kaynağı bilinçdışı gizli halde bulunan cinsellik ve saldırganlık içgüdüleridir. Çünkü bu içgüdüler, birey için gerekli olan psişik enerjiyi sağlamaktadırlar. Psişik enerjinin açığa çıkması da duygu yaşantısının temelini oluşturmaktadır (Özer, 1994a). Bireyin öfkesini çözümleyebilmesi için altında yatan nedenleri bulması gerekmektedir. Öfke gibi güçlü duyguların bastırılması sağlıksızdır. Bastırılması veya ifade edilmesine engel olunması, öfke duygusunu yok edemeyeceği gibi birçok psikolojik ve psikosomatik hastalığın ortaya çıkmasına neden olacaktır (Thomas, 1993; Akt. Balkaya, 2001).

Öfkenin en önemli nedenlerinden biri engellenmedir. Bireyin belli bir amaca ulaşmaya ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çabasının engellenmesi, öfke duygusunu yaşamasına neden olmaktadır (Cüceloğlu, 1994). Algılanan tehdit ve saldırı algısı (Lochman, Palardy, Mcelroy, Philips & Holmas, 2004; Akt. Bedel & Arı, 2012:442), korkular, yaşanan kayıplar ve reddedilmeler (Gazda, 1995) ile sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlikler (Şahin, 2000) öfkenin başta gelen diğer nedenleridir.

Öfkenin fizyolojik, zihinsel ve davranışsal olmak üzere üç farklı sonucu bulunmaktadır. Fizyolojik sonuç olarak bireyde kan şekeri yükselir. Kan basıncı artar. Nefes alıp verme sıklaşır ve zor hale gelir. Baş, kas, sırt ve boyun ağrıları görülmeye başlar. Enerjiyi arttıran adrenal salgısı artar. Kalp atışları hızlanır. Böylece vücut ve zihin, savaş ya da kaç tepkisi için hazır hale gelir (Morgan, 2009). Öfkenin zihinsel sonuçları, uykusuzluk, unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon bozukluğu ve düşük performans şeklinde görülürken; davranışsal sonuçları ise alkol bağımlılığı, sigara tiryakiliği, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme, huzursuzluk ve acelecilik şeklinde görülmektedir (Tatlılıoğlu & Karaca, 2013:1110).

Öfkenin, saldırganlık (Bedel & Arı, 2011), kişilerarası problemler, boşanma, çalışma hayatında verimliliğin azalması, fizyolojik ve psikolojik sağlığın bozulması (Martin & Watson, 1997) şeklindeki tüm olumsuz sonuçlarına karşın, bir problemin varlığı ve

kendisine yönelik zarar verici davranışlar konusunda bireyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici işlevleri vardır (Smith, 1993). Öfkenin işlevselliğini, sağlıklı olarak yaşanması belirlerken; birey ve çevresi için zararlı ve yıkıcı olma özelliğini kontrol edilememesi belirlemektedir (Tatlılıoğlu & Karaca, 2013:1105).

Öfke kontrolü, öfkenin doğru ifade edilebilme becerisinin sergilenmesidir. Öfke kontrolü ile ulaşılmak istenen amaç, bireyin öfkesini, saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde ifade edebilme becerisini sergileyebilmesidir (Kökdemir, 2004:8).

Bireyin öfkesiyle baş edebilmesi için, öfkelenmenin öfkeyi daha da artıracaklarını, amacına ulaşmasını sağlayacak öfkenin neden olabileceği sonuçları, olumlu ve olumsuz taraflarını önceden görmesi gerekmektedir. Öfkenin kendisine ve başkalarına vereceği zararların farkında olmalıdır. Öfkelenmesine neden olan durumlara karşı alternatifler geliştirmeli ve farklı açılardan bakmaya çalışmalıdır. Yaşadığı hayal kırıklıklarına karşı toleranslı olmalıdır. Kendisini öfkelendiren durumların altında yatan nedenleri araştırmalıdır. Öfkenin tetikleyicilerinden biri olması nedeniyle, kendisini büyük ve çocukça bir davranış olarak merkezde görme eğilimi olan narsizmden kaçınmaya çalışmalıdır. Problem çözme odaklı ve etkin bir dinleyici olmayı alışkanlık haline getirmelidir. Problem yaşadığı kişilerle etkileşim halinde olmalıdır. Öfke ve saldırganlığı daha da artırması nedeniyle alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddelerden uzak durmalıdır. Sergilemiş olduğu öfke sonrasında bir takım isteklerinin dikkate alınmasını, öfkeli olmak için gerekçe olarak görmemelidir. İnsanların zaman zaman yanlış yapabileceğini dikkate alarak affedici olmalıdır (Ellis, 1977).

Öfke kontrol yöntemleri, öfkenin boyutları ile ilişkili olarak bilişsel, duyuşsal, iletişimsel, duygusal ve davranışsal yöntemler şeklinde sıralanabilir. Her bir yöntem birtakım öfke kontrol stratejilerinden oluşmaktadır (Kökdemir, 2004).

Kışkırtmanın tanımlanması, alternatif açıklamalar, öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma, öfke kontrol yönergeleri, beklentilerin netleştirilmesi ve zihinsel tekrarlar bilişsel öfke kontrol stratejileridir. Kışkırtmanın tanımlanması, bireyin kendisini kışkırtan durumlarla yüzleşmesini ve bunlardan kaçınmasını sağlar. Alternatif açıklamalar, bireyin kendisini kışkırtan durumlara farklı açıklamalar getirmesini ve bu durumlar üzerinde farklı bakış açıları ile düşünmesini sağlar. Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma, bireyin öfkesini ve düşünme biçimini yeniden gözden geçirmesini sağlar. “Öfkenin seni ele geçirmesine izin

verme!, Derin bir nefes al!” gibi bireyin kendi kendisine söyleyebileceği öfke kontrol yönergeleri, öfkesini kontrol altına alabilmesini sağlar. Beklentilerin netleştirilmesi, bireyin karşılaşabileceği durumları önceden tahmin edebilmesini ve ona göre önlem alabilmesini sağlar. Zihinsel tekrarlar, bireyin örnek bir olayı ele alıp üzerinde düşünmesini ve bu olaydan dersler çıkartmasını sağlar (Kökdemir, 2004).

Biofeedback, alternatif uyarılma oluşturma ve uyarılmanın yönünü değiştirme duyuşsal öfke kontrol stratejileridir. Biofeedback, bireyin öfke durumunda vücudunun nasıl tepkiler verdiğini keşfetmesini böylece fiziksel uyarılmalarını azaltmasını, düşünce ve davranışlarını değiştirmesini sağlar. Alternatif uyarılma oluşturma, öfkeye karşı gevşeme, espri vb. alternatif uyarılmaların devreye konulması ve böylece öfkenin yatışmasının sağlanmasıdır. Uyarılmanın yönünü değiştirme, öfke durumunda fiziksel uyarılmanın neden olduğu enerjinin üretime dönüşebilecek önemli bir kaynak olarak kullanılmasıdır (Kökdemir, 2004).

Atılganlık (kendini ifade etme), dinleme, tartışma, eleştiri, yansıtma ve övme iletişimsel öfke kontrol stratejileridir. Atılganlık, bireyin gereksinimlerini ve meşru haklarını kabul edilebilir yollarla ifade edebilme becerisidir. Tartışma, bireylerin aralarındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir. Eleştiri, yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir. Yansıtma bireyin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir. Dinleme, bireyin iletişim kanallarını açık tutmasını sağlar. Övme, karşı tarafın savunmacı olmasını engeller (Kökdemir, 2004).

Bireyin, olumlu duygu modu ile insanları etkilemeye çalışması, duygularının farkında olması ve pozitif yollarla duygularını ifade etmesi duygusal öfke kontrol stratejileridir (Kökdemir, 2004).

Kendi öfke davranışını öğrenme, verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma, davranış değiştirme ve öfkenin ABC’sini öğrenme davranışsal öfke kontrol stratejileridir. Kendi öfke davranışını öğrenme, bireyin öfkeli olduğu durumlarda sergilediği davranışlarını belirlemesidir. Verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma, bireyin kendisini kışkırtan ve yıkıcı davranmasına neden olan durumlardan uzak tutarak öfkelenmesine engel olmasıdır. Davranış değiştirme, bireyin öfkelendiği zaman sergilemiş olduğu olumsuz davranışlarını olumlu davranışlar ile yer değiştirmesidir. Öfkenin ABC’sini öğrenme, bireyin öfkelenmesine yol açan durumları, bu durumlara karşı davranışlarını ve davranışlarının

sonuçlarını gözden geçirmesine ve yeniden değerlendirmesine imkân sağlar (Kökdemir, 2004).

Öfkenin cinsiyetle ilişkisine bakıldığında, ilkçağlardan günümüze kadar ataerkil bir anlayış çerçevesinde erkeklerde yaşamsal bir saldırı ve savunma aracı olarak pekiştirilmiş; erkeklerin öfke ve saldırganlığı toplum tarafından doğal karşılanmıştır. Türk kültüründe başkaları üzerinde güç ve kontrol kurma, sadece erkeklere uygun bir davranış olarak kabul görmüştür. Öfkeyi ifade etme davranışı, cinsiyet rolleri içerisinde görülerek erkeklere öğretilmeye çalışılmış ve toplum tarafından erkeksi olma adına pekiştirilmiştir (Navaro, 2000).

2.3. Stres

Stres sözcüğü ilk defa, fizik alanında bilim adamı olan Robert Hooke tarafından 17. yüzyılda, elastiki bir nesne ve ona dıştan uygulanan kuvvet arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanılmıştır. Robert Hooke'nin açıklamaya çalıştığı bu ilişki, bir yüzyıl sonra Thomas Young tarafından bir formül şeklinde ifade edilmiştir. Thomas Young'a göre, "Stres, maddede var olan kuvvet ya da dirençtir. Madde dıştan maruz kaldığı bir kuvvete, direnci veya kuvveti oranında tepkide bulunur"(Şahin, 1995).

20. yüzyılda yapılan çalışmalar neticesinde, stres kavramı kuramsal bir temele dayandırılmıştır. Bu modern çağda, stres konusu ile ilgili çalışmalara çok büyük katkılarda bulunan Walter B. Cannon, canlı vücudunun "savaş ya da kaç" tepkisini ilk defa ele alıp, açıklayan bir bilim adamı olma özelliği taşımaktadır. Özellikle, sistemlerin kendi iç dengelerinin sürekliliğini koruma özelliğine vurguda bulunarak; iç dengenin korunmasında araç olma özelliği taşıyan geribildirim (feedback) sürecinin ilkelerini belirlemiştir. Stresi, "yaşamını, çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura ya da uyarıcıya karşı, organizmanın sergilediği ve varoluşsal değeri olan bir "savaş ya da kaç" tepkisidir." şeklinde tanımlamıştır. O'na göre stres, doğanın canlı organizmalara bir armağanıdır (Şahin, 1995).

İlk defa fizik alanında kullanılan, köken olarak Latince bir kelime olan *estrica* ve Fransızca bir kelime olan *estrece* kelimelerinden gelen stres kavramı, daha sonra psikoloji dâhil olmak üzere farklı alanlarda farklı anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram, 17. yüzyılda felaket, musibet, sorun, dert, keder ve üzüntü anlamlarında kullanılırken; 18.

ve 19. yüzyıllarda anlamı değişmiş, nesne, birey, organ veya psikolojik yapıya yönelik bir baskı, güç veya zorlu bir durum anlamında kullanılmıştır. En son aldığı bu anlamla ilintili olarak stres, bütünlüğünün dağılmasına veya değiştirilmesine yönelik her türlü güç, baskı veya zorlu durum karşısında nesne veya bireyin sergilediği direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca, esas durumuna dönmek için çaba sarf etme anlamına da gelmektedir (Baltaş & Baltaş, 2008).

Psikolojik anlamda stres; bireyin, belli hedefleri doğrultusunda belli bir yönde etkilemeye çalıştığı ve/veya etkisinde bulunduğu içsel ve/veya dışsal uyarıcıların, çeşitli nedenlerden dolayı fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğünün dağılmasına neden olacak özellikler taşıması durumunda, onları etkilemeye ve/veya onlara uyum sağlamaya yönelik kendisi aşan çabasıdır (Bodenmann, 1997).

Stres kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımların bir sentezi olarak, son yıllarda kabul gören biyo-davranışsal yaklaşıma göre stres; bireyin çevreyle arasındaki diyalektik ilişkisine dayalı olarak ortaya çıkan, uygun değerde olması durumunda organizmanın gelişim ve değişimine imkân veren; aksi halde, yani aşırı pozitif veya negatif uçta olması durumunda bireyin fizyolojik ve psikolojik kaynaklarını tüketen bir durumdur (Şahin, 1994).

Stresin sayılamayacak kadar çok çeşitli kaynakları bulunmaktadır. Bu kaynaklar, bireyin farklı yaşam alanlarındaki yaşamsal denge üzerinde negatif etki oluşturan faktörlerdir. Bireyin farklı yaşam alanlarının birbirleriyle etkileşim içinde olması nedeniyle, herhangi bir yaşam alanında meydana gelen dengesizlik, diğer yaşam alanlarındaki dengeyi olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Stresin genel kaynakları aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Oxington, 2005; Cavalcanti & Azevedo, 2013):

Doğumdan ölüme kadar farklı zaman aralıklarında seyreden gelişim dönemleri, birer stres kaynağı olabilmektedir. Çünkü her bir gelişim dönemi, kendisinden önceki gelişim dönemi üzerine inşa olmakta ve kendisinden sonraki gelişim dönemi için bir temel olma özelliği taşımaktadır. Her bir gelişim döneminin sağlıklı bir şekilde yaşanması, bir önceki gelişim dönemindeki gelişim ödevlerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmiş olmasına bağlıdır. Aksi bir durum, bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemini stres kaynağı haline getirmektedir. Çünkü birey hem içinde bulunduğu gelişim döneminin hem de bir önceki gelişim döneminin ödevlerini aynı anda gerçekleştirmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, bireyin kendisini aşan bir çaba göstermesini gerektirmektedir.

Cinsiyete dayalı kültürden kültüre farklılaşan rol beklentileri bulunmaktadır. İçinde bulunduğu sosyal çevre, cinsiyete dayalı rol beklentileri çerçevesinde davranması, düşünmesi ve hissetmesi konusunda ödül ve yaptırımları ile bireyi etkilemeye çalışır. Bireyin bu beklentilerin gereğini yerine getirememesi veya yerine getirmekte zorlanması, stresli bir yaşantıya maruz kalmasına neden olmaktadır.

Bireyin sosyal bir varlık olması, farklı sosyal becerilere sahip olmasını gerektirmektedir. Sosyal beceriler, bireyin varoluşu için yaşamsal bir değere sahiptir. Çünkü içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlamasında hayati bir rol oynamaktadırlar. Bireyin sosyal becerileri yerine getirmedeki yetersizliği, içinde bulunduğu sosyal çevreye uyumunu zorlaştırmaktır. Bu durum, stresli yaşantıları beraberinde getirmektedir.

Yaşadıklarını, algı dünyasında negatif değerlendirme tarzı, bireyi stresli yaşantılara maruz bırakmaktadır. Bu değerlendirme tarzları, “Hoş olmayan hiçbir durumla karşılaşmamalıyım.” şeklinde zorunluluğu ifade eden; “Sadece özel ders alma imkânına sahip öğrenciler, üniversiteye giriş sınavında başarılı olabilir.” şeklinde istenen bir durumun ölçütünü sadece bir nedene indirgeme gibi zihinsel saplantılardır. Bu gibi zihinsel saplantılar, bireyin mevcut problemi kabullenip; mevcut durum çerçevesinde çözüm odaklı eyleme geçmesini engellemektedir. Eylemsizlik, stresli yaşantıların özünü teşkil eder.

Bireyin yaşamında attığı her adım, geleceğe ve geleceğe ilişkin belirsizlikleri netleştirmeye dönüktür. Verilen yanlış kararlar ve çeşitli nedenler neticesinde ilerlemede yaşanan zorluklar, hedeften sapmalar, mevcut durumu yeniden düzeltmeye yönelik çabalar veya mevcut durum çerçevesinde geleceğe ilişkin belirsizliğin netleştirilmesinin imkânsız olduğuna dair inançlar birer stres kaynağı olma özelliği taşımaktadırlar.

Bireyin, yanlış yönlendirilme ve/veya verdiği yanlış kararlar neticesinde; kariyer yaşamında kişisel özelliklerine uygun bir yaşam alanı içinde yer almaması bu nedenle içinde bulunduğu mesleki yaşam alanının sorumluluklarını yerine getirmede yaşadığı zorluklar bir stres kaynağı olma özelliği taşımaktadır.

Bireyin, sonsuz sayıdaki ihtiyacı karşısında ekonomik kaynaklarının kıt olması, bu nedenle ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalması; ekonomik kaynaklarını artırmak için mevcut performansını aşan çabası, stresli yaşantılara neden olmaktadır.

Planlı olma becerisindeki yetersizlik bu nedenle yaşanan zaman baskısı; sevilen birinin ölümü, iflas, gasp edilme, ölümcül veya normal bir hastalığa yakalanma ve engelli olma gibi önceden tahmin edilemeyen durumlar; kalıtsal mirasla geçen hastalık, doğuştan gelen engelli olma durumu stresli yaşantının diğer kaynakları arasındadır.

Stresli yaşantıya eşlik eden birtakım fizyolojik belirtiler söz konusudur. Bunlar; depolanmış yağ ve şekerin harcanacak enerji için kana karışması, daha fazla oksijen için solunumun hızlanması, beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınması için kandaki alyuvarların sayısının artması, bedenin gerekli bölgelerine yeteri kadar kan ulaşabilmesi için kan basıncının artması ve kalp atışının hızlanması, beden kuvveti gerektiren durumlar için kasların gerginliğinin artması, iç organlardaki kanın kaslara ve beyne gidebilmesi için sindirim sisteminin yavaşlaması veya tamamen durması, algıyı güçlendirmek için bütün duyuların keskinleşmesi ve daha fazla ışık alacak şekilde göz bebeklerinin büyümesi, bedenin her bölgesine alarm mesajı gönderebilmek için rahatlama ve gevşemeyi sağlayan parasempatik sinir sisteminin yavaşlaması ve enerji için birtakım hormonların üretimini hızlanması şeklindedir. Stresli yaşantı karşısında vücudun verdiği bu fizyolojik tepkiler, fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğe yönelik bir tehdit olma özelliği taşıyan durumlara karşı sergilenecek mücadele için, bireyi güçlü kılma amacına dönüktür (Aydın, 2005).

Birey, stresli yaşantıları karşısında aktif rol oynadığı veya pasif olduğu bir takım davranış örüntüleri göstermeye başlar. Bu davranış örüntüleri, stresli yaşantı ile baş etmeye yönelik çabalardır. Amaç, stresli yaşantının neden olduğu gerilimden kurtulmak, gerilimi hafifletmek veya stresli yaşantılara karşı dirençli olabilmeyi sürdürmektir (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Bireyin stresli yaşantı ile baş etme konusunda, problem odaklı ve duygu odaklı baş etme şeklinde izlediği iki farklı yaklaşım bulunmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Birey problem odaklı baş etme yaklaşımında, zihinsel bir süzgeçten geçirdiği, belli bir amaca dönük ve kendisinin aktif olmasını gerektiren bir rol üstlenmektedir. Stresli yaşantı karşısında bireyin, kişisel özellikleri ve imkânları ile kendisini güçlü olarak algılaması ve stresli yaşantıya hükmedebileceğine dair özgüveni, onu böyle bir rol üstlenmeye motive eden en önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Aksi bir durumda ise, birey duygu odaklı baş etme yaklaşımını izlemektedir. Bu yaklaşımda, pasif olmayı yani eylemsizliği tercih ederek, stresli yaşantıya neden olan duruma maruz kalmaya devam etmektedir. Tercih etmiş olduğu eylemsizlik; problemi inkâr etme, bilinçaltına atma, duygu dünyasındaki gerilimi kontrol etmeye çalışma, dikkatini farklı durumlara yönlendirme, problemin güzel taraflarını görmeye yönelik bilişsel bir yapılandırma, yaşanan problemin çözümünü başkalarına bırakma şeklinde tezahür etmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Duygu odaklı baş etme yaklaşımını tercih etmesi nedeniyle, stresli yaşantıya uzun bir süre maruz kalması durumunda, bireyde birtakım negatif zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtiler tezahür etmektedir. Bunlar; karar vermede güçlükler yaşama, özgüven kaybı, terk edilmişlik ve yetersizlik duyguları, alışlagelmiş davranış kalıplarında değişim, garanti olanı en iyi olana tercih etme, işlevsel olmayan öfke, kızgınlık ve düşmanlık duyguları, depresyon, alkol ve sigara kullanma eğilimi, kişisel başarısızlığa veya hatalara takılma, aşırı hayal kurma, dalgınlık yani çağrışımsal düşünce ağında kaybolma, cinsel isteksizlik, yakın çevredeki insanlara aşırı güven veya güvensizlik, gereğinden fazla titizlik ve çalışma, insanlarla iletişim kurmada güçlükler yaşama, her şeye karşı kayıtsızlık ve ilgisizlik, önemsiz konularda aşırı kaygı veya gereğinden fazla kaygı, kişisel sağlıkla aşırı ilgilenme, uyumakta veya uyanmakta zorlanma şeklindeki uyku problemleri, kâbus içeren rüyalar görme, tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri şeklindedir (Baltaş, 1984).

Strese ilişkin kuramlar, vurgularına dayalı olarak biyolojik, psikolojik, sosyal ve sistem temelli kuramlar şeklinde dört farklı sınıflandırma içinde incelenmektedir. Strese ilişkin biyolojik kuramlardan en çok göze çarpanları, kalıtım ve çevre etkileşimi modeli, genel uyum sendromu yaklaşımı ve genetik yapısal kuram adı altındaki kuramlardır (Akman, 2004).

Genel uyum sendromu yaklaşımına göre, bireyin fizyolojik ve psikolojik bütünlüğünün dağılmasına neden olacak şekilde güç kazanan stres yaşantısı, üç aşamalı bir süreç izler. Bunlar; alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Alarm aşamasında, birey fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak algıladığı içsel ve/veya dışsal uyarıcılar karşısında aşırı fizyolojik tepkiler vermeye başlar. Bu tepkiler, otonom sinir sisteminin aktif duruma gelerek salgı bezlerini uyarması, kana bol miktarda adrenalin ve onun vasıtasıyla çok sayıda biyokimyasal madde pompalaması neticesinde; tehlike arz eden duruma karşı vücudun hazır hale gelmesi şeklinde görülür. Verilen bu tepkiler, birey için

katlanılması güç bir yaşantıdır. Bu nedenle, kendisi için tehdit özelliği taşıyan içsel ve/veya dışsal uyarıcıları belli bir yönde etkilemeye yönelik bir takım arayışlar içerisine girmeye başlar. Bu arayışlar neticesinde izlenmesi gereken birçok eylem seçeneklerine ulaşır. Ulaştığı seçeneklerden bir veya birkaçının uygulanmasına karar verir ve alarm aşamasında elde ettiği enerji ile karar verdiklerini uygulamaya koyar. Harcanan bu çabalar, direnme aşamasının özünü teşkil eder. Direnme aşamasında kat edilen yol, birey için motive edici bir rol oynarken; aksi bir durum, tükenme aşamasının başlamasına neden olmaktadır. Çünkü başarılı bir sonuç elde edilememesi, daha önce belirlenen diğer seçeneklerin devreye konulmasını gerektirmektedir. Bu durum, daha fazla fizyolojik enerji harcanması anlamına gelmektedir. Enerji harcandıkça, birey stres yaşantısı karşısında fizyolojik açıdan güç kaybetmeye başlamaktadır. Kaybedilen bu gücü tekrar toplamak için, alarm aşamasına tekrar dönmeye başlar. Alarm aşamasına tekrar dönüş, kronik baş ağrıları, yorgunluk, uyumakta ve uyanmakta zorluk, aşırı yeme ya da hiç yememe, hazımsızlık, bulantı, kas ve göğüs ağrıları, kâbuslar görme, kalp çarpıntısı, yüksek kan basıncı, panik, öfke ve herhangi bir durum karşısında aşırı tepkiler şeklinde görülür (Selye, 1973).

Genetik yapısal kurama göre bireyin strese yatkınlığını ve stresli yaşantı karşısındaki direncini, genetik yapısı ve fiziksel özellikleri belirlemektedir. Bireyin taşıdığı bazı genetik ve fiziksel özellikler, strese daha yatkın ve stres karşısında daha az dirençli olmasına neden olurken; bazıları ise stresli yaşantıya yatkın olmasını engellemekte ve stresli yaşantı karşısında onu daha dirençli bir hale getirmektedir. Çünkü genetik yapı, bireyin fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak algıladığı içsel ve/veya dışsal uyarıcılar karşısındaki savaş ve kaç tepkilerinden birini belirleyen otonom sinir sistemi üzerinde fonksiyonel bir etkiye sahiptir (Akman, 2004; Devonport, 2012).

Kalıtım ve çevre etkileşimi modeline göre, kalıtım ve çevre, çevresel uyarıların uygun değerinde olması durumunda, bireyin biyolojik yapısı ve biyolojik yapısının işlevleri üzerinde birbirlerini tamamlayıcı bir rol oynamaktadırlar. Çünkü biyolojik yapının kalıtımla belirlenmiş bir direnç eşiği bulunmaktadır. Bu direnç eşiğinin, çevresel uyarıların direnç eşiğinden düşük olması durumunda, bireyde fizyolojik açıdan tükenme gerçekleşmekte ve bu duruma bağlı olarak birtakım hastalıklar görülmektedir (Akman, 2004; Aldvin & Werner, 2007).

Strese ilişkin psikolojik kuramlar, psikodinamik kuram, öğrenme modeli ve bilişsel-transaksiyonel model adı altındaki kuramlardır (Akman, 2004; Devonport, 2012).

Psikodinamik kurama göre stres, anksiyete yaşantısından kaynaklanan gerilimdir. Anksiyete yaşantısı, kaynağına dayalı olarak üç çeşittir. Bunlar; nesnel ya da travmatik anksiyete, işaret anksiyetesi ve ahlaki anksiyete şeklindedir. Nesnel ya da travmatik anksiyete, fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğe yönelik gerçek ve dışsal bir tehdit karşısında hissedilen, doğal ve evrensel bir kaygı durumudur. İşaret anksiyetesi, egonun id kaynaklı saldırgan güdüler ve cinsel dürtüler üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışırken zaman zaman yaşadığı başarısızlıklar nedeniyle süper ego tarafından cezalandırılma korkusundan kaynaklanır. Ahlaki anksiyete ise, süper egoya aykırı duygu, düşünüş ve davranışlar nedeniyle hissedilen suçluluk ve utanç duygularından kaynaklanmaktadır. Bireyin, yaşanan anksiyete nedeniyle kendisinde baş gösteren gerilimden kurtulmak için, süreklilik arz etmemek suretiyle bastırma, inkâr vb. savunma mekanizmalarına başvurması yarar sağlarken; aksi bir durum birçok hastalığı beraberinde getirmektedir (Akman, 2004).

Öğrenme modeli, stresli yaşantıları klasik koşullanma ve edimsel koşullanma süreçleri ile açıklamaya çalışır. Başlangıçta nötr bir uyarıcı iken onunla eşleşen doğal bir uyarıcı vasıtasıyla koşullu bir uyarıcı olma özelliği taşıyan uyarıcıların, bireyin fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğüne yönelik bir tehdit özelliği kazanması durumunda stres kaynağı olmaktadır. Bireyin, davranışlarını deneme ve yanılma yoluyla, ödüle götüren ve cezadan uzaklaştıran davranışlar şeklinde sınıflandırma özelliği bulunmaktadır. Yapılan bu sınıflandırma sonrasında, değişen durumlara bağlı olarak; ödüle götüren davranışların, ödüle götürme ve cezadan uzaklaştıran davranışların ise cezadan uzaklaştırma özelliğini yitirmesi, stresli yaşantılara kaynaklık etmektedir. Bireyin ödüle götüren ve cezadan uzaklaştıran davranışları, çeşitli nedenlerle sergileyememesi diğer bir stres kaynağıdır (Akman, 2004; Aldvin & Werner, 2007; Devonport, 2012).

Bilişsel-transaksiyonel modele göre stresli yaşantının belirleyicisi, etkileşimde bulunduğu durumlara ilişkin değerlendirme neticesinde bireyin vardığı sonuçtur. Etkileşimde bulunulan durum, yapılan değerlendirme neticesinde fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğe yönelik bir tehdit olarak algılanıyorsa hem stresli bir yaşantı baş göstermekte hem de algılanan tehdiye ilişkin ikincil bir değerlendirme süreci devreye girmektedir. Birey, ikincil değerlendirme sürecinde algıladığı tehditin üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin bir değerlendirme yapmaktadır. Tehditin üstesinden gelebileceğine dair bir sonuca ulaşması durumunda stresli yaşantı sona ermektedir (Akman, 2004).

Strese ilişkin sosyal temelli çatışma kuramına göre, sosyal bir varlık olmasının gereği olarak, bireyin uyması gereken bir takım sosyal kurallar bulunmaktadır. İçinde bulunduğu grup, belirlenen kurallara uyması konusunda ona birtakım baskılar uygular. Maruz kaldığı baskılar nedeniyle belli bir yönde davranmaya yönelik çabası, onda yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma ve yaklaşma-kaçınma şeklinde birtakım içsel çatışmalara neden olur. Bu çatışmalar, birey için engel olma özelliği taşıdıkları için stresli yaşantının kaynağı durumundadırlar (Akman, 2004; Devonport, 2012).

Strese ilişkin sistem temelli kuramlar, zihnin ve bedenin sistemli bir bütün halinde etkileşim içinde olduklarını vurgular. Zihnin ve bedenin sistemli bir bütün halindeki etkileşimi, fizyolojik, psikolojik ve sosyal dengeyi koruma amacına dönüktür. Bu kuramlardan bütüncül sağlık modeline göre, belli bir dengeyi korumaya veya sağlamaya dönük olarak zihnin ve bedenin sistemli bir bütün halindeki etkileşiminde oluşabilecek bir problem, stresli yaşantıya kaynaklık eder. Bu nedenle stresli yaşantı ile baş etmek için fizyolojik, psikolojik ve sosyal müdahaleler aynı anda kullanılmalıdır. Canlı sistemler yaklaşımına göre ise, her canlı bir sistemdir. Her canlı sisteminin içinde onun girdi ve çıktılarını düzenleyen alt sistemler vardır. Sistem ve onun alt sistemleri, belli bir dengeyi sağlamaya dönüktür. Bu dengenin nasıl olması gerektiği ya genetik olarak kodlanmış ya da öğrenilmiştir. Dengeye meydana gelen herhangi bir bozulma durumunda, sistem dengeyi tekrar sağlamaya dönük bir çaba içerisine girer. Değişme ve gelişmenin olabilmesi için dengenin geçici olarak bozulması kaçınılmazdır. Canlı sistemler yaklaşımı, bu temel ilkeleri çerçevesinde stresli yaşantıyı kaçınılmaz; değişim ve gelişim için zorunlu bir durum olarak görür (Akman, 2004; Aldvin & Werner, 2007).

2.4. Öfke ve Stres Bağlamında Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

2.4.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Aydın (2005), öznel iyi oluş kuramlarından akış kuramına dayalı olarak geliştirdiği stresle başa çıkma grup programının, genel başa çıkma, mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas şeklindeki stresle başa çıkma stratejilerinin kazanılmasında etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla, 14-17 yaş arasındaki ergenler üzerinde ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde söz konusu grup programının, genel başa çıkma, mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas şeklindeki stresle başa çıkma stratejilerinin kazanılmasında etkin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Topal (2011), stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, negatif duygu düzeyi ile sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma stilleri arasında negatif yönde; pozitif duygu düzeyi ile sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Buna karşın kaçınma stili, negatif duygu ile pozitif yönde; pozitif duygu ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Yalçın (2013), mesleki tükenmişlik düzeyi ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilköğretim öğretmenleri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Mesleki tükenmişlik ile stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın mesleki tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik, mesleki tükenmişliğin anlamlı birer yordayıcılarıdır.

Korkut (2012), çocukluk örselenme yaşantıları ile öfke ifade biçimleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla 14-18 yaş arası lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Çocukluk örselenme yaşantıları ile benlik saygısı, yaşam doyumu ve öfke kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın çocukluk örselenme yaşantıları ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Sarıkaya (2011), stresle başa çıkma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, yaşam doyumu ile kaçınma stili arasında negatif yönde; buna karşın yaşam doyumu ile sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir.

Parmaksız (2011), benlik saygısı ile iyimserlik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik şeklindeki alt boyutları ile benlik saygısı, iyimserliğin anlamlı bir yordayıcısıdır. Benlik saygısı, iyimserlikteki toplam varyansın yüzde 42.9'unu açıklamaktadır. Benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik şeklindeki benlik saygısının alt boyutları ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın benlik saygısının depresif duygulanım şeklindeki alt boyutu ile iyimserlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama şeklindeki stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısının benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik şeklindeki alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı birer ilişki gösterirken; depresif duygulanım şeklindeki alt boyutu ile negatif yönde anlamlı birer ilişki göstermektedirler. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım şeklindeki stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısının depresif duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı birer ilişki gösterirken, diğer boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedirler.

Özü (2010), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirmiş olduğu stresle başa çıkma becerileri eğitim programının stres, kaygı ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla İzmir Karşıyaka Vergi Dairesi işgörenleri üzerinde gerçekleştirdiği deneysel bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programı, işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Yani söz konusu eğitim programı, işgörenlerin stres ve kaygı düzeylerinin azalmasında ve iyilik halinin artmasında anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tütüncü (2012), psikolojik iyi olma ve stres arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yöneticiler ve çalışanlar üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma neticesinde,

psikolojik iyi olma ve stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde bir sonuca ulaşmıştır.

Gülaldı (2010), ebeveyn stresi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla serebral palsi'li ve otistik çocuk anneleri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde, serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveynlik stresleri ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde bir sonuca ulaşmıştır.

Çelik Menderes (2009), başarı amaç oryantasyonu ile stresle başa çıkma tarzları, pozitif-negatif duygu durumu ve akademik başarı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Öğrenme amaç oryantasyonu ve stresle özgüvenli başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenme amaç oryantasyonu ve stresle boyun eğici başa çıkma tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenme ve performans-yaklaşma amaç oryantasyonları, pozitif duygu durumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken; performans-kaçınma amaç oryantasyonu, negatif duygu durumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Akademik başarı ile öğrenme ve performans-yaklaşma amaç oryantasyonları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Gümüşbaş (2008), geliştirmiş olduğu stresle başa çıkma yolları eğitim programının, yaşam doyumunun artmasında ve stresle başa çıkma tarzlarının kazanılmasında etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde, stresle başa çıkma yolları eğitim programının, stresle başa çıkma tarzlarının kazanılmasında ve yaşam doyumunun artmasında etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Kurt (2011), iş doyumu ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla çevik kuvvet personeli üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde şu sonuçlara ulaşmıştır: Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama, kaçma-soyutlanma (biyo-kimyasal) değişkenleri iş doyumunun anlamlı birer yordayıcılarıdır. Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul-bilişsel yeniden yapılanma değişkenleri, iş doyumunun anlamlı birer yordayıcıları değildir. Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları, iş doyumundaki toplam

varyansın % 22'sini açıklamaktadırlar. İş doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki varken; iş doyumunu ile stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Sahranç (2007), stres kontrolü, genel öz-yeterlik ve durumluk kaygı değişkenlerinin ekzojen değişkenler, yaşam doyumunu değişkeninin aracı değişken ve akış deneyiminin endojen değişken olarak tanımlandığı hipotez bir modeli sınamak amacıyla, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Oluşturulan hipotez model, herhangi bir alternatif model gerektirmeksizin, gözlenen verilerle yüksek düzeyde uyum göstermektedir. Genel öz-yeterlik, stres kontrolü ve durumluk kaygı değişkenleri, yaşam doyumunu ve akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedirler. Ayrıca genel öz-yeterlik, stres kontrolü ve durumluk kaygı değişkenlerinin akış deneyimi üzerindeki etkisi konusunda yaşam doyumunu aracı bir rol oynamaktadır. Yaşam doyumunu değişkeni, akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik ve stres kontrolü değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Eryılmaz (2010), öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 14-16 yaş arasındaki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: İçsel ve dışsal motivasyon ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Eryılmaz (2011a), öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 14-17 yaş arası lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Olumlu gelecek beklentisi, ergen öznel iyi oluşunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Olumlu gelecek beklentisi, ergen öznel iyi oluşundaki toplam varyansın % 24'ünü açıklamaktadır. Olumlu gelecek beklentisi ve ergen öznel iyi oluşu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Cihangir Çankaya (2009), öz-belirleme kuramına dayalı ve ihtiyaçların doyumuna ilişkin öz-belirleme modelini Türk kültüründe sınamak amacıyla Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Test edilen öz-belirleme modeli, gözlenen verilerle tutarlılık göstermektedir. Bağımsız değişkenlerden psikolojik ihtiyaç doyumunu ve özerklik desteği, öznel iyi oluşu yordamaktadır. Öznel iyi oluş ile psikolojik ihtiyaç doyumunu ve özerklik desteği

değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Arkadaş ve aile çevresinden algılanan özerklik desteğinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda, psikolojik ihtiyaç doyumu değişkeni aracı bir rol oynamaktadır.

Atak (2011), yetişkinliğe geçiş sürecinde olan bireylerde sigara içme davranışının psiko-sosyal belirleyicilerini, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla olan ilişkisini belirlemek amacıyla 19-26 yaş arası bireyler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Sigara içme davranışı ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş, özsaygı, kişilerarası başarılı kimlik, bireyleşme ve bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Annesi, babası ve arkadaşları sigara içenler, erkekler, ipotekli, moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsünde olanlar ile düşük gelir grubunda olanlar daha fazla sigara içme davranışı göstermektedirler.

Eryılmaz & Ercan (2010), bireylerin sağlıklı kararlar vermeye ve istedikleri sonuçları elde etmeye ilişkin kişisel yeterlik algılarını ifade eden kontrol algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Gazi Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Kontrol algısı, öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Kontrol algısı ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Eryılmaz & Aypay (2011), derse katılmaya motive olma ile öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla 14-17 yaş arası lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Öznel iyi oluş, çevreye olumlu tepki verme ve çevreden olumlu tepki alma stratejileri, derse katılmaya motive olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Derse katılmaya motive olma ile öznel iyi oluş, çevreye olumlu tepki verme ve çevreden olumlu tepki alma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Eryılmaz (2012a), ergenlerin mental kontrol aracılığıyla öznel iyi oluşlarını nasıl koruduklarını belirlemek amacıyla 14-17 yaş arası lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuca ulaşmıştır: Ergenler, olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol sağlamak suretiyle öznel iyi oluşlarını korumaktadırlar.

Bilge, Sayan & Kabakçı (2009), aile mahkemesi uzmanları olan psikolog, pedagoğ ve sosyal çalışmacıların ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarını, mesleki ve yaşam

doyumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Aile mahkemesi uzmanlarının ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın mesleki doyumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Doğan & Eryılmaz (2012), işle ilgili temel ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla akademisyenler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: İşle ilgili yeterlik, ilişki ve özerklik şeklindeki temel ihtiyaçların doyumunu, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır ve öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 48'ini açıklamaktadır. İşle ilgili yeterlik, ilişki ve özerklik şeklindeki temel ihtiyaçların doyumunu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Doğan & Eryılmaz (2013), bireylerin öz-yeterliklerine ve kendilerini sevmeye ilişkin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Bireylerin öz-yeterliklerine ve kendilerini sevmeye ilişkin benlik saygıları, öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bireylerin öz-yeterliklerine ve kendilerini sevmeye ilişkin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Eryılmaz (2012b), ergenlerin bakış açısından, ailelerinin hangi özellikleri ile onların öznel iyi oluşlarını artırdıklarını belirlemek amacıyla 14-17 yaş arası lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuca ulaşmıştır: Aileler, ergen çocukları ile ilgilenmek ve olumlu iletişimde bulunmak, onlarla birlikte etkinlik yapmak, onların kontrol algılarını ve özerkliklerini desteklemek, onlara karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu sergilemek, aile yönetiminde söz hakkı vermek ve aile birliği sağlamak suretiyle onların öznel iyi oluşlarını artırmaktadırlar.

Doğan (2013), kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla 18-61 yaş arasındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk şeklindeki kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna karşın, nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Doğan & Sapmaz (2012), kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Besleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna karşın zehirleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

İlhan & Özbay (2010), temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile topluma ve aileye katkı, anlamlı yaşam, ilişki, kişisel gelişim ve sağlık şeklindeki içsel; çekici olma/imaj, tanınma/ünlü olma ve zengin olma şeklindeki dışsal amaçların öznel iyi oluşu yordayıp, yordamadığını belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile içsel ve dışsal amaçlar, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve içsel amaçlara ulaşma düzeyi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın dışsal amaçlara ulaşma düzeyi ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Eryılmaz (2011b), özerklik, yetkinlik ve ait olma şeklindeki temel psikolojik ihtiyaçların, öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü ve olası yordayıcı rolü konusunda kariyer, ilişki ve duyuma ilişkin yaşam amaçları belirlemenin aracı rolünü sınamak amacıyla lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve yaşam amaçları belirleme, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve yaşam amaçları belirleme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Temel psikolojik ihtiyaçların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda yaşam amaçları belirlemenin aracı rolü anlamlıdır.

Eryılmaz (2012c), ergenlerin sosyal çevrelerinde aldıkları ve sosyal çevrelerine karşı sergiledikleri tepkilerden hangilerinin onların öznel iyi oluşlarını yükselttiğini belirlemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Ergenlerin sosyal çevrelerinden önemsenmeye ve değer verilmeye, sosyal desteğe, yakın ilişkilerde güveni korumaya, beğenilmeye, anlaşılmaya, sevildiğini görmeye, kontrol algılarının ve özerkliklerinin desteklenmesine ilişkin aldıkları tepkiler onların öznel iyi oluşlarını yükseltmektedir. Ayrıca, ergenlerin sosyal çevrelerinde, sosyal destek sunmaya, olumlu ve kontrollü iletişim kurmaya, hediyeleşmeye, özgeci olmaya, olumlu düşünmeye,

yakın ilişkilerde güveni korumaya ve iltifat etmeye yönelik verdiği tepkiler, onların öznel iyi oluşlarını yükseltmektedir.

Eryılmaz (2011c), birlik-beraberlik ve denetim açısından aile ortamı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Aile ortamının birlik-beraberlik özelliği ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın aile ortamındaki denetim ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır (2012), duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Kendini yok edici ve geliştirici mizah, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal baskı aracılığıyla duygusal düzenleme, sosyal öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinden aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenleri, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır. Kendini yok edici ve geliştirici mizah, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal baskı aracılığıyla duygusal düzenleme, sosyal öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinden aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Eryılmaz (2011d), pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla 25-40 yaş arası yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Birincil yeteneklerden umut ve zaman; ikincil yeteneklerden ise başarı ve güvenilirlik öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcılarıdır. Birincil yeteneklerden umut ve zaman; ikincil yeteneklerden ise başarı ve güvenilirlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Türkdoğan & Duru (2012), özgürlük, eğlence, güç, hayatta kalma, sevgi ve ait olma şeklindeki temel ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Özgürlük, eğlence, güç, hayatta kalma, sevgi ve ait olma şeklindeki temel ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Söz konusu ihtiyaçların doyumu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Telef & Ergün (2013), akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlikler, öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcılarıdır. Akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlikler ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Eryılmaz & Atak (2011), kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrolle sınırlandırılmış bir öznel iyi oluş modelini sınamak amacıyla yaşlılar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Duygusal dengesizlik ile öznel iyi oluş arasında yalnızlığın; algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasında ise sorumluluğun aracılık etkisi anlamlıdır. Yani yaşlılarda duygusal dengesizliğin artmasına bağlı olarak yalnızlık; algılanan kontrolün artmasına bağlı olarak da sorumluluk artmaktadır. Artan yalnızlık ve sorumluluk, onların öznel iyi oluşlarının azalmasına neden olmaktadır.

Yiğit (2013), öznel iyi oluş ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği bölüm öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Öznel iyi oluş ile probleme olumlu yönelim ve rasyonel problem çözme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın, öznel iyi oluş ile probleme karşı olumsuz yönelim, kaçınma ve dikkatsiz dürtüsüz tarz arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2.4.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Monnot & Beehr (2014), çalışanların çalışma ortamındaki gayret, memnuniyet ve anlama ilişkin öznel iyi oluşları üzerinde, çalışan ve şef kaynaklı stresörlerin ve sosyal desteğin etkisini belirlemek amacıyla çalışanlar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Çalışan ve şeflerden kaynaklanan stresörler, çalışanların öznel iyi oluşları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etki oluştururken; çalışan ve şef kaynaklı sosyal destek, çalışanların öznel iyi oluşları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye neden olmaktadır.

McDonough, Sabiston & Wrosch (2014), yaşanan travma sonrası öznel iyi oluş üzerinde sosyal destek ve stresin etkisini belirlemek amacıyla göğüs kanseri tedavisini başarıyla atlatmış hastalar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara

ulaşmışlardır: Travma sonrası öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın travma sonrası öznel iyi oluş ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Karlsen, Dybdahl & Vitterso (2006), stresin hangi durumlarda öznel iyi oluş üzerinde negatif ve pozitif etki oluşturduğunu belirlemek amacıyla NATO emekli askerleri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Stres, gelişime imkân veren problem odaklı baş etme süreçlerinin takip edilmesi durumunda öznel iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye neden olurken; kaçınma odaklı baş etme süreçlerinin takip edilmesi durumunda ise öznel iyi oluş üzerinde negatif bir etki oluşturmaktadır.

Baumann, Kaschel & Kuhl (2005), açık ve örtük başarı güdeleri arasındaki uyumsuzluğa dayalı stresin, öznel iyi oluşu azaltıp azaltmadığını ve psikosomatik belirtileri artırıp artırmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuca ulaşmışlardır: Açık ve örtük başarı güdeleri arasındaki uyumsuzluğa dayalı stres, yani istenmeyen hedefler için çabalamaktan kaynaklanan stres, öznel iyi oluşu azaltmakta ve psikosomatik belirtileri artırmaktadır.

Martin Ginis & Diğerleri (2003), omuriliklerinde bulunan bir problem nedeniyle ağrı yaşayan bireylerin tabii tutulacağı fiziksel egzersizler ve öznel iyi oluşları arasında stresin aracılığının anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuca ulaşmışlardır: Fiziksel egzersizler ve öznel iyi oluş arasında, stresin aracı etkisi anlamlıdır. Fiziksel egzersizlerden etkilenerek azalan stres, bireylerdeki öznel iyi oluşu artması yönünde etkilemektedir.

Lee (1999), stres değerlendirme, stresle baş etme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, kalp yetmezliği teşhisi konulan Çinli yaşlılar üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Stres değerlendirmesi, stresle baş etme davranışı, fiziksel işlev ve sağlık algısı şeklindeki değişkenler, öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcılarıdır. Kalp yetmezliği teşhisini bir tehdit olarak algılayanlar, stresle duygu odaklı baş etme yaklaşımını tercih ederlerken; tehdit olarak algılamayanlar, stresle problem odaklı baş etme yaklaşımını tercih etmektedirler. Stresli duruma ilişkin negatif algıya dayalı olarak tercih edilen stresle duygu odaklı baş etme yaklaşımı, öznel iyi oluş üzerinde negatif yönde anlamlı bir etki oluştururken; pozitif algıya dayalı olarak tercih edilen stresle problem odaklı baş etme yaklaşımı, öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye neden olmaktadır.

Whitlatch (1993), öznel iyi oluş, algılanan stres, stresle baş etme ve dindarlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, alzheimer hastalarının tedavisi ile ilgilenen sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Öznel iyi oluş ile stresle baş etme ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın öznel iyi oluş ve algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Andrews, Abbey & Halman (1991), kısırlıktan kaynaklanan stresin, evlilik faktörleri ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla, kısırlık teşhisi konulan evli çiftler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Kısırlık probleminden kaynaklanan stres, evlilik çatışmalarını artırmakta; cinsel ilişkinin sıklığını, cinsel performansa ilişkin hoşnutluğu ve cinsel öz-saygıyı azaltmaktadır. Ayrıca evlilik faktörleri aracılığıyla doğrudan ve dolaylı olarak; öz-saygı, evlilik, cinsel yaşam, sağlık ve yaşamın geneline ilişkin pozitif değerlendirmeleri azaltmaktadır.

Tran, Wright & Chatters (1991), sağlık, stres, psikolojik kaynaklar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, Amerikalı yaşlı siyahiler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Negatif öznel sağlık algısı, düşük seviyedeki kişisel yeterliğin ve öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Stresli yaşam olayları, depressif öznel sağlık değerlendirmelerine neden olmaktadır. Stresli yaşam olayları ile öz-saygı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Landau (1989), ekonomi ve güvenlik kaynaklı stresörlerin, sosyal birlik ve beraberlik ile öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla, İsraililer üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Yüksek seviyedeki enflasyon, işsizlik ve komşu arap ülkeleriyle yaşanan savaş kaynaklı stresörler, İsraililerin öznel iyi oluşları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye neden olmaktadır.

YaFang & Diğerleri (2012), stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, psikiyatri ve genel hastane hemşireleri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuca ulaşmışlardır: Stres ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Helliwell & Wang (2014), öznel iyi oluş ve hafta sonu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, çalışanlar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Haftanın her bir gününün öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi yoktur. Öznel iyi oluş, keyifli olma ve gülme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Buna karşın öznel iyi oluş, anksiyete, öfke ve üzüntü ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Hamama & Arazi (2012), öznel iyi oluşun ve aile bağlarının, riskli çocukların saldırgan davranışlarını yordayıcılığını belirlemek amacıyla, rehabilitasyon merkezlerine devam eden 9-13 yaşları arasındaki İsraili çocuklar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Öznel iyi oluş ve aile bağlılığı ile saldırgan davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öznel iyi oluş, aile bağlılığı ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır. Başka bir deyişle, aile bağlılığından pozitif yönde anlamlı olarak etkilenen öznel iyi oluş, saldırgan davranışlar ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutu ile saldırgan davranışın sözel şiddet, fiziksel şiddet, düşmanlık ve öfke boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Saldırgan davranışın sözel şiddet, fiziksel şiddet, düşmanlık ve öfke boyutları, öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutu ile pozitif yönde anlamlı birer ilişki gösterirken; öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutu ile negatif yönde anlamlı birer ilişki göstermektedirler.

Phillips, Henry, Hosie & Milne (2006), özellikle sosyal ilişkilerde önemli bir rol oynayan duygulara odaklanma, duygusal olaylar hakkında derin düşünme, duygu kontrolü ve duyguların sağlıklı ifade edilmesi üzerinde, yetişkinliğin etkisini belirlemek amacıyla 18 ve 88 yaş arasındaki yetişkinler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada şu sonuçlara ulaşmışlardır: Yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlere nazaran öfkelerini dışa daha az yansıtmaktadırlar ve herhangi bir problem durumunda sakin kalma stratejisini kullanmak suretiyle öfkeleri üzerinde bir iç kontrol sağlamaktadırlar. Yaşlıların, öfkeleri üzerinde sağladıkları bu iç kontrol, öznel iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir.

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analizi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. Çoğu araştırmalarda hem tekil hem de ilişkisel taramalara olanak verecek düzenlemelere gidilir. Değişkenlerin, tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma modellerine tekil tarama modelleri denir. İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2000:79-81).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma, Konya merkezde anadolu ve meslek lisesi türlerinde okuyan, 11 ve 12. sınıf öğrencisi toplam 446 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması, 17.61'dir. Diğer demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	16	17	3.8
	17	191	42.8
	18	192	43
	19	40	9
	20	6	1.3
	Toplam	446	100
Cinsiyet	Kız	196	43.9
	Erkek	250	56.1
	Toplam	446	100
Okul Türü	Meslek Lisesi	309	69.3
	Anadolu Lisesi	137	30.7
	Toplam	446	100
Sınıf	11.Sınıf	246	55.2
	12.Sınıf	200	44.8
	Toplam	446	100

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin % 3.8'inin 16 yaşında, % 42.8'inin 17 yaşında, % 43'ünün 18 yaşında, % 9'unun 19 yaşında, % 1.3'ünün 20 yaşında oldukları; % 43.9'unun kız ve % 56.1'inin erkek olduğu görülmektedir. Okul türü ve sınıf düzeyi açısından bakıldığında ise, % 69.3'ünün meslek lisesi, % 30.7'sinin anadolu lisesi öğrencisi olduğu; % 55.2'sinin 11.sınıf, % 44.8'inin 12. sınıf öğrencisi oldukları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, aşağıda hakkında bilgi verilen veri toplama araçları kullanılmıştır:

Algılanan Stres Ölçeği: Ölçek, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak yaşadığı stresin düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş; Türkçe'ye uyarlanması Yerlikaya & İnanç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek faktörlü olup, 17 ve 28 yaş arasındaki öğrencilere uygulanmaktadır. Beck depresyon envanteri ve durumluk-sürekli kaygı envanteri (I-II) ile yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında ölçeğin ölçüt geçerliğine sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84'tür (Yerlikaya, 2009:73-74).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği: Özgün ismi “The State-Trait Anger and Anger Expression Scale” olan ve 1983 yılında Spielberg, Jacobs, Russel & Crane tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, Özer (1994a) tarafından yapılmıştır (Özer, 1994b).

Toplam 44 maddeden oluşan ve dörtlü likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, üç alt ölçeğe sahiptir. Maddelerin 10 tanesi durumluk alt ölçeğini, 10 tanesi sürekli öfke alt ölçeğini oluşturur. Üçüncü alt ölçek olan öfke ifade tarzı alt ölçeği ise, sekizer madde içeren üç alt bölümden ve 24 maddeden oluşur. Bunlar içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimi alt ölçekleridir (Özer, 1994b).

Özer’in (1994) yaptığı faktör analizi çalışmalarında ölçeğin, orijinalinde varsayılan yapı ile oldukça tutarlı olduğu belirlenmiştir. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları üzerinde yapılan çeşitli ölçümlerde, sürekli öfke ölçeğinin Cronbach alfa değerleri 0.67 ile 0.92 arasında değişmektedir. Öfke tarz ölçeğinin öfke denetimi, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri sırasıyla 0.80 ile 0.90; 0.69 ile 0.91; 0.58 ile 0.76 arasında değişmektedir (Özer, 1994b).

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğindeki maddelerin tümü düzdür. Bireyler, sürekli öfke alt ölçeğinden 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. Öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki her bir boyutun toplamı olarak 8 ile 32 arasında puan alabilirler. Sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının düşük; öfke denetimi puanlarının yüksek olması olumlu olarak değerlendirilir (Özer, 1994b).

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Ölçek, Eryılmaz (2009) tarafından lisede öğrenim gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 60’tır. Dörtlü derecelendirme tipi bir ölçektir. Aile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri ile ilişkide doyum, yaşam doyum ve olumlu duygular şeklinde 4 alt faktörden oluşmaktadır. Dört faktörün toplam varyansı açıklama oranı % 61.641’tir. Aile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri ile ilişkide doyum, yaşam doyum ve olumlu duygular şeklindeki 4 alt faktörün toplam varyansı açıklama oranları sırasıyla % 35.79, % 9.70, % 8.69 ve % 7.44 şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.86, Spearman Brown katsayısı 0.83’tür. Alt faktörlerin Cronbach alfa katsayıları, 0.66 ile 0.83 arasında; Spearman Brown katsayıları ise 0.54 ile 0.83 arasında değişmektedir (Akın, 2012:601-602).

3.4. Veri Analizi

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, ergen öznel iyi oluş ve algılanan stres ölçekleri aracılığıyla elde edilen ham veriler, basit regresyon ve Pearson çarpım momentler korelasyon katsayısı istatistik teknikleri ile analiz edilmiştir. Pearson çarpım momentler korelasyon katsayısı, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla; basit regresyon tekniği ise sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve algılanan stres değişkenlerinin, öznel iyi oluş değişkenini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin, üzerinde araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu açısından güvenilirliği ise Cronbach alfa katsayısı istatistik tekniği ile belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayısı, ölçeklerdeki iç tutarlılığı bir başka deyişle ölçeklerde yer alan maddelerin ölçek ve ölçeğin alt boyutları açısından birbirleriyle olan tutarlılığını belirlemek amacıyla kullanılan bir istatistik tekniğidir.

Araştırma kullanılan ölçeklerin, üzerinde araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu açısından Cronbach alfa katsayı değerleri şu şekildedir: Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin ve ölçeğin aile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri ile ilişkide doyum, yaşam doyum ve olumlu duygular şeklindeki alt boyutlarının Cronbach alfa katsayı değerleri sırasıyla 0.87, 0.82, 0.79, 0.87 ve 0.71'dir. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin öfke denetimi, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayı değerleri sırasıyla 0.81, 0.83, 0.64 ve 0.79'dur. Algılanan stres ölçeğinin Cronbach alfa katsayı değeri ise 0.76 şeklindedir.

4. Bulgular

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ifade tarzları, sürekli öfke ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Öznel İyi Oluş, Öfke İçe, Öfke Dışa, Öfke Kontrol İfade Tarzları, Sürekli Öfke ve Stres Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Öznel iyi oluş	1					
2. Öfke içe	-0.127**	1				
3. Öfke dışı	-0.124**	0.487**	1			
4. Öfke kontrol	0.219**	-0.098**	-0.302**	1		
5. Sürekli öfke	-0.125**	0.416**	0.626**	-0.269**	1	
6. Stres	-0.339**	0.174**	0.194**	-0.181**	0.331**	1

p<0.01**

Tablo 2 incelendiğinde, öznel iyi oluş değişkeni ile öfke içe ($r=-0.127$, $p<0.01$), öfke dışı ($r=-0.124$, $p<0.01$) ifade tarzları, sürekli öfke ($r=-0.125$, $p<0.01$) ve stres ($r=-0.339$, $p<0.01$) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş değişkeni ile öfke kontrol ifade tarzı ($r=0.219$, $p<0.01$) arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Sürekli Öfke Değişkeninin Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordayıcılığına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _(B)	β	t	p	r
Sabit	51.737	1.464		35.349	0.000	
Sürekli Öfke	-0.142	0.054	-0.125	-2.644	0.008	-0.125
R=0.125		R ² =0.016				
F(1-444)=6.991		p=0.008				

p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=0.125$, $R^2=0.016$, $F_{(1-444)}=6.991$, $p<0.01$]. Sürekli öfke değişkeni, öznel iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın % 1.6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ($\beta=-0.125$) göre sürekli öfke ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır [$t=-2.644$, $p<0.01$].

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin öfke içe ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4: Öfke İçe İfade Tarzı Değişkeninin Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordayıcılığına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _(B)	β	t	p	r
Sabit	52.214	1.605		32.529	0.000	
Öfke İçe	-0.214	0.079	-0.127	-2.703	0.007	-0.127
R=0.127		R ² =0.016				
F(1-444)=7.306		p=0.07				
p<0.01						

Tablo 4 incelendiğinde, lise öğrencilerinin öfke içe ifade tarzı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=0.127$, $R^2=0.016$, $F_{(1-444)}=7.306$, $p<0.01$]. Öfke içe ifade tarzı değişkeni, öznel iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın % 1.6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ($\beta=-0.127$) göre öfke içe ifade tarzı ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır [$t=-2.703$, $p<0.01$].

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin öfke dışı ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5: Öfke Dışa İfade Tarzı Değişkeninin Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordayıcılığına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _(B)	β	t	p	r
Sabit	51.588	1.420		36.332	0.000	
Öfke Dışa	-0.179	0.068	-0.124	-2.623	0.009	-0.124
R=0.124		R ² =0.015				
F(1-444)=6.879		p=0.009				
p<0.01						

Tablo 5 incelendiğinde, lise öğrencilerinin öfke dışa ifade tarzı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [R=0.124, R²=0.015, F₍₁₋₄₄₄₎=6.879, p<0.01]. Öfke dışa ifade tarzı değişkeni, öznel iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın % 1.5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β = -0.124) göre öfke dışa ifade tarzı ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır [t=-2.623, p<0.01].

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin öfke kontrol ifade tarzı, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Öfke Kontrol İfade Tarzı Değişkeninin Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordayıcılığına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _(B)	β	t	p	r
Sabit	41.965	1.324		31.698	0.000	
Öfke Kontrol	0.315	0.067	0.219	4.732	0.000	0.219
R=0.219		R ² =0.048				
F(1-444)=22.392		p=0.000				
p<0.01						

Tablo 6 incelendiğinde, lise öğrencilerinin öfke kontrol ifade tarzı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [R=0.219, R²=0.048, F₍₁₋₄₄₄₎=22.392, p<0.01]. Öfke kontrol ifade tarzı değişkeni, öznel iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın % 4.8'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β =0.219) göre öfke kontrol ifade tarzı ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır [t=4.732, p<0.01].

4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Lise öğrencilerinin stres düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindeki alt probleme ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Stres Değişkeninin Öznel İyi Oluş Değişkenini Yordayıcılığına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _(B)	β	t	p	r
Sabit	56.749	1.206		47.058	0.000	
Stres	-0.393	0.052	-0.339	-7.587	0.000	-0.339
R=0.339		R ² =0.115				
F(1-444)=57.558		p=0.000				

p<0.01

Tablo 7 incelendiğinde, lise öğrencilerinin stres düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [R=0.339, R²=0.115, F₍₁₋₄₄₄₎=57.558, p<0.01]. Stres değişkeni, öznel iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın % 11.5’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β =-0.339) göre stres ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır[t=-7.587, p<0.01].

5. Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma neticesinde, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ifade tarzları ve stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı; buna karşın öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke kontrol ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres değişkenlerinin, öznel iyi oluş değişkeninin anlamlı birer yordayıcıları oldukları bulgusu, araştırmanın diğer bir sonucudur.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları arasında negatif yönde anlamlı; buna karşın öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke kontrol ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı birer ilişki olması, literatürdeki “Öznel iyi oluş ve öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Helliwell & Wang, 2014; Hamama & Arazi, 2012; Phillips, Henry, Hosie & Milne, 2006).” şeklindeki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Doğasına bakıldığında öfke duygusunun, istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi, karşılaştığı farklı durumları haksızlık, adaletsizlik ve bir tehdit olarak algılaması neticesinde kendisini savunmak ve karşısındakini uyarmak amacıyla bireyin ortaya koyduğu temel bir duygulanım biçimi (Kısaç, 1997); bir başka deyişle, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. durumlarda hissedilen ve genellikle bu gibi durumlara neden olan şeye ya da kişiye yönelik olarak herhangi bir şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu (Budak, 2000) olduğu görülmektedir.

Öfkenin, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepki (Romas & Sharma, 2000) olduğu dikkate alındığında; öfke duygusunun, öznel iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, beklenir bir sonuç olma özelliği taşımaktadır. Çünkü öznel iyi oluş düzeyi, öfke duygusunun doğası ile tutarlı olarak olumlu nitelik taşıyan yaşamsal durumlarda artarken; olumsuz nitelik taşıyan yaşamsal durumlarda azalmaktadır.

Öznel iyi oluşun, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım şeklinde üç farklı temel bileşeni bulunmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bünyesinde barındırdığı bu üç farklı temel bileşen nedeniyle, bireyin yaşantısında olumlu duyguların ve çeşitli yaşam alanlarına ilişkin memnuniyetin çok yoğun; buna karşın olumsuz

duyguların yoğunluğunun minimum seviyede olması durumunda artış göstermektedir (Diener, 2000). Bu kuramsal yapı ile tutarlı olarak, çocukluk örselenme yaşantıları ile benlik saygısı, yaşam doyumu ve öfke kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; buna karşın çocukluk örselenme yaşantıları ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Korkut, 2012).

Öznel iyi oluş ve aile bağlılığı ile saldırgan davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması; öznel iyi oluşun, aile bağlılığı ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkide anlamlı aracı bir rol oynaması; başka bir deyişle, aile bağlılığından pozitif yönde anlamlı olarak etkilenen öznel iyi oluşun, saldırgan davranışlar ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi; öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutu ile saldırgan davranışın sözel şiddet, fiziksel şiddet, düşmanlık ve öfke boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması ve saldırgan davranışın sözel şiddet, fiziksel şiddet, düşmanlık ve öfke boyutlarının, öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutu ile pozitif yönde anlamlı birer ilişki göstermeleri (Hamama & Arazi, 2012), öznel iyi oluşun, içinde öfke duygusunun da yer aldığı olumsuz duygulanım bileşininden olumsuz olarak etkilendiğinin birer kanıtıdır.

Öfkenin söz konusu doğası dikkate alındığında; olumlu gelecek beklentisi (Eryılmaz, 2011a), psikolojik ihtiyaç doyumu, özerklik desteği (Cihangir Çankaya, 2009), sağlıklı kararlar vermeye ve istenilen sonuçları elde etmeye ilişkin kişisel yeterlik algısı (Eryılmaz & Ercan, 2010), olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergileme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol sağlama (Eryılmaz, 2012a), akılcı inançlar (Bilge, Sayan & Kabakçı, 2009), yeterlik, ilişki ve özerklik şeklindeki temel ihtiyaçların doyumu (Doğan & Eryılmaz, 2012; Eryılmaz, 2011b), bireylerin öz-yeterliklerine ve kendilerini sevmeye ilişkin benlik saygısı (Doğan & Eryılmaz, 2013), olumlu iletişim (Eryılmaz, 2012b), dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk (Doğan, 2013), besleyici ilişki tarzı (Doğan & Sapmaz, 2012), temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, topluma ve aileye katkı, anlamlı yaşam, ilişki, kişisel gelişim ve sağlığa ilişkin içsel amaçlar (İlhan & Özbay, 2010), kariyer, ilişki ve duyuma ilişkin yaşam amaçları belirleme (Eryılmaz, 2011b), sosyal çevrede, sosyal destek sunma, olumlu ve kontrollü iletişim kurma, hediyeleşme, özgeci olma, olumlu düşünme, yakın ilişkilerde güveni koruma ve iltifat etmeye yönelik sergilenen ve alınan tepkiler (Eryılmaz, 2012c), aile ortamında birlik-beraberlik (Eryılmaz, 2011c), kendini yok edici ve

geliştirici mizah, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal baskı aracılığıyla duygusal düzenleme, sosyal öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinden aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama ve bilişsel yeniden değerlendirme (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012), umut, zaman yönetimi, başarı ve güvenirlilik (Eryılmaz, 2011d), temel ihtiyaçlardan özgürlük, eğlence, güç, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının doyumu (Türkdoğan & Duru, 2012), sosyal problem çözme becerisi (Yiğit, 2013) ile akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlikler (Telef & Ergün, 2013) şeklindeki değişkenlerin, öznel iyi oluşun olumlu duygulanım ve yaşam doyumu boyutları ile pozitif yöndeki ve olumsuz duygulanım boyutu ile de negatif yöndeki ilişkileri nedeniyle, öfke kontrolünün veya öfkenin sağlıklı olarak ifadesinin destekleyicileri olma özelliği taşımaktadırlar.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu, öznel iyi oluş ile stres (Monnot & Beehr, 2014; McDonough, Sabiston & Wrosch, 2014; Karlsen, Dybdahl & Vitterso, 2006; Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005; Martin Ginis & Diğerleri, 2003; Lee, 1999; Whitlatch, 1993; Andrews, Abbey & Halman, 1991; Tran, Wright & Chatters, 1991; Landau, 1989; YaFang & Diğerleri, 2012) ve duygu odaklı stresle baş etme stratejileri (Aydın, 2005; Topal, 2011; Yalçın, 2013; Sarıkaya, 2011; Parmaksız, 2011; Özü, 2010; Tütüncü, 2012; Güldaldı, 2010; Çelik Menderes, 2009; Gümüşbaş, 2008; Kurt, 2011; Sahranç, 2007) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ilişkin literatürdeki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Literatürle tutarlı olarak elde edilen bu bulgu, stresin doğası dikkate alındığında beklenir bir sonuç olma özelliği taşımaktadır. Stres, bütünlüğünün dağılmasına veya değiştirilmesine yönelik her türlü güç, baskı veya zorlu durum karşısında, bireyin sergilediği direnç veya esas durumuna dönmek için çaba sarf etme anlamına gelmektedir (Baltaş & Baltaş, 2008). Psikolojik anlamda ise stres; bireyin, belli hedefleri doğrultusunda belli bir yönde etkilemeye çalıştığı ve/veya etkisinde bulunduğu içsel ve/veya dışsal uyarıcıların, çeşitli nedenlerden dolayı fizyolojik ve/veya psikolojik bütünlüğünün dağılmasına neden olacak özellikler taşıması durumunda, onları etkilemeye ve/veya onlara uyum sağlamaya yönelik kendisi aşan çabasıdır.

Stres kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımların bir sentezi olarak, son yıllarda kabul gören biyo-davranışsal yaklaşıma göre ise stres; bireyin çevreyle arasındaki diyalektik

ilişkinine dayalı olarak ortaya çıkan, uygun değerde olması durumunda organizmanın gelişim ve değişimine imkân veren; aksi halde, yani aşırı pozitif veya negatif uçta olması durumunda bireyin fizyolojik ve psikolojik kaynaklarını tüketen bir durumdur (Şahin, 1994).

Birey, stresli yaşantı ile baş etme konusunda, problem odaklı ve duygu odaklı baş etme şeklinde iki farklı yaklaşım izlemektedir (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Birey problem odaklı baş etme yaklaşımında, zihinsel bir süzgeçten geçirdiği, belli bir amaca dönük ve kendisinin aktif olmasını gerektiren bir rol üstlenmektedir. Stresli yaşantı karşısında bireyin, kişisel özellikleri ve imkânları ile kendisini güçlü olarak algılaması ve stresli yaşantıya hükmedebileceğine dair özgüveni, onu böyle bir rol üstlenmeye motive eden en önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Öznel iyi oluş ile genel başa çıkma, mücadele, kişisel kontrol, çevreyle etkin temas (Aydın, 2005), sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkma (Topal, 2011; Sarıkaya, 2011), güvenli ve iyimser yaklaşım (Parmaksız, 2011), özgüvenli başa çıkma (Çelik Menderes, 2009), aktif planlama (Kurt, 2011; Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012), genel öz-yeterlik (Sahranç, 2007), kişisel yeterlik (Eryılmaz & Ercan, 2010), çevreye olumlu tepki verme (Eryılmaz & Aypay, 2011), mental kontrol (Eryılmaz, 2012a), bilişsel yeniden değerlendirme (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012), probleme olumlu yönelim ve rasyonel problem çözme (Yiğit, 2013; Bedel & Küçükköse, 2014) şeklindeki stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişkiler, stresle problem odaklı baş etme yaklaşımının etkililiğinin birer yansımalarıdır.

Aksi bir durumda ise, birey duygu odaklı baş etme yaklaşımını izlemektedir. Bu yaklaşımda, pasif olmayı yani eylemsizliği tercih ederek, stresli yaşantıya neden olan duruma maruz kalmaya devam etmektedir. Tercih etmiş olduğu eylemsizlik; problemi inkâr etme, bilinçaltına atma, duygu dünyasındaki gerilimi kontrol etmeye çalışma, dikkatini farklı durumlara yönlendirme, problemin güzel taraflarını görmeye yönelik bilişsel bir yapılandırma, yaşanan problemin çözümünü başkalarına bırakma şeklinde tezahür etmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986).

Öznel iyi oluş ile kaçınma odaklı baş etme (Karlsen, Dybdahl & Vitterso, 2006), çaresiz ve boyun eğici başa çıkma (Parmaksız, 2011; Çelik Menderes, 2009) şeklindeki

stresle baş etme stratejileri arasında negatif yöndeki anlamlı ilişkiler ise, stresle duygu odaklı baş etme yaklaşımının etkin olmayışının birer yansımalarıdır.

Duygu odaklı baş etme yaklaşımını tercih etmesi nedeniyle, stresli yaşantıya uzun bir süre maruz kalması durumunda, bireyde birtakım negatif zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtiler tezahür etmektedir. Bunlar; karar vermede güçlükler yaşama, özgüven kaybı, terk edilmişlik ve yetersizlik duyguları, alışlagelmiş davranış kalıplarında değişim, garanti olanı en iyi olana tercih etme, işlevsel olmayan öfke, kızgınlık ve düşmanlık duyguları, depresyon, alkol ve sigara kullanma eğilimi, kişisel başarısızlığa veya hatalara takılma, aşırı hayal kurma, dalgınlık yani çağrışımsal düşünce ağında kaybolma, cinsel isteksizlik, yakın çevredeki insanlara aşırı güven veya güvensizlik, gereğinden fazla titizlik ve çalışma, insanlarla iletişim kurmada güçlükler yaşama, her şeye karşı kayıtsızlık ve ilgisizlik, önemsiz konularda aşırı kaygı veya gereğinden fazla kaygı, kişisel sağlıkla aşırı ilgilenme, uyumakta veya uyanmakta zorlanma şeklindeki uyku problemleri, kâbus içeren rüyalar görme, tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri şeklindedir (Baltaş, 1984). Stresli yaşantının söz konusu negatif zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtileri, öznel iyi oluş ile çelişen durumlar olma özelliği taşımaktadırlar.

Öfke duygusu ve stres, öznel iyi oluş düzeyini negatif yönde etkilemekle birlikte, stresli yaşantıyla birlikte tezahür eden negatif zihinsel, duygusal ve davranışsal belirtilerin, öfke duygusuna eşlik eden negatif belirtilere göre daha yoğun olması ve çeşitlilik arz etmesi nedeniyle, stresli yaşantı bireyin öznel iyi oluş düzeyinin daha güçlü bir belirleyicisidir.

6. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarından hareketle, aşağıda yer alan önerilerde bulunulmuştur:

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Stres, öznel iyi oluş, öfke ifade tarzları, stresle baş etme, sürekli ve durumlu öfke değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin hipotezler, yapısal eşitlik modellemesi ile sınanmalıdır.

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması nedeniyle, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik öfke kontrol ifade tarzına ilişkin hedef, kazanım ve etkinliklerin yer aldığı öfke kontrol konulu psiko-sosyal eğitim programları hazırlanmalıdır.

2. Stres ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması nedeniyle, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stresle baş etmeye ilişkin hedef, kazanım ve etkinliklerin yer aldığı stresle baş etme konulu psiko-sosyal eğitim programları hazırlanmalıdır.

Kaynaklar

- Akın, A. (2012). *Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-98.
- Aldwin, C.M. & Werner, E.E. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Andrews, F.M., Abbey, A. & Halman, L.J. (1991). Stress from infertility, marriage factors and subjective well-being of wives and husbands. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 238-253.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Aydın, K.B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4 (7), 21-45.
- Balkaya, F. & Şahin, N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 192-202.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, 2, 211-220.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baumann, N., Kaschel, R. & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 89 (5), 781-799.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması)*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Boston: International University Press.
- Bedel, A. (2011). *Kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Bedel, A. & Arı, R. (2011). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1 (4), 1-10.
- Bedel, A. & Arı, R. (2012). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online*, 11 (2), 440-451. 17.11.2014 tarihinde <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden alınmıştır.
- Bedel, A. & Küçükköse, İ. (2014). Lise öğrencilerinde kişiler arası sorun çözme ve stresin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 15-28.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar Özmen, H. & Eradamlar, N. (2010). Psikiyatrik yardım talebi olan, olmayan ve boşanma aşamasındaki çiftler arasında cinsiyet yönünden uyum, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış ve öfke tutumunun karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 15-22.

- Bilge, F., Sayan, A. & Kabakçı, Ö.F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 20-31.
- Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56 (3), 156-164.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4 (2), 71-77.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. & Link, K.E. (1993). Integrating bottom up and top down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 646-653.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cavalcanti, L. & Azevedo, S. (2013). *Psychology of stress*. New York: Nova Science Publishers Incorporated.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Corey, G. (2007). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coyle, L.D. (2010). *The effects of uncontrollable stress on subjective well-being and coping behavior in urban adolescents*, Loyola University, unpublicized doctoral dissertation.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Collins Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic Publishing.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, F. (2005). *Ortaöğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çelik Menderes, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin başarı amaç oryantasyonlarının stresle başa çıkma tarzları, duygulanım durumları ve akademik başarılarına göre incelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser hastalarına bakım verenlerde stres, stres yaratan durumlar ve etkilerinin incelenmesi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çivitçi, N. (2007). Çok boyutlu okul öfke ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 99-109.
- Deneve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Devonport, T.I. (2012). *Psychology research progress: Managing stress: From theory to application*. New York: Nova Science Publishers Incorporated.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.

- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being, the science of subjective well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37, 11-58.
- Diener, E., Sapyta, J. J. & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12 (3), 383-389.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Duran, Ö. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (3), 267-280.
- Ellis, A.A. (1977). *How to live with and without it*. USA: Institute for Rational Living.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24 (3), 209-215.
- Eryılmaz, A. (2011b). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2011c). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7 (24), 93-101.
- Eryılmaz, A. (2011d). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2012a). Mental kontrol: Ergenler öznel iyi oluşlarını nasıl korurlar?. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25 (1), 27-34.
- Eryılmaz, A. (2012b). Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler?. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25 (3), 252-257.
- Eryılmaz, A. (2012c). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırır?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11 (4), 407-414.

- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 952-959. 17.11.2014 tarihinde <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden alınmıştır.
- Eryılmaz, A. & Aypay, A. (2011). Ergenlerin derse katılmaya motive olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1219-1233. 17.11.2014 tarihinde <http://www.insanbilimleri.com.tr> adresinden alınmıştır.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-233.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Gazda, G.M. (1995). *Human relations development*. Boston: Simon & Schuster Company.
- Gençtan, E. (1986). *İnsan olmak*. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Gülaldı, D. (2010). *Erken çocuklukta serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 14-27.
- Hamama, L. & Arazi, Y. (2012). Aggressive behaviour in at-risk children: Contribution of subjective well-being and family cohesion. *Child and Family Social Work*, 17 (3), 284-295.
- Helliwell, J. & Wang, S. (2014). Weekends and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 116 (2), 389-407.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlsen, E., Dybdahl, R. & Vitterso, J. (2006). The possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 411-417.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Korkut, Ş. (2012). *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3 (12), 7-10.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumu düzeyleri*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Landau, S.F. (1989). The effect of objective social stress factors on subjective perception of well-being and social solidarity: The Israeli case. *Human Relations*, 42, 487-508.

- Lee, W. (1999). *The relationship between stress appraisal, coping behavior and subjective well-being in Chinese elderly with a diagnosis of congestive heart failure*, University of Maryland, unpublicized doctoral dissertation.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. & Deiner, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527-539.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Martin, R. & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (3), 284-294.
- Martin Ginis, K.A., Latimer, A.E., McKechnie, K., Ditor, D.S., McCartney, N., Hicks, A., et al. (2003). Using exercise to enhance subjective well-being among people with spinal cord injury: The mediating influences of stress and pain. *Rehabilitation Psychology*, 48 (3), 157-164.
- McDonough, M.H., Sabiston, C.M. & Wrosch, C. (2014). Predicting changes in posttraumatic growth and subjective well-being among breast cancer survivors: The role of social support and stress. *Psycho-Oncology*, 23 (1), 114-120.
- Monnot, M.J. & Beehr, T.A. (2014). Subjective well-being at work: Disentangling source effects of stress and support on enthusiasm, contentment and meaningfulness. *Journal of Vocational Behavior*, 85 (2), 204-218.
- Morgan, C.T. (2009). *Psikolojiye giriş*. (Çevirenler: Sirel Karakaş ve Rükzan Eski). Konya: Eğitim Kitabevi.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6 (1), 1-19.
- Navaro, L. (2000). *Bir cadı masalı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Oxington, K.V. (2005). *Psychology of stress*. New York: Nova Science Publishers Incorporated.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Özer, K.A. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
- Özer, K.A. (1994b). Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeklerinin ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 39-56.
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka vergi dairesi örneği*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora lisans tezi.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başaçıkma tutumlarının incelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Phillips, L.H., Henry, J.D., Hosie, J.A. & Milne, A.B. (2006). Age, anger regulation and well-being. *Aging and Mental Health*, 10 (3), 250-256.

- Rask, K., Astedt-Kurki, P. & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38 (3), 254-263.
- Reich, J.W. & Zatura, A. (1981). Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Robins, S. & Novaco, R.W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Romas, A. & Sharma, M. (2000). *Practical stress management*. USA: Allyn & Bacon.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000b). The darker side and brighter side of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 319-338.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-167.
- Sahrañç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (3), 513-523.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61 (6), 692-699.
- Smith, J.C. (1993). *Creative stress management: The 1-2-3 cope system*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G.A., Russell, S. & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (vol. 2, pp. 161-189). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sütçü, S.T. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Şahin, N.H. (1994). *Stresli ve düşük stresli yaşam tarzları. Stresle başa çıkmada olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, H. (2000). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 47-61.
- Tatlıhoğlu, K. & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6 (6), 1101-1123.
- Tavris, C. (1989). *Anger: Misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.

- Telef, B.B. & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6 (3), 423-433. 20.12.2014 tarihinde <http://www.keg.aku.edu.tr> adresinden alınmıştır.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tran, T., Wright, R.J. & Chatters, L. (1991). Health, stress, psychological resources and subjective well-being among older blacks. *Psychology and Aging*, 6 (1), 100-108.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Türkdoğan, T. & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2429-2446.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- War, P., Barter, J. & Brownbridge, G. (1983). On the independence of negative and positive affect. *Journal of Social Psychology*, 44, 644-651.
- Whitlatch, A. (1993). *The relationships of perceived stress, coping strategies and specifically religiosity on subjective well-being of family caregivers for individuals affected by Alzheimer's disease*, Ohio State University, unpublicized doctoral dissertation.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- YaFang, Y., QiuChan, Q., Ce, C., LiNa, H., Lei, W. & MinJie, Y. (2012). Occupational stress and subjective well-being among female nurses from psychiatric and general hospitals: A comparative study. *Chinese Preventive Medicine*, 13 (12), 916-921.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yerlikaya, E.E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkisi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Yiğit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12 (2), 550-560. 17.11.2014 tarihinde <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden alınmıştır.

Ekler

BİLGİ FORMU

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : 1. Kız () 2. Erkek ()

Okul Türü : 1. Meslek Lisesi () 2. Anadolu Lisesi ()

Sınıfınız : 11.Sınıf () 12.Sınıf ()

YÖNERGE: Aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini karşısında bulunan rakamlardan birinin üzerine işaretlemek suretiyle belirtiniz. Her bir rakamın anlamı, tabloların üstünde yer almaktadır. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

ÖLÇEK 1

(0) Hiç	(1) Neredeyse Hiç	(2) Bazen	(3) Sıkça	(4) Çok Sık	
1. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	0	1	2	3	4
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hâkim olduğunuzu hissettiniz?	0	1	2	3	4
5. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	0	1	2	3	4
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
7. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	0	1	2	3	4
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?	0	1	2	3	4
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	0	1	2	3	4

ÖLÇEK 2

(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Katılıyorum	(4) Tamamen Katılıyorum	
1. Ailem beni sever.	1	2	3	4
2. Ailem beni destekler.	1	2	3	4
3. Ailem bana saygı duyar.	1	2	3	4
4. Ailem sağlıklı.	1	2	3	4
5. İnsanlara karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
6. İnsanlara karşı hoşgörülüyüm.	1	2	3	4
7. Genellikle neşeliyim.	1	2	3	4
8. Genellikle güler yüzlüyüm.	1	2	3	4
9. Hayatın tadını çıkartarak yaşarım.	1	2	3	4

10.Hayatı doya doya yaşarım.	1	2	3	4
11.Hayatı dilediğim gibi yaşarım.	1	2	3	4
12.Sevdiklerimle beraberim.	1	2	3	4
13.Sevdiklerimle yan yanayım.	1	2	3	4
14.Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm.	1	2	3	4
15.Dostlarımla beraberim.	1	2	3	4

ÖLÇEK 3

(1) Hiç Uygun Değil	(2) Biraz Uygun	(3) Oldukça Uygun	(4) Tamamen Uygun	
1.Çabuk parlarım (öfkelenirim).	1	2	3	4
2.Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3.Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	1	2	3	4
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7.Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	1	2	3	4
9.Engellendiğimde (yapmak istediğim şeyler engellendiğinde) içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde, çılgına dönerim.	1	2	3	4
11. Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, somurtur ya da surat asarım.	1	2	3	4
16.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, insanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, için için köpürürüm ama göstermem.	1	2	3	4
21.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, içimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24.Öfkelendiğimde ya da kızdığımında, beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	1	2	3	4

25.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
26.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
31.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, içimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, sınırlarıma hakim olamam.	1	2	3	4
33.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, beni sinirlendiren kişiye ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34.Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

Özgeçmiş

Genel Bilgi

Adres: Hacıkaymak Mh. Murat Sk. 5/14 Selçuklu/Konya

Tel: 05058094143

E-mail: ismailkucukkose@gmail.com

Web adresi: ...

Eğitim ile İlgili Bilgiler

Y. Lisans	2012-...	Mevlana Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Üzerinde çalışılan alan: Öznel iyi oluş, stres ve öfke
Lisans	1998-2002	Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rhb. ve Psk. Danışma
Lise	1994-1997	Selçuklu Dumlupınar Lisesi, Konya

İş Deneyimi

2002-2006	Rehber Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Konya
2006-2007	Psikolojik Danışman, Jandarma Genel Komutanlığı, Bilecik
2007-...	Rehber Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Konya

Yayınlar

Bedel, A. & Küçükköse, İ. (2014). Lise öğrencilerinde kişiler arası sorun çözme ve stresin incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 15 (3), 15-28.

Sunumlar, Katılan Konferanslar/Seminerler

...

Kazanılan Burslar

...

Projeler

...

Üye Olunan Bilimsel Kuruluşlar

...

Konuşulan Diller

...

Bilişim Teknolojilerine dair Beceriler

Microsoft office programları ve Spss kullanımı

İlgi Alanları

Psikoloji bilimleri