

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ**  
**DOKTORA PROGRAMI**

**DUYGU İFADESİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADESİ VE**  
**ÖFKE KONTROLÜ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ:**  
**KARMA DESENDE KONTROL GRUPLU BİR ÇALIŞMA**

**Hava KAYA**  
**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Prof. Dr. Fatma DEMİRKİRAN**

**AYDIN-2022**

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince kıymetli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, güler yüzünü hiç eksik etmeyen, ahlaki ve mesleki değerleri ile örnek edindiğim, Prof. Dr. Fatma DEMİRKİRAN'a,

Doktora eğitimimde yer alan Prof. Dr. Hülya ARSLANTAŞ'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KIZILKAYA'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNER'e Tez savunma sınav jürisinde yer alan Prof. Dr. Nermin KORUKLU'ya, Prof. Dr. Nezihe BULUT UĞURLU'ya, Doç. Dr. Nihal BOSTANCI DAŐTAN'na

Araştırmanın uygulama aŐamasında desteğini esirgemeyen iş arkadaşlarım Prof.Dr. Mehmet Sait TAYLAN'na ve Doç. Dr. Ali ERDUMAN'a, doktora dönem arkadaşım Öğr. Gör. Dr. Mehmet Halil ÖZTÜRK, Merve ŞAHİN ve arkadaşım ArŐ.Gör.Dr. Ahmet SALIK'a

Araştırmaya katılan ve araştırmanın gerçekleştirilmesini sağlayan değerli öğrencilerime,

Doktora eğitimim süresince yanımda olan annem Hanım KAYA'ya, babam Hacı KAYA'ya sınırsız destek veren ablam Besra YAYVAN, kardeşlerim Cemile KAYA ve Eyyüp KAYA'ya yeğerlerim Salih Emir, Bahadır Eymen, Erdem Ediz'e yürekten teşekkür ederim.

Hava KAYA

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT .....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Duygu İfadesi .....	7
2.1.1. Duygu ve Duygu İfadesi ile İlgili Tanımlar ve Temel Bilgiler .....	7
2.1.2. Duygu İfadesinin Bileşenleri.....	8
2.2. Öfke .....	8
2.2.1. Öfke ile İlgili Tanımlar.....	8
2.2.2. Durumluk-Sürekli Öfke.....	9
2.2.3. Öfke İfade Tarzı.....	9
2.3. Kültür Duygu İlişkisi.....	10
2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İle İlgili Yapılmış Ulusal ve Ulusallararası Araştırmalar.....	11

2.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İlgili Yapılmış Ulusal Araştırmalar	11
2.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İlgili Yapılmış Uluslararası Araştırmalar	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Türü	20
3.2. Nitel Araştırmanın Yöntemi	21
3.2.1. Nitel Araştırmanın Türü	21
3.2.2. Araştırmanın Zamanı	21
3.2.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer	21
3.2.2.Nitel Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
3.2.3. Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Kriterleri	23
3.2.3.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri	23
3.2.3.2. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri	23
3.2.4. Nitel Araştırma Veri Toplama Araçları	24
3.2.5. Nitel Araştırma Ön Uygulama	24
3.2.6. Nitel Araştırma İşlemi	25
3.2.7.1. İçerik Analizi	26
3.2.8. Nitel Verilerin Geçerlik ve Güvenirliği	27
3.2.9. Duygu İfadesi Psikoeğitim Programı Geliştirme Eğitiminin Hazırlanması Süreci	28
3.3. Nicel Araştırma Yöntemi	32
3.3.1. Araştırmanın Türü	32
3.3.2. Araştırmanın Zamanı	32
3.3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer	32
3.3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
3.3.5. Araştırmaya Alınma, Dışlanma ve Çıkarılma Kriterleri	39
3.3.5.1. Alınma Kriterleri	39

3.3.5.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri .....	39
3.3.5.3. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri.....	39
3.3.6. Duygu İfadesi Psikoeğitim Uygulanma Süreci .....	39
3.3.7. Araştırmanın Değişkenleri.....	41
3.3.8. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.9.1. Nicel Veri Toplama Araçları .....	41
3.3.9.1.1. Kişisel Bilgi Formu .....	41
3.3.9.1.2. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği .....	42
3.3.9.1.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	43
3.3.10. Verilerinin Değerlendirilmesi ve Uygulanan İstatistiksel Analizler .....	44
3.3.10.1. Nicel Verilerinin Değerlendirilmesi .....	44
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	44
3.5. Araştırmada Karşılaşılan Güçlükler .....	45
3.6. Araştırmanın Etik Yönü.....	45
4. BULGULAR .....	46
4.1. Nitel Bulgular .....	46
4.1.2. Öğrencilere ait demografik özellikler.....	46
4.1.3. Öğrencilerin İlişkiler/Yaklaşımlar, Duygular, Yaşanan Sorunlar, Duygulara Eşlik Eden Davranışlar ile İlgili Görüşleri.....	47
4.2. Nicel Bulgular.....	68
5. TARTIŞMA.....	75
5.1. Duygu İfadesi Psikoeğitim Programınının Oluşturmaya İlişkin Nitel Araştırma Bulgularının Tartışma.....	75
5.2. Nicel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma.....	81
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	85
KAYNAKLAR.....	88

EKLER .....	104
Ek 1. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı kullanım izni .....	104
Ek 2. Berkeley duygu ifadesi ölçeği kullanım izni.....	105
Ek 3. Etik kurul izni.....	106
Ek 4. Kurum izni .....	107
Ek 5. Duygu ifadesi psikoeğitim programının içeriği. ....	108
Ek.6. Yarı yapılandırılmış görüşme formu.....	115
Ek 7. Afiş.....	117
Ek 8. Katılım belgeleri .....	118
Ek 9. Uygulama görselleri.....	120
BİLİMSEL ETİK BEYANI.....	123
ÖZ GEÇMİŞ.....	124

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- BDİÖ** : Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği  
**SÖÖİÖ** : Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği  
**SHMYO** : Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu  
**SPSS** : Statistical Package for Social Sciences



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 . Nitel yöntem akış planı. ....	32
Şekil 2 . Nicel yöntem akış planı.....	35
Şekil 3. İlişkiler/yaklaşımlar teması. ....	50
Şekil 4. Duygular teması. ....	53
Şekil 5. Yaşanan sorunlar teması. ....	56
Şekil 6. Duygulara verilen tepkiler teması.....	60



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerinin karşılaştırılması.....	36
<b>Tablo 2.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sınıf ve akademik başarı algılarına ilişkin özelliklerinin karşılaştırılması. ....	37
<b>Tablo 3.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ailelerine ilişkin özelliklerinin karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 4.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyi, meslekleri ve ebeveynlik tutumlarına ilişkin özelliklerin karşılaştırılması.....	38
<b>Tablo 5.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin psikiyatrik hastalık öyküsü, fiziksel rahatsızlık, sigara, alkol kullanım durumlarının karşılaştırılması. ....	39
<b>Tablo 6.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin kendine zarar verme davranışı ve kişilerarası ilişki memnuniyet durumuna ilişkin özelliklerin karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilere ait sosyodemografik bilgiler (n=15) .....	47
<b>Tablo 8.</b> İçerik analizi sonucunda belirlenen kod, alt tema ve temalar.....	49
<b>Tablo 9.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin , sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları zaman serisine göre puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılması.....	70
<b>Tablo 10.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve alt boyutları zaman serisine göre puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılması. ....	71
<b>Tablo 11.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması.....	72
<b>Tablo 12.</b> Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması. ....	74

## ÖZET

### DUYGU İFADESİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADESİ VE ÖFKE KONTROLÜ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: KARMA DESENDE KONTROL GRUPLU BİR ÇALIŞMA

**Kaya H. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı, Doktora Tezi, Aydın, 2022.**

**Amaç:** Bu araştırma duygu ifadesi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem desenlerinden, keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Araştırma Mart-Eylül 2021 tarihleri arasında Hakkâri Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek okulunda yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Hakkâri Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek okuluna kayıtlı, Hakkari ilinde ikamet eden öğrenciler oluşturmaktadır. Duygu ifadesi psikoeğitim programının oluşturulması için veriler nitel yöntemle maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenen 15 Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek öğrencileri ile “Google meet” üzerinden online gerçekleştirilmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış on soru ve yedi alt sorudan oluşturulan form aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizi MAXQDA 2020 programı ile yapılmıştır. Nitel bulgular sonucunda psikoeğitim içeriği oluşturulmuştur. Duygu ifadesi psikoeğitim programı için örneklem büyüklüğü G-power programı kullanılarak hesaplanmıştır. 25 deney ve 24 kontrol toplam 49 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama formları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 5 hafta-10 oturumdan oluşan psikoeğitim programı uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Analizde ki-kare testi, mann-whitney u testi bağımsız örneklemler t-testi, tekrarlı ölçümler için varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Ölçümler eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlemde yapılmıştır.

**Bulgular:** Duygu ifadesi psikoeğitim programının oluşturulması için yapılan nitel araştırmadan elde edilen kodlarla ‘‘ilişkiler/yaklaşımlar, duygular, yaşanan sorunlar, duygulara eşlik eden davranışlar’’ olmak üzere dört tema belirlenmiştir. Duygu ifadesi psiko eğitimi sonrasında, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi ölçeği alt boyutları ve berkeley duygu ifadesi ölçeği, duygusal ifadesellik alt boyutu, dürtü gücü alt boyutu, gizleme alt boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Berkeley duygu ifadesi ölçeği ve dürtü gücü boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının duygusal ifadesellik alt boyutu 1 aylık izlem puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur.

**Sonuç:** Sonuç olarak derinlemesine yapılan nitel görüşmelerde öğrencilerin duygularını ifade edemedikleri belirlenmiş, duygu dışı vurumlarında saldırganlık, şiddet eğilimi saptanmış ve öğrenciler ifade edilen yıkıcı davranış ve duygu ifade problemlerini aile bireylerinin davranış ve ifadelerine benzetmişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin kültürel olarak duygularını ifade edemedikleri belirlenmiştir. Uygulanan duygu ifadesi psikoeğitim programı, öğrencilerin duygusal ifadesellik ve dürtü gücü alt boyutlarında etkili olurken duyguları ifade etme eğilimleri, öfke ifadesi ve öfke kontrol düzeyleri üzerine etkisinin olmadığı bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Duygu İfadesi, Öfke İfadesi, Öfke Kontrolü, Psikoeğitim, Üniversite Öğrencisi.

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF AN EMOTIONAL EXPRESSION PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON ANGER EXPRESSION AND ANGER CONTROL IN UNIVERSITY STUDENTS: A MIXED-DESIGN, CONTROL-GROUP STUDY

**Kaya H. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Mental Health and Diseases Nursing Program, PhD Thesis, Aydın, 2022**

**Aim:** This study was conducted to examine the effect of an emotional expression psychoeducation program on anger expression and anger control in university students.

**Materials and Methods:** An exploratory sequential design, which is one of the mixed method designs in which qualitative and quantitative research methods are used together, was employed in the study. The study was conducted between March and September 2021 in Hakkari University Health Vocational Higher School. The population of the research consisted of students who resided in Hakkari province and were registered in Hakkari University Health Vocational Higher School. To create the emotional expression psychoeducation program, the data were collected online via “Google meet” from 15 Health Vocational Higher School students, who were determined with maximum diversity sampling using the qualitative method. Data were collected through a semi-structured form consisting of ten questions and seven sub-questions. Content analysis method was used in the evaluation of data. The analysis of the data was conducted on the MAXQDA 2020 software package. As a result of the qualitative findings, the content of psychoeducation program was created. The sample size for the emotional expression psychoeducation program was calculated using the G-power software. A total of 49 students, 25 in experimental and 24 in control groups, were included in the study. A Personal Information Form, the Berkeley Emotional Expression Scale, and the Trait Anger and the Anger Expression Style Scale were used as data collection forms. The psychoeducation program consisting of 5 weeks and 10 sessions was applied to the experimental group. SPSS 25.0 statistical analysis software was used in the analysis of the data. Chi-square test, Mann-Whitney U test, independent samples t-test, and analysis of variance (ANOVA) test for

repeated measurements were used in the analysis. Measurements were conducted before the education, after the education, and at a 1-month follow-up.

**Results:** With the codes obtained from the qualitative research conducted for the creation of the emotional expression psychoeducation program, four themes were identified: "relationships/approaches, emotions, problems experienced, and behaviors accompanying emotions". After emotional expression psychoeducation program applied, the time-dependent intra-group comparisons of the mean scores obtained by students in the experimental and control groups from the trait anger, total anger expression, and the sub-dimensions of anger expression scale and the emotional expressiveness sub-dimension, impulse strength sub-dimension, and concealment sub-dimension of the Berkeley emotional expression scale did not show a statistical difference ( $p>0.05$ ). A statistically significant difference was found between the mean scores of the experimental and control group students on the Berkeley emotional expression scale and impulse strength sub-dimension according to time series ( $p<0.05$ ). In addition, the inter-group comparison of the mean 1-month follow-up scores of the experimental and control groups on the emotional expressiveness sub-dimension indicated a significant difference ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** As a result, in in-depth qualitative interviews, it was determined that students could not express their emotions, aggression and tendency to violence were determined in their expression of emotions, and they compared their destructive behavior and emotional expression problems to the behaviors and expressions of their family members. According to the findings obtained in the research, it was determined that students could not express their feelings culturally. While the emotional expression psychoeducation program that was applied in the study was effective on the emotional expressiveness and impulse strength sub-dimensions of the students, it was found that it had no effect on their tendency to express emotions, anger expression, and anger control levels.

**Keywords:** Emotional expression, anger expression, anger control, psychoeducation, university student.

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Duygular hem fizyolojik hem psikolojik açıdan insan hayatında önemli bir rol oynar (Boden ve Thompson, 2015). Duygu, insanların etkileşim içine girdiği dış ve iç uyaranlara karşı verdiği olumlu ya da olumsuz tepki olarak tanımlanabilir. Greenberg (2015) doğuştan getirdiğimiz korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlığın yedi temel duygumuz olduğunu ifade etmiştir. Adler; sevinç, sempati gibi duyguların insanları birbirine yaklaştırdığını; öfke, tiksinti gibi duyguların ise insanları birbirinden uzaklaştırdığını belirtmiştir (Uysal ve Satıcı, 2014; Eroğlu, 2021). Duygular; insanların birbirlerini anlama, yaşadığı duygular yoluyla içsel durumu ile davranışsal amaçları hakkında başkalarına bilgi verme ve diğerleriyle ilgili bilgi edinme gibi işlevleri bünyesinde barındıran bir yapıya sahiptir. Ayrıca duygular çevreyle ilişki kurmak için adım atma, kurulan ilişkileri sürdürme veya ilişkileri sonlandırma konusunda karar almada önemli bir role sahiptir (Van Kleef, 2016). Öte yandan duygular; istek ve ihtiyaçlara erişimi sağlar, bireye karşılaştığı problemler karşısında yol gösterir (Elliott ve diğerleri, 2004). Bireyler, hissettikleri olumlu duyguların etkisini arttırmak, ya da olumsuz duyguların etkisini azaltmak için duygularını ifade etme eğilimindedir (Varol, 2018; Eroğlu, 2021). Kişinin önceliklerini belirlerken planlarını ve hedeflerini gözönüne alarak, hedeflerini takip etme konusunda etkinliğini artırmasına, sosyal normları ve roller tanımlamasına yardımcı olurken aynı zamanda bunları yerine getirmesine katkı sağlamaktadır (Gross, 2013). Ayrıca duygular, uyum sağlamayı kolaylaştırabilecek bilgiyi sağlama konusunda önemli bir potansiyele sahiptir (Boden ve Thompson, 2015). Duyguların, kişiler arası ilişkilerdeki uyumun sağlanmasının yanı sıra, insanların iletişim becerilerini ve davranışlarını da etkilediği bilinmektedir (Hareli ve Hess, 2012). Ancak kimi zaman insanlar ne hissettiklerinin farkında olmayabilirler ve duygularını fark edebilmeleri için başkalarıyla paylaşmaları gerekir (Yavuzer, 2000; Eroğlu, 2021).

Duygu farkındalığı ve duygu ifadesi, kişinin hem ruh sağlığı hem de sosyal hayattaki mutluluğu için önemli bir konudur. Duygu ifadesi, bireyin davranış kontrolü sağlamasına,

örneğin sevmediği bir insanla dahi aynı çalışma ortamında çalışabilmesine, duygularını fiziksel değil sözel olarak ifade edebilmesine imkan tanır (Gross ve John, 1995). Duygu ifadesi, bireyin diğer bireylerle sosyal ilişkiye girebilmesi ve bu ilişkiyi koruyabilmesi için gereklidir (Keltner ve Haidt, 1999). Bunun yanında duyguların bir şekilde ifade edilmesinin, insan ilişkileri açısından önem arz ettiği belirtilmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001).

Duygular içinde önemli bir yere sahip olan ve olumsuz duygular arasında yer alan duygulardan biri ise öfke duygusudur. Öfke; kişinin hoşlanmadığı, tehdit olarak gördüğü ya da engellendiğini hissettiği durumlarla karşılaştığında ortaya çıkan ve yıkıcı, zarar verici olabilen yoğun bir his şeklinde tanımlanabilir (Karataş, 2009). Öfke duygusu her bireyin zaman zaman farklı şiddette yaşadığı bir süreçtir. Öfke duygusu, bireyin öfke duygusunu ortaya çıkaran duruma ya da kişiye karşı saldırgan davranışlar gösterebileceği, hatta şiddet davranışlarına neden olabilecek ve pek çok insani tehlike oluşturabilecek rahatsız edici bir duygudur (Luutonen, 2009). Bireylerin hissettiği duyguların farkında olup onları ifade etmelerinin sosyal ilişkilerinde önemli bir yeri vardır (Varol, 2018). Öfke ifade tarzı öfke duygusunun incelenmesi bakımından büyük önem arz etmektedir. Öfke duygusunun ifade tarzı her insanda farklılık gösterebilmektedir. Öfke ifade tarzları için, öfke kontrolü, dışa dönük öfke ve içe dönük öfke olmak üzere üçlü bir sınıflandırma yapılmaktadır (Küçükköse ve Bedel, 2015). Öfke, ifade tarzına göre yorumlanmakta ve kişiler arasındaki sorunlar genellikle öfke ifade tarzı nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Tambağ ve Öz, 2005). Öfke, doğru zamanda ve uygun şekilde ifade edilmediği takdirde kişilerin hayatında büyük sorunlara yol açabilen bir duygudur (Erkek ve diğerleri, 2008).

Uygun bir tarzla ifade edilmeyen öfke duygusu, kişilerin öfkeli insana karşı olumsuz duygular beslemesine neden olmaktadır (Batıgün, 2004). Bu da öfkeli kişinin suçluluk hissetmesine, aile içi ve kişiler arası iletişim çatışmaları yaşamasına, düşük benlik saygısı ya da olumsuz benlik kavramı gibi sorunlarla karşılaşmasına yol açmaktadır (Erkek ve diğerleri, 2008). Geçtan (2000) bireylerin öfkelerini bastırmayıp ifade etmesi durumunda da, sanılanın aksine sorunlar yaşayabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle öfke sürecinin ne şekilde idare edileceği, öfkenin ne şekilde kontrol altına alınacağı mutlaka öğrenilmelidir (Özer, 1997).

Öfke duygusunu uygun bir şekilde yönetemeyen kişiler, şiddet eğilimli davranışlarda bulunabilirler. Bazı durumlarda kişiler öfke duygularından korkarak veya bu duyguyu

tümüyle reddederek, öfkelerini kendilerine ya da yanlış hedeflere yönlendirebilmektedirler. Bütün bu durumlar göz önüne alındığında öfke duygusunun çoğu zaman uygun bir şekilde ifade edilemediği görülmektedir. Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle öfke duygusunun farkında olunması ve öfke duygusunun kabullenilmesi gerekmektedir. Öfke duygusunun altında yatan nedenlerin irdelenmesi ve öfkenin kontrol altına alınabilmesi, öfke duygusunun ifade edilebilmesinde etkilidir (Lerner, 2001).

Ayrıca öfke duygusunu bastıran veya bu duyguyu çevresindeki insanları incitecek tarzda ifade eden kişiler de bulunmaktadır (Bedel, 2011). Bu kişiler duygularını bağırıp çağırmak, saldırmak ve hatta yaralamak, öldürmek gibi pek çok yıkıcı şekilde göstermektedir. Bu şekilde duyguların saldırgan bir tutumla dışa vurulması bireylerin bir takım sosyal sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Geçtan, 2000).

Duygu ifadesinin kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu bağlamda bireycilik ve toplulukçuluk kavramları, insan davranışlarındaki kültürel farklılıkları açıklamak için uzun süredir kullanılan kavramlardır (Triandis, 2001). Matsumoto (1992) Amerikan ve Japon katılımcılarla yaptığı çalışmada Amerikalıların üzüntü, iğrenme, öfke ve korku gibi duyguları; Japonlara kıyasla daha rahat ifade ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Safdar ve diğerleri (2009) Kanadalı, Amerikalı ve Japon katılımcılarla hem kültürler arasındaki hem de kültürler içindeki duygu ifadesi farklılıklarının incelediği araştırmalarında Japonların hem Amerikalılara hem de Kanadalılara kıyasla öfke, kibir ve tiksinti duygularını ifade etmeyi daha az uygun gördüklerini saptamıştır. Ayrıca Japonların Kanadalılara göre mutluluk ve şaşkınlık duygularını daha az ifade ettikleri ve Kanadalıların da Amerikalılara göre kibir duygusunun daha az ifade edilmesinin daha uygun olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Tayland ve Amerika'da yaşayan çocukların duygusal süreçlerinin karşılaştırıldığı araştırmada, çocukların olumsuz duygularla baş etme yöntemleri arasındaki farklılıklar, toplumların kültürel farklılıklarındaki bireycilik ve toplulukçuluk kavramlarına dayandırılmıştır. Toplulukçu öğelerin baskın olduğu Tayland'da yaşayan çocukların duygularını düzenlerken yetişkin bir otorite karşısında olduklarında bastırılmış baş etme şekillerini daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu durum toplulukçu kültürlerde yer alan, büyüklere karşı saygı kavramının bir yansıması olarak görülmüştür. Amerika'da yaşayan çocuklar ise duygu ifadesinde daha rahat davranmış ve düşüncelerin değişimini içeren stratejiler tercih etmişlerdir. Çocukların kendini rahatlıkla dışa vurması ise

çocukların içinde yaşadığı toplumdaki bireycilik anlayışının varlığından kaynaklandığı düşünülmüştür (Weisz ve diğerleri, 1987).

Bazı kültürlerde duygunun dışavurumuna, durumun niteliğine göre karar verilebilmekte ve bu kararda kültürün etkisi önemli bir role sahip olabilmektedir. Örneğin, Asya kültüründe fiziksel sağlık, ruhsal sağlıktan daha ön planda tutulmaktadır. Bunun bir sonucu olarak, Asya kültüründe yaşayan insanlar kültürün etkisiyle hissettikleri fiziksel problemlere yönelik duygularını daha fazla dışa vurma eğilimi gösterirken, ruhsal problemlere ilişkin duygularını daha çok gizleme gereksinimi duymaktadırlar (Hwang ve diğerleri, 2021). Yine, Japonya gibi toplulukçu kültürlerde olumsuz duyguları ifade etmek hoş karşılanmazken, Amerika gibi daha bireysel toplumlar olumsuz duyguları daha kolay ifade edebilmektedir (Ekman, 1972; Eroğlu, 2021). Toplulukçu kültürler, duyguları saklamayı olgunluk olarak kabul ederken, duyguları ifade etmenin başa çıkma konusundaki eksiklikten kaynaklandığını kabul etmektedir (Akan ve Barışkın, 2015). Bu durum, öfke düzeyi yüksek gençlerin, yapıcı olmayan ve duygularını ifade edemeyen ailelerde yetiştiğini destekler niteliktedir (Bilge ve Ünal, 2005).

Üniversite eğitimi, gençlerin hayatındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Çünkü üniversite eğitimine başlanılan döneme gelişimsel açıdan bakıldığında, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olduğu, aynı zamanda gençlerden yetişkin rollerinin ve sorumluluklarının beklenildiği bir dönem olduğu bilinmektedir (Doygun ve Güleç, 2012). Üniversite öğrencileri, gelişimsel görevlerinin baskın olduğu bir süreci başarılı bir şekilde yönetmeye çalışırken aynı zamanda üniversite eğitimi ortamından kaynaklanan ve buna paralel olarak sosyal yaşantıyı deneyimleme sırasında bir takım sorunlarla yüzleşmektedirler (Şenocak ve Demirkıran, 2020). Bunların başında, ailesinin yanında yaşarken üniversite eğitimi ile birlikte ailesinden uzakta sorumluluklarını veya kararlarını tek başına almak, yeni bir arkadaş çevresi oluşturmak zorunda olmak, yeni barınma koşullarına uyum sağlamak ve ekonomik durumunu yönetmek zorunda kalmak gibi birtakım güçlükler gelmektedir (Dyson ve Renk, 2006; Doygun ve Güleç, 2012; Clinciu, 2013; Van der Zanden ve diğerleri, 2018). Üniversite eğitimi boyunca pek çok zorlukla karşılaşan öğrencilerin üniversite yaşamı, ruhsal olarak da uyum sağlamaları gereken bir dönem olarak görülebilir. Ülkemizde her on üniversite öğrencisinden yedisinin çabuk öfkelenildiği görülmektedir (Bostancı ve diğerleri, 2006). Fakat pek çok üniversite öğrencisi psikolojik destek alamamaktadır (Cooke ve diğerleri, 2006; Eisenberg ve diğerleri, 2007;

Ryan ve diğeri, 2010; Gezgin, 2015; Gümüş ve diğeri, 2015; Goodwin ve diğeri, 2016;).

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencileri, aldıkları eğitim süreci içinde de insan sağlığıyla ilgili sorumluluk sahibi olmakta, kendilerinden hastaların takip ve tedavisinde roller üstlenmeleri beklenmektedir. Öğrenciler bu uygulamalarda ayrıca fiziksel ve psikolojik problemler yaşayan insanların yaşadıkları duyguları gözlemlemektedirler (Erdemir, 1998; Altunay, 2010). Sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin, hastaların takip ve tedavilerini yapabilecek donanımda olmaları beklenir (Jordan ve diğeri, 2008). Sağlık alanında verilen eğitimler teorik ve uygulamalı derslerden oluşmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin ders programları oldukça yoğundur. Öğrenciler derslerde başarılı olabilmek için yoğun stres ve başarıya baskısı hissetmekte ve bunlara bağlı olarak bir takım ruhsal sıkıntılar yaşayabilmektedirler (Money, 2007). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencileri, üniversite hayatındaki psikososyal yetersizlikten (Sürücü ve Bacanlı, 2010) ve çalıştıkları ortamın ekipman sorunları, ağır çalışma şartları ve hitap ettikleri popülasyonun kırıncı olabilen davranışları sebebiyle öfkeye kapılabilmektedirler (Bayrı, 2007). Hakkâri ili konumu itibarıyla pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış olup, toplulukçu kültürel özellikleri taşıdığı söylenebilir. Üniversiteden mezun olduktan sonra sağlık çalışanı olarak görev yapacak olan SHMYO öğrencilerinin duygu ifadelerinin, özellikle öfke ifadelerinin ve öfke kontrollerinin incelenmesi önemlidir. Bu nedenle duygu ifadesi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemek amacı ile bu araştırma yürütülmüştür.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı; Duygu ifadesi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemektir.

### 1.3. Araştımının Hipotezleri

**H<sub>1</sub>:** Duygu ifadesi eğitimi sonrası, deney grubundaki öğrencilerin, berkeley duygu ifadesi ölçeği puan ortalamaları ile kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

**H<sub>1</sub>:** Duygu ifadesi eğitimi sonrası, deney grubundaki öğrencilerin, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği puan ortalamaları ile kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Duygu İfadesi

#### 2.1.1. Duygu ve Duygu İfadesi ile İlgili Tanımlar ve Temel Bilgiler

“Duygu” kavramı Latince’de hareket anlamındaki “emote” sözcüğünden türemiştir (Kuzucu, 2006). Tüm duygular, canlıların harekete geçmesini sağlayan temel bileşenlerdir (Goleman, 2005). Genel itibariyle duygularımız, sempatik sinir sistemimizin etkisiyle ortaya çıkan iç tepkilerimizdir (Dökmen, 2000).

Tüm duygular insanlara özgüdür ve birey bu duygularla bir arada olmayı öğrenir. Kişi bu duyguları uygun biçimde, doğru sürede ifadelendirerek hem kendi içinde hem de toplum içindedahalımlı, anlaşılabilir, verimli, yapıcı ve üretken olarak yaşamını sürdürebilir (Lewis, 1993).

Duygular, iç veya dış uyarıcıların bilişsel işlevlerden ayrı olarak bireyde meydana getirdiği değişim ve etkiler bütünüdür. Başka biri fadeyle duygu, dışuyaranların sevilmesi veya sevilmemesi sonucu canlıda oluşan olumlu ya da olumsuz histir. Yaşam serüvenimiz içinde bizdeoluşankaygı, umut, hüznün, hayalkırıklığı, korku gibi durumlar bilişsel alanımız dışında, duygusal alanımızı da oluşturur (Köknel, 1997). Duygularımız, bizimle ilgili özel bilgileri yine bizimle ilgili özel olaylarla ilişkilendirerek yaşadığımız durumları anlamlandırabilmemizi sağlar. Kişinin eyleme hazır olmasına, planların belirlenmesine ve önceliklerini seçmesine duygu ifadesi ön ayak olur. Duygulara, sözel olan ve sözel olmayan duygusal ifadeler, bedensel değişimler ve davranış şekilleri gibi unsurlar eşlik eder (Çeçen, 2002).

Goleman’a (2005) göre duygularımız; düşünmek ve planlamak, zorlu bir sonuca hazırlanmayı sürdürmek, problemleri aşmak gibi yeteneklerimizi arttırdığı oranda, zihinsel yeteneklerimizin büyüklüğünü belirleyerek neyine kadar yapabileceğimiz hakkında bilgi verebilmektedir. Duygu ifadesi, duygunun tecrübe edilmesi esnasında ortaya çıkan sesteki,

yüzdeki ve duruştaki davranışsal değişiklikler olarak tanımlanabilir. Duygu ifadesi, bireyin duygularıyla dışa vuran davranışlarını ayarlamayı, sevmediği insanlarla uzlaşma içerisinde çalışıp gereksiz çatışmalardan kaçınmayı, öfkesini eyleme yöneltmek yerine, söze yöneltmeyi olanaklı hale getirmektedir (Gross ve John, 1995).

### **2.1.2. Duygu İfadesinin Bileşenleri**

Duygular üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; kişisel deneyimler, fizyolojik yanıtlar ve davranışsal yanıtlardır. Kişisel deneyimler duygunun öznel bir şekilde deneyimlenmesine ve aynı zamanda pek çok farklı duygunun aynı anda yaşanabilmesine olanak sağlamaktadır. Fizyolojik yanıtlar, kişilerin karşılaştıkları durumlara bağlı olarak oluşan, otonomik sinir sistemi tarafından düzenlenen yanıtlardır. Davranışsal yanıtlar ise duygunun ifade edilmesini sağlayan, beden dilimizle ilgili yanıtlardır. Davranışsal yanıtlar sosyokültürel normlara bağlı olarak kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılık gösterebilmektedir. (Cherry, 2022)

## **2.2. Öfke**

### **2.2.1. Öfke ile İlgili Tanımlar**

Öfke, insan yaşamında önemli yere sahip olan duygularımızdan bir tanesidir. Öfke duygusu, herkeste bulunmakla beraber her yörede farklı şekilde dışavurulmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Lerner (2004) öfkeyi, bize bir haksızlık yapıldığında, bizi üzdüklerinde ya da bize engel olmaya çalıştıklarında verdiğimiz tepki olarak ifade etmektedir. Öfke, kişiye yapmak istediği bir şey konusunda ket vurulduğunda ya da kişinin hakkı verilmediğinde yaşadığı bir duygudur (Kısaç, 2005).

Lazarus (1991) öfkenin, bireylere olan etkilerinin yanı sıra toplumsal ilişkileri de etkileyebilen en yoğun hislerden birisi olduğunu ifade etmektedir. Öfkenin insan hayatında hem olumlu hem olumsuz etkileri mevcuttur. Bu, öfke duygumuzu nasıl yansıttığımızla ilgilidir. Kimi insanlar bu öfke hissini görmezden gelirken, kimileride sert bir şekilde gösterip, kendilerine ve çevrelerine karşı yıkıcı olabilmektedir (Danışık, 2005).

### 2.2.2. Durumluk-Sürekli Öfke

Öfke; durumluk öfke ve sürekli öfke olmak üzere ikiye ayrılır. Durumluk öfke; sadece bazı hallerde, bazı şeylere karşı ortaya çıkabilen ve bu hallere bağlı olarak yoğunluğu değişen bir his iken, sürekli öfke ise pek çok farklı halde kendini göstermekte ve görülme frekansı faha fazla olmaktadır (Spielberger, 1991).

### 2.2.3.Öfke İfade Tarzı

İnsanların yaşadığı en güçlü duygulardan biri öfkedir. Öfke duygusu doğru zamanda, doğru yerde, doğru kişiye ve etkili bir şekilde ifade edilmediğinde ya da hiç ifade edilmediğinde bireyin fiziksel ve ruh sağlığını, toplumsal uyumunu, arkadaş, iş ve evlilik alanlarındaki temel sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilecek bir güç içermektedir. Bu yüzden, öfkemizi ne şekilde gösterdiğimiz konusu önemlidir. Temel olarak öfke ifade tarzı, ne şekilde yansıttığımızla ilintilidir (Guerrero ve La Valley, 2008). Öfke ifade tarzının bireyin cinsiyetine, kişilik özelliklerine, öfke kaynağının özelliklerine (statü, otorite gibi), sosyal ve çevresel özelliklere göre farklılaşabildiği belirtilmiştir (Allan ve Gilbert, 2002; Wood, 2005; Bostancı ve diğerleri, 2006). Alanyazına bakıldığında öfkeyi gösterme tarzlarının çeşitliliğine ilişkin çok sayıda açıklama bulunmaktadır. DiGiuseppe (1999), insan veya eşyalara fiziksel saldırı, öfkenin olumsuz sözel ifadesi (gürültülü bir şekilde tartışmaya da sözel saldırganlık gibi), beden dili, içe dönük öfke (baskılama, eleştirme), öfke kontrolü, doğru şekilde harekete geçme, ilişkisel mağduriyet ya da sosyal izolasyon, pasif saldırganlık ve yayma/oyalanma gibi öfke ifade tarzlarının olduğunu ifade etmiştir. Öfke duygusuyla yapıcı şekilde başa çıkılamaması, fonksiyonel olmayan bir şekilde ifade edilmesi ya da uyumsuz öfke ifade tarzlarının kullanılması durumunda öfke bir duygu olmaktan çıkıp zarar verici bir davranışa dönüşmesi kişinin ve toplumun başlıca sorunlarından biridir. Bu sebeple de öfkenin nasıl ifade edildiği kritik öneme sahiptir (Bilge, 1992; Deffenbacher ve McKay, 2000).

### 2.3. Kùltür Duygu İlişkisi

Kùltür kelimesi Latince kökenli olup dilimize Fransızcadan geçmiştir. Kùltür sözcüğü “cultura”dan gelmektedir. Almandada “cultur” olarak kendine yer bulan kavram bu dilde uygarlık ve kültürel evrim karşılığı olarak kullanılmıştır (Güvenç, 1979 ). Taylor, (1871) Kùltür kişilerin öğrendiği bilgi, beceri, örf ve adetler, gelenek görenekler ve tüm alışkanlıklarını bünyesinde bulunduran karmaşık bir bütün olarak tanımlamıştır (McGee ve Warms, 1996). Hall’a (1976) göre kùltür insanın aktarıcısıdır; insan hayatının kùltürle alakalı olmayan ve kùltür tarafından etkilenmeyen hiçbir yönü yoktur. Bu durum kişiliğin, duyguların ifade edilmesi de dahil olmak üzere, kendini ifade etmenin, düşünce şeklinin, hareket tarzlarının, problemlerin çözüm yollarının, ulaşım sistemlerinin işleyiş biçimlerinin, ekonomi ve yönetim sisteminin çalışma prensiplerinin bir arada barındırılıp; işlevlerin yerine getirilmesinin kùltürle alakalı olduğunu ifade etmektedir (Hall, 1976). Türkiye’de kùltür kavramının kapsamlı bir şekilde açıklaması ilk defa Ziya Gökalp tarafından yapılmıştır. Ziya Gökalp kùltürün milli bir unsur olduğunu ileri sürmüştür. Kùltürü topluma özgü olan sanat, din, gelenekler, adetler bütünü olarak tanımlamaktadır (Şimşek ve diğerleri, 2011). İnsan topluluklarının davranışlarının temelinde o toplumun mevcut kùltürünün dayattığı davranışlar vardır (İlbars, 1987). Kùltür maddi olan ve maddi olmayan olarak ikiye ayrılmaktadır. Maddi kùltür unsurları yapılar, sanat eserleri, takı ve aletlerdir. Duygular, düşünceler vb. dokunulmayan ve maddi olmayan kùltürün unsurlarındandır. İnsanlar dünyayı sembollerle algılamaya çalışıp nesnelere sembolleştirmektedirler (Doğan, 2008). İnsanları harekete geçiren biyolojik eğilimler, deneyimler ve kùltür tarafından şekillenmektedir. Örneğin, değer verilen bir kişinin vefat etmesi evrensel bir biçimde üzüntüye sebep olurken, bu üzüntüyü ifade etme şekli kùltür tarafından belirlenmektedir (Goleman, 2010). Jung’a göre kùltür ve toplum, kişiliğin gelişmesinde son derece önemli etmenlerdir. Doğu kùltürü daha içe dönük ve sezgisel davranırken, batı kùltürü dışa dönüklüğü ve düşünmeye değer vermektedir (Gençtan, 1998). Kùltür, duygu ifadesi konusunda mühim bir etki oluşturur (Kavas, 2019). Bilhassa, toplulukçu olan kùltürlerin duyguları ifade etme noktasında daha geri kaldığı gözlenmiştir (Oğuz, 2019).

## **2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İle İlgili Yapılmış Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde öfke ve duygu ifadesi ile ilgili hem Türkiye’de hem de diğer ülkelerde pek çok araştırmaya yer verilmiştir.

### **2.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İlgili Yapılmış Ulusal Araştırmalar**

Özmen’in (2004) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin öfke duygusu ile baş etme becerileri ile seçim kuramı gerçeklik terapisine dayanan öfke ile başa çıkma eğitim programının etkileri incelenmiştir. “Sürekli Öfke Alt Ölçeği” içinde bulunan puanlardan en yüksek alan öğrenciler, her gruba 15 öğrenci verilecek şekilde 60 öğrenci belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, araştırmacı tarafından geliştirilen seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı 11 oturumlu “Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının” öğrencilerin sürekli öfkeli olma hali ve içe dönük öfke seviyelerini anlamlı düzeyde indirdiği; öfkelerini kontrol edebilme seviyelerini ise anlamlı olarak arttırdığı görülmüştür. “Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının” dışa dönük öfkelenme üzerindeyse; istatistiksel bir farkı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada bir diğer deney grubuysa etkileşim grubuna yönelik uygulamaların yapıldığı grup olarak belirlenmiştir. Bu grup için yapılan uygulamalar sonucunda öğrencilerin sürekli öfkelenme duygularının azalmış olduğu, öfkelerini kontrol altında tutma seviyelerinin ise artmış olduğu görülmüştür. Etkileşim grubuna yönelik yapılan uygulamalar, öğrencilerde, içe yahut dışa dönük öfkelenme seviyesini etkilememiştir.

Yılmaz (2004), ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli ve kalıcı etkilerini karşılaştırmıştır. Araştırma örneklemini 2001-2002 eğitim öğretim II. yarıyılı ve 2002-2003 eğitim öğretim I. Yarıyılında, Balıkesir ili, Muharrem Hasbi Koray Lisesi’ne devam eden 9. ve 10. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimi düzeylerini ölçmek için Spielberger (1988) tarafından geliştirilen ve Özer (1994b) tarafından Türkçe’ye uyarlanan

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. 586 öğrenciden oluşan örneklem iki deney ve bir kontrol grubu, 14'er kişiden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, hiçbir müdahale yapılmayan grupla karşılaştırıldıklarında etkili oldukları görülmüştür. Sürekli öfke düzeyinin düşmesinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkileri birbirinden anlamlı olarak farklı bulunmamıştır. Uygulanan grup deneyimlerinin sürekli öfkenin azalması üzerindeki kalıcı etkileri bakımından, öfke ile başa çıkma eğitiminin önemli ölçüde etkili olduğu anlaşılırken, grupla psikolojik danışma kalıcı etki göstermemiştir. içe yönelik öfke puanları üzerinde öfke ile başa çıkma eğitimi ve grupla psikolojik danışmanın, kısa süreli ve kalıcı anlamlı etkileri görülmemiştir. Dışa yönelik öfke üzerinde grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkisi daha fazla bulunurken, iki tür uygulamanın kalıcı etkileri birbirinden anlamlı ölçüde farklı olmamıştır. Öfke denetimi puanları iki tür uygulamada da benzer biçimde kısa süreli yükselirken, öfke ile başa çıkma eğitiminin öfke denetimi düzeyinin artışı üzerinde kalıcı etkiye sahip olduğu, grupla psikolojik danışmanın ise, bu etkiyi göstermediği anlaşılmıştır.

Koçak (2005), Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi çalışmasında üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada her hafta 2 saat olmak üzere 11 hafta boyunca öğrencilere duygusal ifade eğitim programı uygulanmış ve duygusal ifade eğitim programının yalnızlık ve aleksitimi üzerindeki ilişkisi incelenmiştir. Programın sonucunda öğrencilerde yalnızlık ve aleksitimi düzeylerinde azalma olduğu ve bu azalmanın uzun süreli olduğu bulgulanmıştır.

Kuzucu'nun (2006) yapmış olduğu çalışmada, araştırmacının geliştirmiş olduğu duygularını fark etmek ve ifade etmeye dönük psikoeğitim çalışmasının, üniversitede okuyan öğrencilerin duygularını ifade etme biçimleri ruhsal ve subjektif olarak iyi olma durumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayandırılmıştır ve deneyseldir. Deney grubunda bulunanlara, araştırmacının geliştirmiş olduğu 12 oturumdan oluşan "duyguları fark etme ve ifade etme psikoeğitim programı" uygulanmıştır. Plasebo olan gruba 10 oturum boyunca plasebo içerikli uygulama yapılmıştır. Kontrol grubunaysa herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deneysel olarak yapılan bu çalışmanın sonunda, bağımlı dört değişkene bakıldığında, kontrol ve plasebo grubu arasında deney grubu lehine bir durum olduğu gözlenmiştir. Bu

bağımlı değişkenleri incelendiğinde, sadece duygusal farkındalık açısından bir fark olduğu gözlenmiştir.

Yazgan'ın (2007), üniversitedeki öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada, öğrencilerin öfkelerini ifade etme şekilleriyle öfkeyi tolere edebilme yetileri arasında bir bağıntı olup olmadığını araştırmıştır. Bunun için, 332 kişi "sürekli öfke ve öfke ifade tarzı envanteri", "tolerans envanteri" ve "kişisel bilgi anketi" isimli anketlere tabii tutulmuştur. Çalışma sonuçlarında, "içe dönük öfke" alt ölçeği haricinde bulunan bütün "sürekli öfke ve öfke ifade tarzı" alt ölçeklerinin "tolerans envanteri" puanları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Öz (2008), öfkeyi yönetebilme ile ilgili eğitimin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim yetileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubuna 12 hafta boyunca öfkeyi kontrol edebilmeleri için eğitim verilmiştir. Plasebo grubuna etkileşim grubu formunda uygulama yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışma sonucunda, deney grubunda bulunan ergenlerdeki hem sürekli öfke, hem içe hem de dışa dönük öfkede anlamlı bir azalma olurken, öfkeyi kontrol ve iletişim kurabilme yeteneklerinde artış olduğu belirlenmiştir. Plasebo grubunun iletişim yeteneğinin de artmış olduğu gözlenmiştir.

Arslan'ın (2010) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfkeduygularını ifade etme tarzları, gerginlikle başa çıkma ve sosyal problemlerini çözebilme yetenekleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, hem sürekli öfkenin hem de içe dönük öfkenin probleme dayalı başa çıkma açısından negatif yönde bir korelasyonu olduğu saptanmıştır. Dışa yönelik öfke ile de benzer bir sonuç elde edilirken, öfke kontrolü sağlandığında başa çıkmanın olumlu şekilde etkilendiği görülmüştür. Bunun yanı sıra bir problem oluşunca negatif yaklaşan, sorumluluk almayan veya kendine güvenmeyen bireylerde sürekli/içe ve dışa dönük öfke artmış olup, öfke kontrolü azalmıştır. Bireyler yapıcı davrandığında ise durum tam tersidir. Birey problem karşısında ısrarcı-azimli davranınca ise içe dönük öfkesi azalmış, dışa dönük ve sürekli öfkesi artmıştır. Bunun yanında bireyler arasındaki sorun çözme ve gerginlik ile başa çıkmada öfke ve öfkenin ifadesi açısından ilişkili bulunmuştur.

Önem'in (2010) araştırmasında üniversitede okuyan öğrencilerin öfke ve öfkeyi ifade etme üslubu açısından abes inanışları, cinsiyet ve yaşlarının etkisi araştırılmıştır. Araştırma bulgularından abes inanışların minimal bir etkisi olduğu görülürken, yaş yahut cinsiyet

faktörü istatistiksel bir fark oluşturmamıştır.

Gebeş (2011) yaptığı araştırmada, akran eğitimiyle desteklenmiş öfkenin kontrolü beceri eğitim programının lise düzeyindeki öğrenciler için anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. On üç kişiden oluşan 2 ayrı deney grubu, 13 kişiden oluşan bir de kontrol grubu oluşturulmuştur. İlk deney grubuna her oturumu 90 dakika olan 10 oturumluk bdt temelli öfke kontrolü yetenek eğitim programı uygulanırken, ikinci deney grubuna öfkelerini kontrol etmelerini sağlayabilecek sınıf rehberliği yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunanlara ise bir şey uygulanmamıştır. Bulgular bakılınca; ilk gruba verilen eğitimin sürekli öfke üzerinde iyileştirici etkisi olduğu görülmüş ve fakat 2. gruba verilen rehberlik eğitiminin sonuçlar açısından daha güçlü ve iyileştirici bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra çalışmadan 75 gün sonra bile bu etki kalıcı olmuştur.

Avcı (2012), bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfkeyle başa çıkma programının öfke duygusu, saldırgan davranış içine girme ve psikolojik etkiler açısından ergenler üzerindeki etkisini araştırmasına konu edinmiştir. Araştırmanın evrenini lisede, dokuzuncu sınıfta olan 385 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya, saldırgan olduğu ya da çabuk öfkelenildiği düşünülen ve öğretmenin de bu yönde görüş bildirdiği öğrencilerden 30'u deney grubuna, 30'u kontrol grubuna basit rastgele örneklemeyle alınmıştır. Deney grubunda bulunanlara haftanın sadece bir günü, totalde 1 buçuk saatlik, 10 oturumdan oluşan “öfke ile baş etme programı”, kontrol grubunaysa müdahale olmamıştır. Sonuçta bilişsel davranışçı tekniklere dayanan, öfkeyle başa çıkma programının öfke duygusu, saldırgan tavırlara girme ve psikolojik etkileri üzerine sağaltıcı etkisi görülmüştür.

Kaya ve diğerleri (2012) ebelik ve hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin yalnızlık ve öfke duygularının özelliklerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Öğrencilerin “sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği” puanları ile “ucla yalnızlık ölçeği” puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra öğrencilerin yaş, cinsiyet, okumuş oldukları okul, sınıf, mali durum, ebelik/hemşirelik bölümüne bilinçli/istemli bir şekilde gelip gelmedikleri parametreleriyle “sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği” ve “ucla yalnızlık ölçeği” puanları istatistiksel olarak bir önem arz etmemiştir.

Çardak (2012) çalışmasında, üniversite öğrencilerine affetme üzerine psikolojik bir eğitim verip, öğrencilerin ruhsal iyi olma hali, tahammül edebilme, öfke duygularını kontrol altında tutabilme ve kaygılanmayla başa çıkabilme yetenekleri üzerine tesirini incelemiştir. Çalışma, deneysel olup; ön ve son test yapılmış, öğrenciler izleme alınmıştır.

Deney ve kontrol grubu içermektedir. Çalışma, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileriyle, belirsiz durumlara tahammül edemeyen, affetme eşiği yüksek, ruhsal olarak iyi görünmeyen, öfke kontrolleri kötü ve sürekli endişe etme seviyeleri yüksek olan öğrenciler dahil edilerek yapılmıştır. Deney grubuna, “affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psikoeğitim programı” 10 oturumda verilmiş olup, kontrol grubuna bir müdahale edilmemiştir. Son test, deney grubunun uygulamaları sona erdiğinde yapılmıştır. İzleme ölçümü, deneysel uygulama bittikten 3 ay sonra alınmıştır. Bu deneysel işlem sonucunda, deney grubu lehine bir sonuç olduğu görülmüştür. Bağımlı parametrelere bakıldığında, bu iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Zorlu'nun (2017) çalışmasında, öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelenmiştir. "öfke denetimi eğitimi programı" haftada bir sefer ve 10 hafta boyunca deney grubuna verilmiştir. Araştırma sonucunda; öfke denetimi eğitimi ile deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol puan ortalamalarında ise anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra içe dönük öfke puan ortalamasında istatistiksel bir değişim olmadı saptanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, dışı yönelik öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolü puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde değişim olmadığı bulunmuştur.

Erkayran ve diğerleri (2018) yaptığı çalışmada, hemşirelik bölümü öğrencilerinin duygu ifadeleri ve kişiler arası ilişki tarzları incelenmiştir. Cinsiyetlerine göre duygu ifadesi puanları kız öğrencilerde yüksek olup anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerinden memnun olmayan öğrencilerde “baskın tarz”, “kaçıngan tarz”, “öfkeli tarz” ve “duyarsız tarz” puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin cinsiyetleri, sınıfları, akademik başarıları, bireysel sosyal faaliyetlere katılıp katılmama durumları ve kişilerarası ilişkilerden memnuniyet düzeylerinin, duygu ifadelerini ve kişilerarası tarzlarını etkilediği saptanmıştır.

Ünal (2019), üniversite öğrencilerinin duygusal ifadelerini tanıma, sosyal iyi olma durumunu anlama ve sürdürülebilirlik konularındaki yaklaşımlarını belirleme ve sorumluluklarını değerlendirmeyi amaçladığı bir çalışma yapmıştır. Sosyal iyi olma ölçeğinden alınan puanlarla Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin alt boyutu olan duygu dışı davranış puanları arasında bulunan korelasyonu belirlemek amacıyla yapılmış incelemede, istatistiksel olarak güçlü olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal iyi olma

ölçeği ile berkeley duygu ifadesi ölçeğinin yalnızca duygu dışavurumu alt ölçeği arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin duygu dışı vurumları arttıkça sosyal iyi olma düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Ekşi ve diğerleri (2020), üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemiştir. çalışmanın örnekleme Marmara Üniversitesi'nde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında çeşitli lisans programlarına devam eden ve tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenen 296 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Özduyarlılık Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma yapısal eşitlik modeline göre gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mutluluk korkusu ile öz duyarlılık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken; öz duyarlılık ile duygularını ifade etme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Mutluluk korkusu azaldıkça öz duyarlılık artmakta ve öz duyarlılık arttıkça da duygularını ifade etme kolaylaşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre öz duyarlılık, mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme ilişkisinde aracı bir değişkendir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre karşılaştırmasında, yalnızca duygularını ifade etme değişkeninin kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Eroğlu'nun (2021) yaptığı çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin sosyal sorun çözme ve psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkide duygu ifadesi ve benlik saygısının aracılık rolünün incelenmiştir. Araştırmanın evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesinde eğitim gören 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma örneklemini Hemşirelik Fakültesinde eğitim gören gönüllü toplam 476 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Sorun Çözme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal sorun çözmenin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisinde duygu ifadesi ve benlik saygının aracı rolünün olup olmadığını test etmek amacıyla oluşturulan modelin korelasyon analizi sonucunda, sosyal sorun çözmenin psikolojik iyi olma üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Sosyal sorun çözmenin duygu ifadesi üzerinde doğrudan etkili olduğu, duygu ifadesinin psikolojik iyi olma üzerinde doğrudan etkili olduğu, duygu ifadesi ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal sorun çözmenin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, benlik saygısının psikolojik iyi olma üzerinde anlamlı bir etkisinin

olmadığı bulunmuştur. Sosyal sorun çözenin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisinde duygu ifadesi aracı rolünün kısmen etkili olduğu, sosyal sorun çözenin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisinde benlik saygısı aracı rolünün olmadığı bulunmuştur.

Kılıç'ın (2021) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu düzeyi ile duygularını ifade etme düzeyinin ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca çalışmada, bu kişilerin yetersizlik duygusu seviyeleri ve duyguları ifade etme seviyeleri hangi cinsiyette olduğu, bulunduğu yaş grubu, sosyo-ekonomik gelir, ebeveynlerin eğitim seviyesi ve anne baba birliktelik hali değişkenleri açısından incelenmiştir. Dataları elde edebilmek için "kişisel bilgi formu", "yetersizlik duygusu ölçeği", "duyguları ifade etme ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeyi ve duygularını ifade etme seviyeleri kıyaslanınca negatif bir bağıntı olduğu saptanmıştır. Kızlar erkeklerden daha çok duygularını ifade etmede annesi lise eğitim durumuna sahip olan öğrencilerin duyguları ifade etme düzeylerinin annesi ilk öğretim ve altı eğitim durumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### **2.4.2.Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Duygu İfadesi İlgili Yapılmış Uluslararası Araştırmalar**

Colletti'nin (2000) yaptığı çalışmada ergen bireylere bir "Öfke Yönetimi Programı" uygulanmıştır. Öğrencilerin bazıları öfke yönetimi konusunda; bazı öğrenciler de öfke duygusuna dair destekleyici eğitimlere katılmıştır. Veri toplamak için bağımlı ölçümlerde "Achenbach Öğretmen Rapor Formu", "Aylık Öğretmen Derecelendirme Formu", "Öğrenci Öfke Günlükleri", "Saldırganlık Ölçeği" ve "Okulun Olay Raporları" kullanılmıştır. Öfke yönetimi oturumları, kontrol listeleri üzerinden incelenmiştir. Çalışma neticesinde; "Öfke ile Başa Çıkma Eğitim Programına" katılan öğrencilerin öfke düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Escamilla'nın (2000) yaptığı çalışmada gençlerdeki öfke davranışı ile bilişsel davranışçı yöntemleri kendi kendine öğretim teknikleri ile öfkeyi azaltmaya yönelik yöntemlerin etkisi incelenmiştir. 51 öğrenciyle yapılan çalışma, ön-test son-test kontrol gruplu, yarı deneysel bir araştırma olup ve üç hipotez incelenmiştir. Spilberger'in geliştirmiş olduğu "Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği"nde bulunan alt ölçeklerden birinci

hipotez için ie yönelik öfke, ikinci hipotez için dışa yönelik öfke ve üçüncü hipotez için öfkenin kontrolü alt ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma neticesinde; dışa yönelik öfkede anlamlı bir düşme, fkelenmenin kontrolünde ise anlamlı bir yükselme olduğu grlmştir.

Milovchevich ve diğerleri (2001) Avustralya’da 368 kişiyle yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öfke ve öfkenin ifade edilişi cinsiyetler arasında bir fark gözlemlenmemiştir. Bunun yanı sıra toplumsal cinsiyet açısından bir farklılık olduğu grlmştir. Erkeksi rolleri ağır basanların sürekli öfkelerinin ve dışa yönelik öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin düşük olduğu bulunurken; kadınsı rolleri ağır basanların sürekli öfkeleri ve ie yönelik öfkeleri düşük, öfke kontrolleri ise yüksek bulunmuştur.

Hatch ve Forgays (2001), aynı yaşta olmayan ve farklı konumda olan öğrencilerin öfke davranışını ve öfkelerini gösterme şeklini incelemiştir. lme araçları olarak, Spielberg’in (1988) geliştirdiği, 44 maddeden oluşan durumluk sürekli öfke ifade envanteri ve öfke oluşturan hallerle ilgili açık uçlu yöneltilen sorulardan içeren öfke değerlendirme anketi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; güvenleri boşa çıkan ve herhangi bir haksızlığa uğrayan kadınların öfke düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Nickerson’un (2003) yaptığı çalışmada, araştırmacının hazırladığı “Kısa Bilişsel Davranışçı fke Yönetimi Programının” adölesanların öfke davranışı ile ilgili yaklaşımları üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma dokuzuncu sınıfa ve onuncu sınıfa devam eden 84 lise ğrencisi ile yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti, yaşi, sınıfı, öfke konusundaki yaklaşımları birlikte incelenmiştir. Sonuç olarak deney kümesinde istatistiksel bir fark olduğu gözlenmiştir.

Boman (2003) alışmasında, 9. Sınıfta bulunan 102 öğrencinin öfkelenme durumunu, öfkelerinin emosyonel, davranışsal boyutlarını, pozitif başa çıkma yeteneklerini ve zarar verici ifade stillerini incelemiştir. alışmasında “ok boyutlu okul öfke envanteri” kullanılmıştır. Sonuç olarak; kız ve erkek öğrencilerin öfkelerinin duyuşsal boyutları arasında fark olmadığı; kız öğrencilerin erkeklere kıyasla öfkelenme durumlarını daha pozitif ifade ettikleri ve erkek öğrencilerin okula yönelik düşmanlıklarının kızlardan daha çok olduğu grlmştir. Bu sonuçların yanı sıra kızların erkeklere göre, okulda bulunan ergin bireylere daha çok güven hissedip, daha pozitif başa çıktıkları; erkeklerin öfkeyle başa çıkabilmek için zarar verici yöntemleri kullanmaya yatkın oldukları saptanmıştır.

Simpson ve diğerklerinin (2007) gerçekteştirdikleri boylamsal çalışmada katılımcıların kritik sosyal gelişim dönemlerindeki bağlanma deneyimleri ve ilişkilerinin erken yetişkinlikte romantik partnerleriyle duygusal deneyimleri ve duygularını ifade etmelerinin ilişkisini incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre; yaşamın ilk yıllarında güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere göre ilköğretimde sosyal olarak yeterli olduklarına ve yeterlilikleri aracılığıyla 16 yaşına geldiklerinde daha güvenli arkadaşlıklar kurdukları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu kişilerin yetişkin olduklarında romantik partnerleriyle çatışmaları çözümlerken ve iş birliği içindeyken daha az negatif duygu ifadeleri olduğu belirlenmiştir.

Desrosiers ve diğerkleri (2015) yeni anne baba olmuş ergen ve genç yetişkinlerle duyguları ifade etme madde kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın bulgularında babaların doğum sonrasındaki 6 ayda daha düşük seviyede duyguları ifade etmeleri ile doğum sonrasındaki 12 ayda alkol ve esrar kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken anneler için aynı bulguya ulaşılammıştır.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma desenli araştırma yöntemlerinden olan keşfedici sıralı desen kullanılarak yürütülmüştür. Karma desende olan araştırma yöntemi, verilerin nicel ve nitel araştırma yöntemleriyle toplandığı, analiz edildiği ve bulguların birarada ele alınarak olay ve olgulara ilişkin boyutların bir bütün olarak incelendiği bilimsel araştırma yöntemidir (Tashakkori ve Creswell, 2007; Creswell, 2012). Bu yöntem temel olarak, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte ya da harmanlanarak kullanılmasının araştırma problemlerinin ve değişkenler arasındaki ilişkilerin bütüncül ve derinlemesine bir şekilde incelenerek açıklanmasını sağladığı varsayımına dayanmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2007; Fraenkel ve diğerleri 2011; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Karma araştırma yöntemi aynı zamanda araştırmanın amacı ve problemleri kapsamında bir program tasarlama, uygulama ve bu programı değerlendirmek için de kullanılmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Karma araştırma yönteminde kullanılacak nicel ve nitel yöntemlerin zamansal olarak sırası (eşzamanlı, ardışık) ve bu yöntemlerin önceliğine (baskın, eşit düzey) göre farklı karma araştırma desenleri bulunmaktadır (Leech ve Onwuegbuzie, 2009; Creswell, 2012). Bu desenler; yakın sayan paralel, açıklayıcı sıralı, keşfedici sıralı, gömülü, dönüşümsel ve çok aşamalı desendir (Creswell ve Plano-Clark, 2011). Keşfedici sıralı desen, birinci aşamada nitel yöntemle toplanan verilerin ikinci aşamada olan nicel yöntemin programını geliştirip veri sağlamasına destek olmaktır (Greene ve diğerleri, 1989).

Bu çalışmada kullanılan keşfedici sıralı karma desende öncelikle fenomenoloji (olgu) derinlemesine incelenmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin duygularını ifade etme biçimleri, öfke yaşadıkları durumlar, öfke ifade biçimleri ve öfke yaşadıkları durumlarda gösterdikleri davranışlar derinlemesine görüşme yöntemi ile incelenmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen veriler kullanılarak duygu ifadesi psikoeğitim programı geliştirilmiş ve sonrasında nicel yöntem ile psiko eğitim programı uygulanmış ve genellemeye gidilmiştir. Bu aşamada öğrencilere “eğitim öncesi, eğitim sonrası ve bir aylık

izlem sonrası ölçümlerin alındığı kontrol gruplu” haftada iki oturum olmak üzere 10 oturumluk duygu ifadesi psikoeğitiminin öğrencilerin öfke ifadelerine etkisi incelenmiştir. Bu bölümde her iki araştırmanın yöntem bölümüne ayrı ayrı yer verilmiştir.

### **3.2. Nitel Araştırmanın Yöntemi**

**1. Amaç:** Araştırmanın nitel bölümünün amacı, öğrencilerin duygularını ifade etme biçimleri, öfke yaşadıkları durumlar, öfke ifade biçimleri ve öfke yaşadıkları durumlarda gösterdikleri tepkiler ve bu tepkilerin yöresel kültürel özellikler ile ilişkisinin derinlemesine incelenmesidir.

**2. Amaç:** Araştırmanın ikinci amacı ise, yapılan bu görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda duygu ifadesi psikoeğitim programı içeriğinin hazırlanmasıdır.

#### **3.2.1. Nitel Araştırmanın Türü**

Bu araştırmada fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Fenomenoloji, insanların belirli bir fenomen veya kavramla ilgili anlayışlarını, duygularını, bakış açıları ve algılarını ifade etmelerini sağlayan ve bu fenomeni nasıl deneyimlediklerini tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir. En kapsamlı anlamıyla fenomenoloji, tek bir kişiye ait olan yaşanmış deneyimlere atıfta bulunur (Hesse-Biber ve Leavy, 2006; Yıldırım ve Şimşek, 2016; Creswell, 2016).

#### **3.2.2. Araştırmanın Zamanı**

Araştırmanın nitel verileri Mart- Nisan 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

#### **3.2.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer**

Araştırma Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda yürütülmüştür. Hakkâri Üniversitesi 2008 tarihinde kurulmuştur. Üniversitede 4.123 öğrenci kayıtlı bulunmaktadır. Üniversitede, 11 Profesör, 15 Doçent, 118 Doktor Öğretim Görevlisi, 113 Öğretim Görevlisi, 96 Araştırma Görevlisi, 180 İdari Personel olmak üzere toplam 437 personel görev yapmaktadır. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu; çocukgelişimi, çevresel sağlığı, ilk ve acil yardım, tıbbi laboratuvar teknikleri, diyaliz, sağlık kurumları işletmeciliği, tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik program olmak üzere yedi bölümden oluşmaktadır. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda halen 783 öğrenci kayıtlı bulunmaktadır. Öğrenime devam eden öğrencilerin yarısından fazlası Hakkâri'dir. Hakkâri, 278.218 kişilik nüfusa sahiptir ve Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alır. Güneyinde Irak, batısında Şırnak, kuzeyinde Van, doğusunda ise İran bulunmaktadır. Yörede yapılan araştırmalarda ele geçen belgelerden ve çevrede bulunan kaya resimlerinden bölgenin tarih öncesi çağlarda yerleşim yeri olduğu, sırayla Sümerler, Akadlar, Urartular ve Asurluların uzun süre yaşadıkları bulunmuştur (Adıyaman ve Yıldırım, 2015).

Tekin (2005) yaptığı Hakkâri örneğinde aşiret, cemaat ve akrabalık örüntülerinin modernleşme ve kırsal çözülme sürecindeki siyasal ve toplumsal sonuçları adlı yüksek lisans tezinde, Hakkâri yöresinde hala aşiretçiliğin yaygın bir durum olduğunu ve büyük bir aşirete sahip olan kişilerin toplumda daha fazla söz sahibi olduğunu, modernleşme sürecinde dahi köyden şehre göç eden aşiret bireylerinin birbirine yakın bölgelere yerleştiğini, nüfuzu fazla olan aşiretlerin siyasi ve ekonomik yönden avantaja sahip olduğunu belirtmiştir. Thomas Bois (2004) geçmişte bu aşiretlerin kendilerini dış saldırılardan korumak ve eski gelenek göreneklerini devam ettirmek için oluştuğunu belirtmiştir. Bu bağlamda bölgenin coğrafi yapısının dağlık olması itibarıyla, bölge halkının içe kapanık bir toplum oluşturduğunu belirtmiştir.

### **3.2.2. Nitel Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evreni, Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda 2020-2021 eğitim döneminde kayıtlı öğrenciler olmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik

örnekleme kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik örnekleme, küçük bir örneklem oluşturmak ve bu örnekte çalışılan problem taraflarabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede temsil edilmesini sağlamaktır (Hesse-Biber ve Leavy 2006).

Örneklemin belirlenebilmesi için Rektörlük Birimi, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü tarafından tüm öğrencilerin e-posta adreslerine, yapılacak çalışma hakkında açıklama metni mesajı ve çalışmanın afişinin (Ek 7) yer aldığı mesaj gönderilmiştir. Ayrıca öğrencilere, sınıf temsilcisi olan öğrencilerin aracılığı ile sosyal mesajlaşma program olan whatsapp yolu ile çalışma hakkında açıklama metni ve çalışmanın afişinin (Ek 7) yer aldığı mesaj gönderilmiştir. Bu mesajlarda araştırmacının e-posta adresi de bulunmaktadır. Mesajlar gönderildikten sonra, 35 öğrenci araştırmaya katılmak istediğini e-posta aracılığı ile bildirmiştir. Çalışmada yer almak isteyen 35 öğrencinin her biri ile telefon aracılığıyla çalışma öncesinde ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede çalışmanın konusu, amacı ve yöntemi hakkında bilgi verilmiştir. Ön görüşme sonrasında çalışmaya alınma kriterini sağlayan 22 öğrenci belirlenmiştir. Görüşmelere 22 öğrenci ile başlanmıştır. Görüşmelerin yapılması sırasında öğrencilerden bir öğrencinin odasına ağabeyinin gelip görüşmeye müdahale etmesi, iki öğrencinin internet kotasının dolması, iki öğrencinin elektiriğinin kesilmesi, bir öğrencinin görüşme sırasında amcasının vefat haberinin alınması, bir öğrencinin görüşme sırasında ağlayıp görüşmeye ara verdikten sonra devam etmek istememesi nedeniyle 7 öğrenci araştırmadan çıkarılmıştır. Bu öğrenciler ile bir başka tarihte görüşme yapılması için bağlantı kurulmaya çalışılmış ancak öğrencilere ulaşılamamıştır. Araştırma 15 öğrenci ile tamamlanmıştır. Örneklemin oluşturulmasında maksimum çeşitlilik kriterlerine göre öğrencinin sınıf, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, yaşadıkları yer (merkez, ilçe, köy) özellikleri göz önüne alınmıştır.

### **3.2.3. Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Kriterleri**

#### **3.2.3.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri**

- Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencisi olması
- Evinde Online ( çevrim içi) görüşmenin yapılabileceği odanın olması

- İnternet bağlantısının olması

### **3.2.3.2. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri**

- Araştırmacı ile online görüşmeye izin verilmemesi
- Görüşme esnasında başka birisinin odaya gelip, görüşmeye müdahale etmesi
- Görüşmeyi sonuna kadar sürdürmeme

### **3.2.4. Nitel Araştırma Veri Toplama Araçları**

Nitel araştırma verileri iki bölümden oluşan görüşme formu ile toplanmıştır.

Birinci bölüm öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, bölüm, yaşadığı yer sorularından oluşmaktadır.

İkinci bölümde ise araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış on (10) soru ve yedi (7) alt soru yer almaktadır. Bu bölümde öğrencilerin olaylar ve durumlar karşısında verdiği duygusal tepkileri, aile üyeleri, yakın çevre ve arkadaşlara karşı belli durumlarda hissettiği duygular, üzüntü, korku, sevinç, mutluluk duygularını hissettiğinde gösterdiği tepkiler, yaşadıkları yörede üzüntü, korku, sevinç, mutluluk duygularını hissettiklerindebu duyguları, buldukları kültüre özgü olarak ifade etme biçimleri, öfke duygusunu hissettiği durumlar, en son öfkelenme nedeni, öfkelenildiğinde gösterdiği tepkiler, öfke ile baş etme şekilleri, öfke ifade biçimleri, öfkenin kontrol edilip edilemeyeceğine ilişkin görüşleri, yaşadıkları yörede öfke ifade ve baş etme biçimlerine ilişkin özellikleri irdeleyen sorularından oluşmuştur.

### **3.2.5. Nitel Araştırma Ön Uygulama**

Araştırmada veri toplamak için kullanılacak olan soru formunda yer alan soruların anlaşılır olup olmadığını değerlendirmek için iki öğrenci ile ön uygulama yapılmıştır.

Öğrencilerden alınan geri bildirimlerde soruların öğrenciler tarafından anlaşılır olduğu görülmüş herhangi bir düzeltmeye gerek duyulmamıştır. Ön uygulamaya katılan öğrenciler çalışmaya alınmamıştır.



### 3.2.6. Nitel Araştırma İşlemi

Araştırmanın örnekleme alınacak olan öğrenciler belirlendikten sonra görüşmeler bireysel olarak yapılacağı için, öğrencilere telefon edilerek uygun oldukları gün ve saatler öğrenilmiş ve görüşmelerin yapılacağı takvim belirlenmiştir. Görüşmenin yapılacağı günden bir gün önce görüşmenin yapılacağı öğrenciye telefon aracılığı ile hatırlatma mesajı gönderilmiştir. Görüşmenin yapılacağı saatten bir saat önce de öğrenciyewhatsapp ve e-posta aracılığı ile görüşme için “Google meet”linki gönderilmiştir. Görüşme saatinden 15 dakika önce toplantı açılmış ve öğrencinin katılımı beklenmiştir. Öğrenci toplantıya katıldıktan sonra öğrenciye görüşmenin kayıt altına alınacağı hatırlatılmış, öğrenciden ses ve görüntü kaydı için onam alındıktan sonra yapılan görüşmenin video kaydı başlatılmıştır. Böylelikle yapılan her görüşme tekrar tekrar izlenebilir ve dinlenebilir hale gelmiştir. Görüşmeye başladıktan sonra, araştırmacı kendisini kısaca tanıttıp araştırmanın amacını ve görüşme yöntemini tekrar açıklamıştır. Ayrıca öğrenciye görüşmelerin gizli tutulacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı, bu araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanılacağı, araştırmadan ayrılmak istediği zaman ayrılacağı ve bunun eğitimini etkilemeyeceği hatırlatılmıştır. Görüşme yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile çevrim içi (online) olarak yürütülmüştür. Görüşmelerin mahremiyeti açısından görüşme sırasında öğrencilerden odada yalnız olmaları istenmiştir. Görüşmelerden az 54, en fazla 119 dakika sürmüştür. Görüşmelerin başlangıcından başlayarak 22 öğrenci ile toplam 1342 dakika görüşme yapılmıştır. Yedi öğrencinin araştırmadan çıkarılmasından sonra 15 öğrenci ile yapılan görüşmelerin toplamı 1127 dakikadır.

### 3.2.7. İstatistiksel Değerlendirme

Veri analizi araştırmadan elde edilen verinin anlamını okucuya aktarma sürecidir (Merriam, 2018). Verilerin analizinde, araştırma kapsamındaki tema ve kategorileri oluşturmak amacı ile tümevarımcı niteliksel içerik analizi kullanılmıştır. Bu analiz yöntemi ile hem katılımcıların ifadelerinden elde edilen görünen içerik, hem de araştırmacının yorumlaması ile sözel ifadelerin altında yatan içerik analizi kullanılmıştır. Araştırmada Video kayıt cihazındaki görüşmeler yazılı metne (168 sayfa) dönüştürülmüştür. Yazılı

metne dönüştürülen metinlerin videolarla uyumluluğu 1 kez kontrol edilmiştir. Yazılı metne dönüştürülen metinler öğrencilere tekrar okutulmuş ve eklemek yada çıkarmak istedikleri bilgiler olup olmadığı e-posta aracılığı ile sorulmuştur. Bilgi eklemek isteyen iki öğrencinin bilgileri video kaydına alınıp metne tekrar eklendi. Bir öğrenci de bir soruya verdiği cevabı değiştirmek isteyince tekrar video kaydı alınıp, metin üzerinde düzeltilmiştir. Son halini alan metinlerde öğrencilerin gerçek isimleri kullanılmamış olup, Tablo 7’de gösterildiği gibi kodlarla belirtilmiştir.

Metinler 11 kez tekrarlı biçimde okunmuş öğrencilerin deneyimleri bir bütün olarak anlamaya çalışılmış ve metinlerdeki içerikler renkli kalemle işaretlenmiş ve notlar alınmıştır. Metinler her okumada içerikler renkli kalemle işaretlenmiş, metnin yanına boş bir sütun açılarak içerikler yazılmıştır. Sütunlarda biriken kodlar görüşme metni içeriğine 'açık kodlama' (benzer anlam taşıyan ifadelerin belirlenmesi) ve belirlenen ifadelerin isimlendirilmesi ile 'kodlama' yapılmıştır. İsimlendirilen kodlar benzerlikleri ve farklılıkları açısından ayrılmıştır.

Benzer olan kodlar toplanıp aynı alt temada birleştirilmiştir. Alt temaların anlamları birbirine bağlanarak temalar oluşturulmuştur. Bir 1 uzman (HÖ) tarafından temaların bulgularla uygunluğu tekrar kontrol edilmiştir. Temalar fikir birliğine ulaşılan kadar 13 kez düzenlemeye gidilmiştir. Sonuçlar, tema, alt tema ve kodlar olarak tablolaştırılmıştır (Tablo 8). Oluşturulan tablodaki tema, alt tema ve kodlar verilerin analizi ve ortaya çıkan durumun modellenmesi için bilgisayar destekli nitel veri analizi kullanılmıştır. Bu kapsamda, verilerin analizinde ve modellerin (Şekil 3,4,5,6) oluşturulmasında MAXQDA 2020 programından yararlanılmıştır. MAXQDA 2020 programı, teori-inşasına yönelik nitel veri analizi programlarından biridir (VERBI, 2020). MAXQDA 2020 programına aktarılmış, kodlamalar ve temalar program içinde analiz edilmiştir.

### **3.2.7.1. İçerik Analizi**

‘Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu’ aracılığı ile elde edilen nitel verilerin değerlendirilmesinde, tümevarımcı içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada içerik analizi için bir çerçeve oluşturulduktan sonra elde edilen veriler tek tek analiz edilerek temalandırma yapılmıştır. Araştırmada elde edilen tüm veriler kodlama sürecinde

11 kez okunarak kod olabileceği düşünölen kısımlar renkli kalemlele işaretlendi, kod yanına yazıldı ve kod listesi oluşturulmuştur. Tüm okumaların ardından elde edilen kodlar anlamlı olacak şekilde birleştirilerek ve karşılaştırma yapılarak asıl kodlar elde edilmiştir. Veriler içerik analizi ile ortak/benzer temalara göre düzenlenmiştir. Araştırmacı ve uzmanlar tarafından önce ana temalar, ardından bunlara bağı alt temalar ve kodlar oluşturulmuştur. Çözümlemeler sonucunda ortaya çıkan 4 tema, modellenmiş ve görselleştirilmiştir.

Verilerin analizi ve ortaya çıkan durumun modellenmesi için bilgisayar destekli nitel veri analizi kullanılmıştır (Creswell, 2016). Bu kapsamda, verilerin analizinde ve modellerin oluşturulmasında MAXQDA 2020 programından yararlanılmıştır. MAXQDA 2020 teori-inşasına yönelik nitel veri analizi programlarından biridir (VERBI, 2020). Veriler MAXQDA 2020 programına aktarılmış, kodlamalar ve temalar program içinde analiz edilmiştir.

### **3.2.8. Nitel Verilerin Geçerlik ve Güvenirliğı**

Nitel çalışmalardaki geçerlik ve güvenirlilik kavramları yerine nitel çalışmalarda, tutarlılık, aktarılabilirlik, inandırıcılık ve teyit edilebilirlik kavramları daha çok ön plana çıkmaktadır (Streubert ve Carpenter, 2011; Yıldırım ve Şimşek 2016).

Tutarlılık: Araştırmacının verilerin toplanması ve analiz aşamalarında tutarlı davranmasıdır. Verilerin tek araştırmacı tarafından toplanması ve analiz edilmesi tutarlılık açısından önemlidir (Streubert ve Carpenter, 2011; Yıldırım ve Şimşek 2016). Verilerin toplanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Görüşmeler de elde edilen metinlerideki içeriklerden kod, alt tema ve temalar üç psikiyatri hemşiresi tarafından oluşturulmuştur. Bu kişilerin ikisi akademisyen biri psikiyatri hemşiresidir. Tutarlılığı hesaplamada Miles ve Huberman'ın (1994), kodlayıcılar arası görüş birliğini kavramsallaştıran formülü (Uzlaşma Yüzdesi = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100) kullanılarak hesaplanmıştır. Miles ve Huberman (1994)'a göre hesaplanan uzlaşma yüzdesinin %70 güvenilir olarak kabul edilmektedir. Araştırmada kodlayıcılar arasındaki uzlaşma yüzdesi, (56/ (56+13)x100=%81.15) çıkmıştır. Bu değer, araştırmamız için güvenilir olarak kabul edilmiştir (Miles ve Huberman, 1994). Aktarılabilirlik: Nitel çalışma sonuçlarının

aktarılabirliği, ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme ile sağlanır. Ayrıntılı betimlemede araştırmacı, katılımcıların ifadelerini olduğu gibi aktararak kendi yorumlarını dâhil edilmez (Yıldırım ve Şimşek 2016).

**İnandırıcılık:** Nitel çalışmada inandırıcılık, çalışmanın başka araştırmacılar tarafından yapıldığında benzer sonuçlar vermesi ile ilgilidir. İnandırıcılık; uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi ve uzman teyidi ile sağlanabilir (Yıldırım ve Şimşek 2016).

**Teyit edilebilirlik:** Ulaşılan sonuçların ‘teyit incelemesi’ stratejileriyle teyit edilebilmesidir. Böylece araştırmacının yanlılığı azaltılmış olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek 2016). Araştırma sürecinde amaca uygun ve açıklayıcı verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin sözel ifadeleri kullanılarak kod, alt tema ve temalar oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların bakış açısı ile ulaşılan yorumlar ve anlamlar ortaya konulmuştur. Araştırmanın tutarlılığını sağlamak için tüm veriler tek araştırmacı tarafından toplanmış, yazılı metne aktarılmış ve analiz edilmiştir (tutarlılık). Bulgularda, araştırmacının yorumları olmadan, katılımcıların ifadeleri olduğu gibi verilmiştir. Ayrıca örnekleme grubunun amaçlı örnekleme ile seçilmiş olması çalışmanın aktarılabirliğini güçlendirmektedir (aktarılabirlik). Araştırma bulgularının temalarla uygunluğu bir uzman (HÖ) tarafından kontrol edilmiştir. Araştırma bir doktora tezi olduğundan araştırmacının kod, alt tema ve temaları tez danışmanı tarafından tartışma yoluyla doğrulanmıştır (teyit edilebilirlik). Bulgular bireysel derinlemesine görüşme ile elde edilmiştir. Her öğrencinin duygularını ifade edebilmesi için yeterli süre verilmiştir.

### **3.2.9. Duygu İfadesi Psikoeğitim Programı Geliştirme Eğitiminin Hazırlanması Süreci**

Bu araştırmada nitel aşamadan elde edilen bulgulardan yararlanılarak duygu ifadesi psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Çalışmada deney grubuna verilen eğitiminin hazırlanması sürecinde psikoeğitimin içeriğinin belirlenmesi amacıyla kültürel faktörlerin etkisi de göz önünde bulundurularak nitel araştırma yapılmıştır. Çalışma kapsamında geliştirilen duygu ifadesi psikoeğitim programı nitel bir çalışma olan fenomenolojik görüşmeler sonucu ortaya çıkarılmıştır (Yıldırım ve Şimşek , 2016; Creswell, 2016).

Duygu ifadesi psikoeğitim programını oluşturmak için elde edilen kod, alt tema ve tema verileri kullanılmıştır.

Duygu ifadesi psikoeğitimi oturumlarının 1. oturumunda tanışma ve giriş, 2. oturumunda duygularımız ve duyguların farkında olma, 3. oturumunda duygu karmaşasını anlama, 4. oturumunda duygu, düşünce ve davranış döngüsü, 5. oturumunda olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri, 6. oturumunda olumlu olumsuz duygularda ortaya çıkan davranışların düzenlenmesi, 7. oturumunda duyguları tanıma ve “ben dili” ile iletişim, 8. oturumunda duygular düzenlenirken alternatif davranış geliştirme, 9. oturumunda atılganlık, 10. oturumunda eğitimin değerlendirilmesi konuları işlenmiştir. Bu oturumlardaki konular tema ve alt temaları oluşturan kodlardan yola çıkılarak oluşturulmuştur.

Öğrencilerin ailelerine yönelik duygular alt temasında, öğrenciler ailelerini genel olarak sevdiklerini, ancak kızgınlık ve öfke duygularının da ağır bastığını belirtmiş; kendilerine yönelik duygular alt temasında kendilerini suçladıklarını, kendilerini sevmediklerini, kendilerine kızgın ve öfkeli olduklarını fakat bazen de ne hissettiklerini anlayamadıklarını ya da zıt duyguları bir arada hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bulgular kısmındaki ifadelerden öğrencilerin bazen yaşadıkları duyguların farkında olmadıkları tespit edilmiştir. Duygu ifadesi ve duygu farkındalığı konusundaki bu eksikliklerin kültürel özelliklerle ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda öğrencilerin duygularını tanımadıkları ve değişken ya da zıt duyguları bir arada hissettikleri sonucuna varılmış; birinci oturumda duygu tanımlanması, öfke tanımlanması konularına ikinci oturumda da duygular ve duygu farkındalığı konularına yer verilmiştir. Kültürel özelliklerin duygu ifadesi ve öfke ifadesi üzerine olan etkisinden dolayı yörenin kültürel özelliklerine ve bunun duygu ifadesi üzerine olan etkisine psikoeğitim programında yer verilmiştir.

Öğrencilerin aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar alt temasına göre, aileleri ile iyi/anlaştıkları ve ailelerine karşı hislerinin değişken olduğunu, ailelerinin koruyucu, otoriter ve genellikler tartışma/ bağırma/ çatışmalı bir ilişki sürdürdüklerini ifade etmişlerdir. Aileleri ile farklılık gösteren bu yaklaşım tarzı için dördüncü oturumda duygu, düşünce ve davranış döngüsünü konuları işlenmiştir.

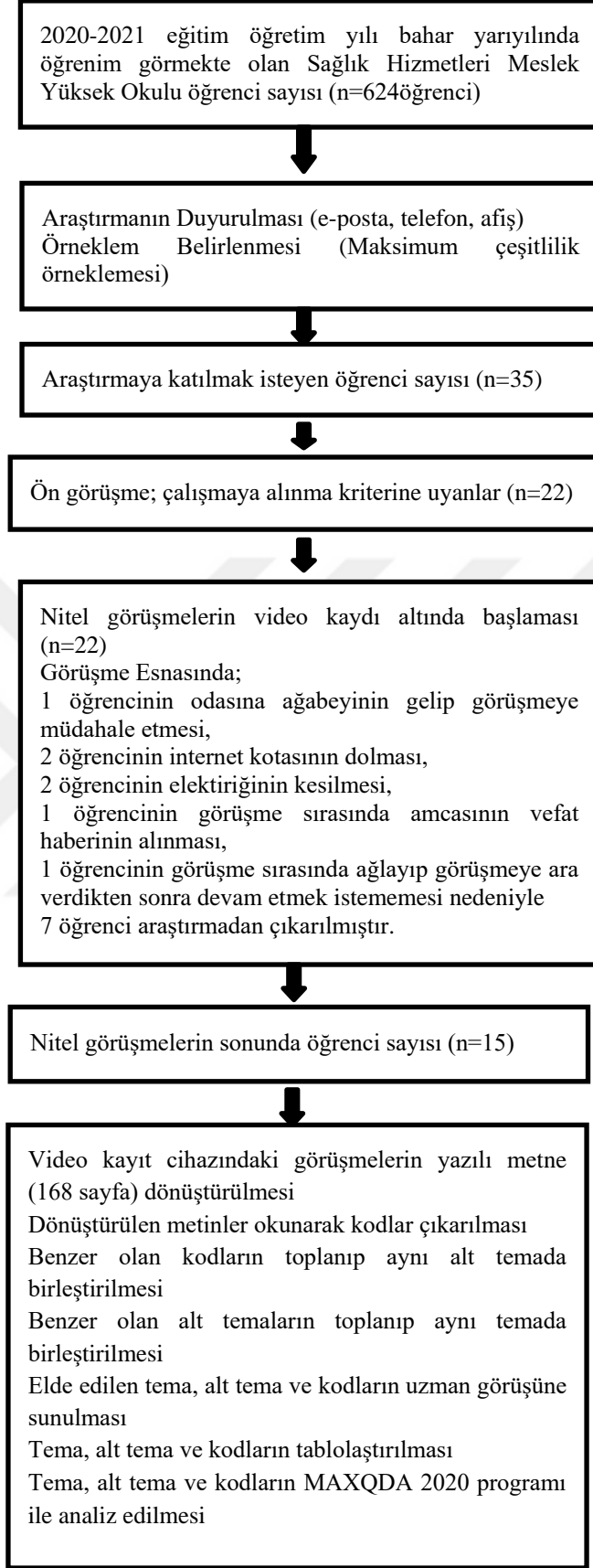
Öğrencilerin genelde yaşadığı duygular alt temasına göre, öğrencilerin çoğu günlük yaşamdaki duygularını, mutsuzluk, karışık, değişken ve sinirli olarak ifade etmişlerdir. Üçüncü oturumda duygu karmaşası konusu incelenmiş; birincil ve ikincil duygularını anlamaları, duyguları anlatmak, duyguları anlamak konuları işlenmiştir.

Öğrencilerin aileleri ile yaşadıkları sorunlar alt temasına göre, öğrencilerin çoğu

mahalle baskısı yaşadıklarını, ailede saygısızlığın ve izinsiz dışarı çıkmanın çok büyük sorun olacağını, ailenin kendi doğruları ve katı kuralları olduğunu ifade etmişlerdir. Birinci oturumda duygu ifadesi, yedinci oturumda “ben dili” ile iletişim işlenmiş; öğrencilerden ben dili iletişimi kullanarak ailelerine rahatsızlıklarını ifade etmeleri istenmiştir. Öğrenciler öfke nedenleri alt temasında, haksızlık/adaletsizlik/engellenme yaşadıklarında, yanlış anlaşıldıkları durumlarda, suçlandıklarında, kendilerine yalan söylendiğinde öfke yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beşinci oturumda olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri; altıncı oturumda öfke ifadesi ve öfke kontrolü konusuna yer verilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin duygularına eşlik eden davranışlar alt temasına göre, çoğunlukla sinirlenme/bağırıp çağırma/şiddet uygulama şeklinde davrandıkları ya da tam tersi tepkilerini belli etmeme, sakın kalma ya da sesiz kalıp odalarına çekilme şeklinde davrandıklarını ifade etmişlerdir. Ailelerin duygularını kimi zaman dışa yansıttıkları, kimi zaman içe attıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda altıncı oturumda olumlu olumsuz duygularda ortaya çıkan davranışların düzenlenmesi, öfke ifadesi ve öfkeyle baş etme konularına sekizinci oturumda ise duygular düzenlenirken alternatif davranış geliştirme yolları konularına yer verilmiştir.

Öğrenciler yöreye özgü davranışlar alt temasında, yörelerinde olumlu duyguların ifade edilirken olumsuz duyguların ifade edilmediğini belirtmişlerdir. Nitel bulgularda belirtilen ifadelerden yola çıkılarak yörenin kültürel özelliklerinin ve aile yapısının bu duruma neden olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda birinci oturumda duygu tanımlanması, ikinci oturumda duygular ve duyguların farkında olma konuları, dördüncü oturumda duygu, düşünce ve davranış döngüsü, beşinci oturumda olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri anlatılmış ve kültürel özelliklerin duygu ifadesine olan etkisi psikoeğitim programına dahil edilmiştir.

Öğrenciler kendi duygularına eşlik eden davranışlar alt temasında, öfkelendiklerinde kendilerine ve başkalarına zarar verdiklerini, etraflarındaki her şeyi kırdıklarını, ortamı terk ettiklerini ve yalnız kalmayı istediklerini, ağladıklarını, kimseye belli etmediklerini, üzüntülerini paylaşmayı tercih etmediklerini, ellerini ve dişlerini sıktıklarını, bağırduklarını dile getirmişlerdir. Bu bağlamda altıncı oturumda olumlu olumsuz duygularda ortaya çıkan davranışların düzenlenmesi, sekizinci oturumda duygular düzenlenirken alternatif davranış geliştirme , dokuzuncu oturumda atılganlık konuları anlatılmıştır.



Şekil 1 . Nitel yöntem akış planı.

### **3.3. Nicel Araştırma Yöntemi**

#### **3.3.1. Araştırmanın Türü**

Araştırmada “eğitim öncesi, eğitim sonrası ve bir aylık izlem sonrası ölçümlerin alındığı kontrol gruplu” yarı deneysel yöntem kullanılmıştır.

#### **3.3.2. Araştırmanın Zamanı**

Araştırma Mart -Eylül 2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

#### **3.3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer**

Araştırma Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu’nda (Çocuk Gelişimi, Çevre Sağlığı, İlk ve Acil Yardım, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, Diyaliz, Sağlık Kurumları İşletmeciliği, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programları) 2020-2021 eğitim döneminde kayıtlı olan öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmanın yapıldığı Hakkari Üniversitesi ve Hakkari iline ilişkin özellikler nitel araştırma yöntem bölümünde açıklanmıştır.

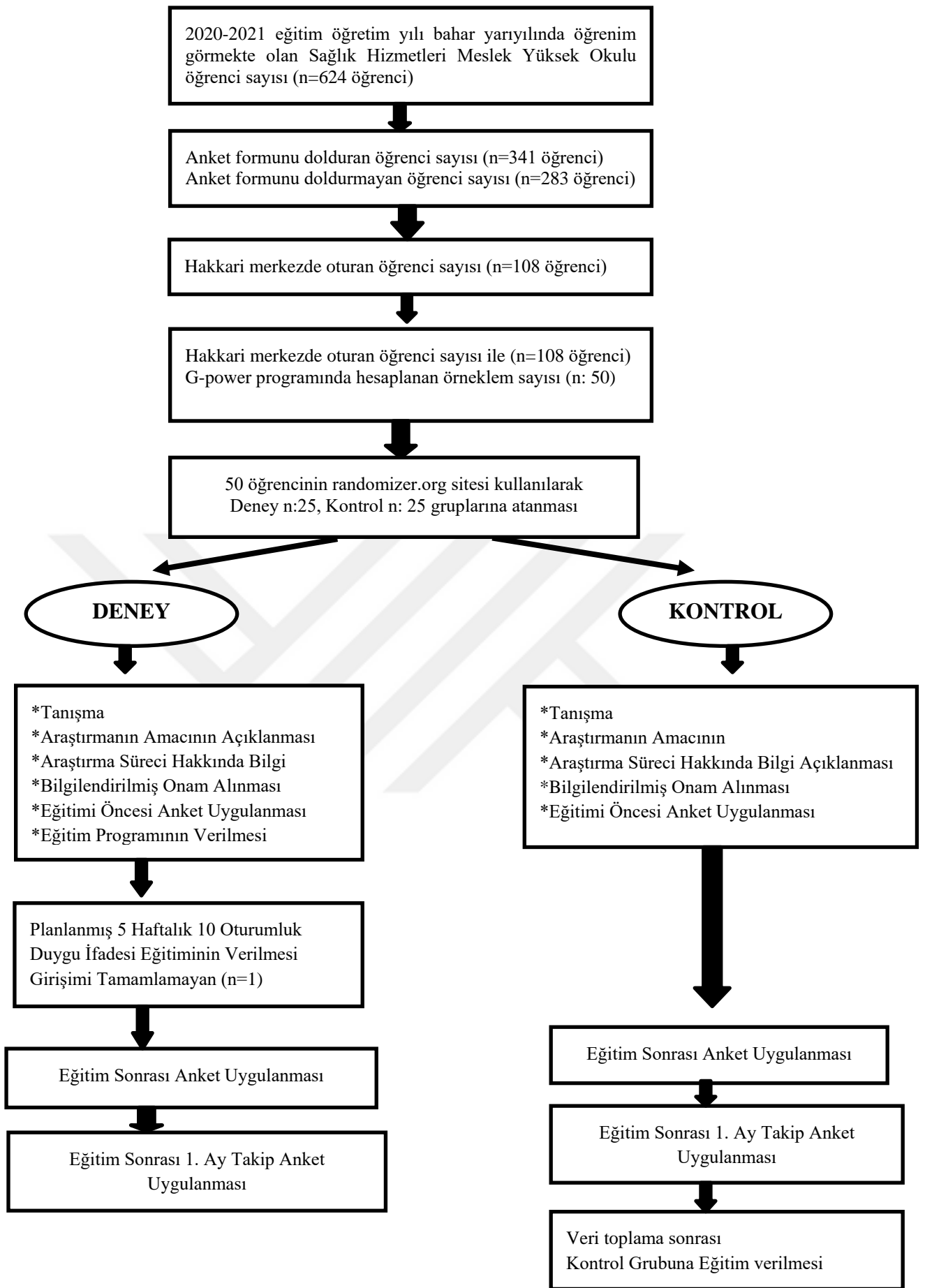
#### **3.3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu’nda 2020-2021 yılı bahar dönemi öğrenimine devam eden Hakkari merkezde ikamet eden 108 öğrenci oluşturmuştur. Bu sayıya ulaşılmadan önce Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin hepsine 624 öğrenciye Google form aracılığı ile kişisel bilgi formu, berkeley duygu ifadesi ölçeği ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği formlar uygulanmıştır. Anket formunu toplam 341 öğrenci doldurmuş, 283 öğrenci formu

doldurmamıştır.

Araştırmada örneklem büyüklüğü belirlerken literatürdeki benzer çalışmalar da incelenmiştir (Kuzucu, 2006). Araştırmanın örneklem büyüklüğü G-power programı kullanılarak hesaplanmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları arasında orta etki büyüklüğü sağlamak için, Örneklem büyüklüğü, (GPower 3.1) daha önce yapılmış olan referans çalışmanın güç analizi sonuçlarına göre, %5 Tip I hata düzeyi, 0.95 güçte, referans çalışmanın verileri kullanılarak elde edilen 0.62 etki büyüklüğünde deney grubunda 18 öğrenci ve kontrol grubunda 18 öğrenci olmak üzere, en az ulaşılması gereken öğrenci sayısı toplamda minimum 36 olarak bulunmuştur. Olası veri kayıpları da göz önüne alınarak desen etkisi 1,4 alındığında ulaşılması gerekli öğrenci sayısı 50 olarak hesaplanmıştır (25 deney + 25kontrol).

Araştıma kapsamında yapılacak olan psikoeğitim programı yüz yüze yapılacağından, bu öğrencilerden Hakkari merkezde oturan öğrenciler belirlenmiştir. Hakkari merkezde yaşayan 108 öğrenci bulunmaktadır. Bu öğrencilerin anket formları numaralarına göre sıralanmış ve randomize sayı üreten bir web sitesi aracılığı ile 54 öğrenci deney, 54 öğrenci kontrol grubuna ayrılmıştır (<https://www.randomizer.org/> Erişim tarihi: 14/05/2021). Deney ve kontrol grubuna alınacak olan öğrenciler belirlendikten sonra, Deney grubundan belirlenen öğrenciler telefonla aranarak çalışma hakkında bilgi verilmiş, çalışmaya katılmayı kabul etmeyen öğrenci olduğunda bir sonraki öğrenciye geçilmiştir. Aynı işlem belirlenmiş olan kontrol grubu listesi içinde uygulanmıştır. Böylece Deney grubuna 25, kontrol grubuna 25 öğrenci alınmıştır.



Şekil 2 . Nicel yöntem akış planı.

Deney ve kontrol grubu arasında sosyo-demografik özellikler açısından fark olup olmadığı kıkare testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özellikler açısından (yaş, cinsiyet, sosyal güvence, birlikte yaşadığı kişiler, ekonomik durum algısı) aralarında istatistiksel olarak bir fark olmadığı, grupların benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olduğu bulunmuştur ( $p > 0.05$ ), (Tablo1).

**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerinin karşılaştırılması.

Sosyo Demografik Özellikler	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
Yaş ( $\bar{x} \pm SS$ )	22, 29 $\pm$ 2, 26		23, 2 $\pm$ 3, 32		22, 75 $\pm$ 2, 85		262, 500**	0, 448
<b>Cinsiyet</b>								
Kadın	19	79, 2	16	64, 0	35	71, 4	1, 380*	0, 240
Erkek	5	20, 8	9	36, 0	14	28, 6		
<b>Sosyal Güvence</b>								
Var	15	62, 5	17	68, 0	32	65, 3	0, 163*	0, 686
Yok	9	37, 5	8	32, 0	17	34, 7		
<b>Yaşadığı Kişiler</b>								
Yalnız	1	4, 2	2	8, 0	3	6, 1	4, 474*	0, 085
Anne- Baba ve Kardeşler	23	95, 8	19	76, 0	42	85, 7		
Arkadaş	0	0	4	16, 0	4	8, 2		
<b>Ekonomik Durumu</b>								
Gelir Giderden Az	10	41, 7	14	56, 0	24	49, 0	1, 192*	0, 584
Gelir Gidere Denk	12	50, 0	9	36, 0	21	42, 9		
Gelir Giderden Fazla	2	8, 3	2	8, 0	4	8, 1		

\* Ki-Kare Testi \*\*Mann-Whitney U Testi

**Tablo 2.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sınıf ve akademik başarı algılarına ilişkin özelliklerinin karşılaştırılması.

Sınıf, Akademik Başarı Algısı	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
<b>Sınıf</b>								
1 Sınıf	14	58,3	18	72,0	32	65,3	1,009*	0,315
2 Sınıf	10	41,7	7	28,0	17	34,7		
<b>Akademik Başarı</b>								
Kötü	3	12,5	1	4	4	8,2	2,704*	0,274
Orta	11	45,8	17	68	28	57,1		
İyi	10	41,7	7	28	17	34,7		

\*Ki-Kare Testi

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sınıf ve akademik başarı algısının karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ), (Tablo 2).

**Tablo 3.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ailelerine ilişkin özelliklerinin karşılaştırılması.

Aile Tipi, Kardeş Sayısı, Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
<b>Aile Tipi</b>								
Çekirdek aile	15	62,5	17	68,0	32	65,3	1,309	0,654
Geniş aile	9	37,5	7	28,0	16	32,7		
Parçalanmış aile	0	0,0	1	4,0	1	2,0		
<b>Kardeş Sayısı</b>								
1-3 kardeş	3	12,5	4	16,0	7	14,3	0,306	1,000
4-6 kardeş	11	45,8	12	48,0	23	46,9		
7 ve üzeri sayıda kardeş	10	41,7	9	36,0	19	38,8		
<b>Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu</b>								
İkisi de Sağ ve Birlikte Yaşıyor	20	83,3	22	88,0	42	85,7	1,669	0,539
Yalnızca Anne Sağ	4	16,7	2	8,0	6	12,2		
Yalnızca Baba Sağ	0	0,0	1	4,0	1	2,1		

\*Ki-Kare Testi

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin aile tipi, kardeş sayısı ve anne baba hayatta olma durumları arasında , istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir( $p>0.05$ ), (Tablo 3).

**Tablo 4.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyi, meslekleri ve ebeveynlik tutumlarına ilişkin özelliklerin karşılaştırılması.

Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi, Meslekleri ve Ebeveynlik Tutumları	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>								
İlkokul ve altı	21	87, 5	20	80, 0	41	83, 7	0, 504	0, 702
Ortaokul ve üzere	3	12, 5	5	20, 0	8	16, 3		
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>								
İlkokul ve altı	11	45, 8	14	56, 0	25	51, 0	0, 506	0, 572
Ortaokul ve üzere	13	54, 2	11	44, 0	24	49, 0		
<b>Anne Mesleği</b>								
Ev Hanımı	23	95, 8	23	92, 0	46	93, 9	0, 313	0, 576
Çalışan (Memur, İşçi)	1	4, 2	2	8, 0	3	6, 1		
<b>Baba Mesleği</b>								
Serbest Meslek	13	54, 2	18	72, 0	31	63, 3	1, 676	0, 196
Çalışan(Memur, İşçi)	11	45, 8	7	28, 0	18	36, 7		
<b>Anne Baba Tutumları</b>								
Baskıcı(otoriter)	9	37, 5	6	24, 0	15	30, 6	3, 470	0, 325
Demokratik (izin veren hoşgörülü)	5	20, 8	10	40, 0	15	30, 6		
Koruyucu	10	41, 7	9	36, 0	19	38, 8		

\*Ki-Kare Testi

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyi, meslekleri ve tutumlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ), (Tablo 4).

**Tablo 5.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin psikiyatrik hastalık öyküsü, fiziksel rahatsızlık, sigara, alkol kullanım durumlarının karşılaştırılması.

Psikiyatrik Hastalık Öyküsü, Rahatsızlık, Sigara, Alkol Kullanım Durumları	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
<b>Psikiyatrik Hastalık Öyküsü</b>								
Var	2	8,3	2	8,0	4	8,2	0,002	0,966
Yok	22	91,7	23	92,0	45	91,8		
<b>Fiziksel Rahatsızlık</b>								
Var	3	12,5	2	8,0	5	10,2	0,271	0,667
Yok	21	87,5	23	92,0	44	89,8		
<b>Sigara Kullanımı</b>								
Evet	2	8,3	7	28,0	9	18,4	3,161	0,217
Hayır	19	79,2	16	64,0	35	71,4		
Bazen/Arasıra	3	12,5	2	8,0	5	10,2		
<b>Alkol Kullanımı</b>								
Evet	0		1	4,0	1	2,0	1,205	1,000
Hayır	21	87,5	22	88,0	43	87,8		
Bazen/Arasıra	3	12,5	2	8,0	5	10,2		

\* Ki-Kare Testi

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin psikiyatrik hastalık öyküsü, fiziksel rahatsızlık, sigara, alkol kullanım durumlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ), (Tablo 5).

**Tablo 6.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin kendine zarar verme davranışı ve kişilerarası ilişki memnuniyet durumuna ilişkin özelliklerin karşılaştırılması.

Kendine Zarar Verme Davranışı ve Kişilerarası İlişki Memnuniyet Durumu	Deney		Kontrol		Toplam		Test Değeri	p
	n	%	n	%	n	%		
<b>Kendinize Zarar Verme Davranışı</b>								
Kendine zarar veren	2	8,3	4	16,0	6	12,2	0,670	0,413
Kendine zarar vermeyen	22	91,7	21	84,0	43	87,8		
<b>Kişilerarası İlişki Memnuniyet Durumu</b>								
Memnun Değil	3	12,5	1	4,0	4	8,2	1,517	0,495
Kısmen Memnun	7	29,2	6	24,0	13	26,5		
Memnun	14	58,3	18	72,0	32	65,3		

\* Ki-Kare Testi

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin kendinize zarar verme davranışında, kişiler arası ilişki memnuniyet durumlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ), (Tablo6).

### **3.3.5. Araştırmaya Alınma, Dışlanma ve Çıkarılma Kriterleri**

#### **3.3.5.1. Alınma Kriterleri**

1. Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencisi olma
2. Hakkari Merkezinde oturmak
3. Evinde Online (çevrim içi) görüşmenin yapılabileceği odanın olması
- 4 İnternet bağlantısının olması

#### **3.3.5.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri**

1. Hakkâri Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda kayıtlı olup kayıt  
dondurmuş olma
2. Araştırma verilerinin toplandığı zaman diliminde devamsız olma
3. Hakkari Merkezde oturmama

#### **3.3.5.3. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri**

1. Deney grubunda olup eğitime 2 oturumdan fazla katılım sağlamamış olması.
2. Kendi isteğiyle çalışmadan ayrılma
3. Verilen ödevleri yapmama

### 3.3.6. Duygu İfadesi Psikoeğitim Uygulanma Süreci

Deney ve kontrol grupları belirlendikten sonra öğrenciler telefon ile aranarak kendilerine araştırmanın başlayacağı iki gün ve saat seçeneği sunulmuştur. Aynı zamanda deney ve kontrol grubu öğrencileri ile iletişim kurabilmek için sosyal mesajlaşma programı olan whatsapp grubu ayrı ayrı oluşturulmuştur. Öğrenciler için en fazla tercih edilen gün ve saat belirlenmiş ve araştırmanın başlayacağı gün, saat ve psikoeğitimlerin yapılacağı yere ilişkin bilgiler öğrencilere bildirilmiştir. Psikoeğitimin yapılacağı salon için kurumdan izin alınmıştır. Psikoeğitim oturumları Hakkari Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Salonunda gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim öncesinde salon kontrol edilmiş, salon temizletilmiş, eksik ihtiyaç listesi çıkarılmış (masa, sandalye) ve ihtiyaçlar tahsis edilmiştir. Psikoeğitim için kullanılacak A4 kağıtları, renkli kalemler, renkli A4 kağıtları, teorik bilgi dökümanları çıktı olarak alınmıştır. Hijyen koşulları için dezenfektan, kolonya, maske, ıslak mendil alınmıştır. Öğrencilerin birbirleri ile etkileşimde bulunabilmeleri açısından masalar “U” düzeninde yerleştirilmiş, bağımsız çalışılabilecek grup çalışmaları için masalar hazırlanmıştır.

Deney grubu öğrencileri ile yapılan ilk buluşmada, araştırmacı kendisini tanıtmış ardından çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonrasında deney gruplarındaki öğrencilere, eğitim öncesinde doldurulması gereken Google Form anketleri whatsapp gruplarına mesaj atılarak kişisel bilgi formu, berkeley duygu ifadesi ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği uygulanmıştır. Sonra, öğrencilerle oturumlar sırasına uyulması gereken kurallar belirlenmiş ve panoya asılmıştır. Bu kurallar Covid-19 pandemisi tedbirleri kapsamında, eğitim uygulanırken fiziksel mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmesi, eğitime saatinde gelinmesi, eğitimde gizlilik esas olduğu, yapılacak tüm etkinlik uygulamalarının ve konuşmaların hiçbir yerde ve şekilde paylaşılmaması, söz hakkı verilen öğrencilerin konuşmaları bitmeden sözlerinin kesilmemesi ve dinlenmesi ifade edilmiştir. Psikoeğitim oturumları haftada 2 oturum olacak şekilde toplamda 5 hafta (10 oturumluk) olacak şekilde düzenlenmiştir. Covid 19 pandemi süreci devam ederken psikoeğitim oturumları yüz yüze yapıldığı için maske mesafe hijyen koşulları uygulanmıştır. Sosyal mesafe korunması için masalara 2 kişiden fazla bir masaya oturtulmamıştır. Oturumlar toplam 895 dakika sürmüştür.

Deney grubuna verilen duygu ifadesi psikoeğitimi (5 hafta, 10 oturum) tamamlandıktan sonra öğrencilere eğitim sonrasında doldurulması gereken Google Form anketleri whatsapp gruplarına mesaj atılarak yeniden uygulanmıştır. Daha sonra aynı şekilde 1 aylık izlem ölçümü için anket uygulama işlemi tekrarlanmıştır. Deney grubuna duygu ifadesi psikoeğitimi verildiği süre boyunca kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Kontrol grubuna ise ilk toplantı deney grubu ile farklı bir gün ve saatte tanışma toplantısı olarak yapılmıştır. Bu toplantıda da öğrencilere Google Form anketleri whatsapp gruplarına mesaj atılarak kişisel bilgi formu, berkeley duygu ifadesi ölçeği ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği uygulanmıştır. Bu öğrencilere deney grubuna Psikoeğitimlerin yapıldığı süreçte hiçbir uygulama yapılamamıştır. Deney grubunun oturumlarının sonlandığı zaman (Bir ay sonra) aynı anket kontrol gruna Google Form anketleri whatsapp gruplarına mesaj atılarak tekrarlanmıştır. Araştırmanın bir aylık izlem ölçümlerinin alınmasından sonra kontrol grubu öğrencilerine deney grubuna yapılan duygu ifadesi psiko eğitim programının aynısı (toplam 5 hafta, 10 oturum) uygulanmıştır.

### **3.3.7. Araştırmanın Değişkenleri**

Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeklerinden alınan puan ortalamaları.

Araştırmanın Bağımsız Değişkeni: Duygu ifadesi psikoeğitimi

### **3.3.8. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.9.1. Nicel Veri Toplama Araçları**

Veri toplama formları olarak, literatür doğrultusunda oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır.

### 3.3.9.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Form (Yalçın, 2010; Ünal, 2019; Şahin, 2019; Şenocak ve Demirkıran 2020) öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, sosyal güvence, yaşadığı yer, birlikte yaşadığı kişiler, aile tipi, kardeş sayısı, anne babasının eğitim durumu, anne babasının mesleği, anne babasının hayatta olma durumu, anne babalarının onlara karşı tutumlarını değerlendirmeleri, ekonomik durumlarını değerlendirmeleri, tanı aldığı herhangi bir psikolojik/psikiyatrik sorununu, sigara, alkol, madde kullanıp kullanma durumu, fiziksel ve kronik hastalığa sahip olma durumu, akademik başarılarını değerlendirme, kendilerine zarar verme davranışları (vücutta sigara söndürme, jilet atma vb.) bulunma durumları, kişilerarası ilişkilerinden memnuniyet durumu, yaşadığı şehir olmak üzere toplam 34 sorudan oluşmaktadır. Formda yer alan bazı sorular evet-hayır şeklinde olup, bazı sorular çoktan seçmeli tipte sorulardır.

### 3.3.9.1.2. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen, Akan ve Barışkın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Duygu İfadesi Ölçeği (Expressed Emotion; BDİÖ), 16 maddeden oluşmakta, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi kişinin duygularını davranışsal olarak oderece ifade ettiği anlamına gelmektedir. Olumlu duygu ifadesi mutluluk ve neşelenme gibi duyguların; olumsuz duygu ifadesi öfke, korku, tedirginlik ve üzüntü duygularının dışa vurulmasıdır. Dürtü gücü ise durdurmakta ya da saklamakta güçlük çekilen fiziksel ve davranışsal değişikliklerin eşlik ettiği duygusal tepkiler anlamına gelmektedir. Duygunun, dışavurum paylaşma ihtiyacının sürdürülmesiyle ilişkili olduğunu görülmüştür. Bu nedenle duyguları ifade etmenin olumlu duyguyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Kişinin olumsuz duygularını bastırması, dürtü gücü üzerinde kontrol uygulamakta zorlanması anlamına gelmektedir. Gizleme kişinin olumsuz duygularını bastırması, duygularını düzenlemek için etkili stratejiler kullanmadığına işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iki ayrı yöntemle belirlenmiştir. Duygu Dışavurum 1, 3, 5, 6, 10, 13, 16, Dürtü Gücü 2, 4, 7, 11, 12, 14, 15, Gizleme 8, 9. Ölçeğin 4 maddesi (1, 3, 8, 9) ters

puanlanmaktadır. Berkeley Duygu Toplam 0-80 Puan, Duygu Dışavurumu 0-35 Puan, Dürtü Gücü 0-35 Puan, Gizleme 0-10 Puandır (Gross ve John 1995). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini çalışan yazarlar Cronbach alfa katsayısının her bir alt ölçek için 0.88 olarak bulunmuştur. Gizleme için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.71, duygu dışavurum için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.71, dürtü gücü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur (Akan ve Barışkın, 2015). Bu çalışmada ise eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 ay sonraki izlem ölçümleri için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.85, Duygusal İfadesellik alt boyutu Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.81, Dürtü gücü alt boyutu Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.84, Gizleme alt boyutu Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.66 bulunmuştur.

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

Spielberger ve diğerleri tarafından (1983) geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Dörtlü Likert tipinde 34 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin ilk on maddesi sürekli öfke düzeyini ölçerken, diğer yirmi dört madde ise bireylerin öfke ifade etme tarzlarını (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) belirlemektedir. Öfke İfade tarzı (24 madde) ölçeğinin alt ölçekleri: öfke/kontrol alt ölçeği puanı 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin toplanmasıyla (minimum 8 puan, maksimum 32 puan), öfke/dışa alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerin toplanmasıyla (minimum 8 puan, maksimum 32 puan), öfke/içte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerin toplanmasıyla elde edilir (minimum 8 puan, maksimum 32 puan). Ölçek puanlaması, “Hiç Tanımlamıyor” yanıtından 1, ‘Biraz Tanımlıyor’ yanıtından 2, “Oldukça Tanımlıyor” yanıtından 3 “Tümüyle Tanımlıyor” yanıtından 4 puan elde edilir. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırıldığını, öfke dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebildiğini, öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini Özer (1994) tarafından Cronbach alfa

katsayısı Sürekli Öfke Ölçeği'nin alfa değerlerinin .67 ile .92 arasında, Öfke Tarz ölçeğinin faktör analizi sonucunda; Öfke kontrolünün .80 ile 90, Öfke Dışa' nın .69 ile .91 ve Öfke İçte'nin .58 ile .76 arasında olduğu bulunmuştur (Özer, 1994). Bu araştırmada eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 ay sonraki izlem ölçümleri için ölçeğin Cronbach alfa değeri sırasıyla, Sürekli öfke ölçeği Cronbach's Alpha değerleri 0.85, Öfke ifade tarzı ölçeği Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.74 , Öfke kontrolü 0.85, Öfke Dışa 0.750, Öfke İçte 0.74 bulunmuştur.

### **3.3.10. Verilerinin Değerlendirilmesi ve Uygulanan İstatistiksel Analizler**

#### **3.3.10.1. Nicel Verilerinin Değerlendirilmesi**

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma öncesi deney ve kontrol grubunun sosyodemografik özellikler yönünden benzer olup olmadıklarını test etmek için Ki-Kare Testi ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca deney grubu öğrencilerinin duygu ifadesi psikoeğitim programı öncesi, eğitim sonrası ve 1 ay sonraki izlem ölçümleri ile kontrol grubu öğrencilerinin duygu ifadesi psikoeğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 ay sonraki izlem ölçümleri puanlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 ay sonraki izlem ölçümlerindeki "Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği" ve "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ölçek puanları normal dağılıma uygunluk yönünden incelendiğinde, her iki grupta ölçek puanları normal dağılım göstermektedir ( $p>0.05$ ).

### **3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma Hakkari Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Mesle Yüksek okulunda eğitim gören Hakkari merkezde oturan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklem grubu, deney ve kontrol grubunun araştırmadan dışlanma kriterlerine bağlı olarak sınırlılık 49 göstermektedir.

3. Araştırma bulguları, duygu ifadesi psikoeğitimin uygulamadaki etkinliği ile sınırlıdır.

4.Araştırma bulguları, berkeley duygu ifadesi ölçeği ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği'nin ölçebildiği özelliklerle sınırlıdır.

5.Araştırma sonuçları, çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

6.Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

### **3.5. Araştırmada Karşılaşılan Güçlükler**

1. 11 Mart 2020'de Türkiye'de ilk Covid-19 vakası görülmüş olup, bu nedenden dolayı üniversitelerde uzaktan eğitim sürecine geçilmiştir. Bu nedenle nitel görüşmeler yüz yüze yapılamamıştır.

2. Duygu ifadesi eğitimi verilirken 5 kuzenin deney grubunda olması,

3. Duygu ifadesi eğitimi verilirken, Hakkari'de 5 kuzenin aynı hafta içinde 13 tane akraba düğününün gerçekleşmesi ve buna katılmaları.

### **3.6. Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmaya başlamadan önce veri toplamada kullanılan ölçekleri geliştiren veya geçerlik ve güvenilirliğini yapmış olan araştırmacılardan izin alınmıştır (Ek 1-2). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Ek 3). Hakkari Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulundan kurum izni alınmıştır (Ek 4). Araştırmaya katılan öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Araştırmada deney grubuna verilmiş olan duygu ifadesi psikoeğitim programı; araştırma ile ilgili prosedürler tamamlandıktan sonra kontrol grubundaki öğrencilere de 10 oturum beş hafta olarak verilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Nitel Bulgular

Araştırma öncesinde öğrencilerine verilecek olan duygu ifadesi psikoeğitim programı içeriğini, özellikle öfkelerini ifade etmelerinde kültürel etkileri derinlemesine irdeleyebilmek amacıyla niteliksel fenomenolojik araştırma yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016; Creswell, 2016). Bu bölümde ilk olarak araştırmanın nitel boyutuna yönelik olarak elde edilen tema, alt tema ve kodlar sunulmuştur. Daha sonra, araştırmanın nicel boyutuna yönelik olarak yapılan analizlere ve nicel verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin demografik bilgileri ve araştırmanın nitel boyutuna yönelik olarak elde edilen, tema, alt tema ve kodlar sunulmuştur. Nitel veriler, araştırmanın temel amacı dikkate alınarak çözümlenmiştir. Nitel verilerin içerik analizi sonucunda ulaşılan bulgularla ilişkili temalar oluşturulmuş ve yorumlanmıştır.

#### 4.1.2. Öğrencilere ait demografik özellikler

Yarı yapılandırılmış görüşmelere katılan 15 öğrenciye ait demografik özellikler Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Öğrencilere ait sosyodemografik bilgiler (n=15)

Ad Soyad	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Kardeş Sayısı	Yaşadığı Yer
K1	Kadın	23	2. Sınıf	2	İlçe
K2	Erkek	23	1. Sınıf	10	İlçe
K3	Kadın	23	2. Sınıf	5	Merkez
K4	Kadın	19	1. Sınıf	3	Merkez
K5	Kadın	23	1. Sınıf	11	İlçe
K6	Kadın	24	2. Sınıf	9	Merkez
K7	Erkek	21	1. Sınıf	6	Merkez
K8	Kadın	26	2. Sınıf	13	Merkez
K9	Erkek	21	1. Sınıf	5	Merkez
K10	Erkek	25	2. Sınıf	8	Merkez
K11	Kadın	21	1. Sınıf	7	Merkez
K12	Kadın	21	2. Sınıf	7	Merkez
K13	Kadın	20	1. Sınıf	8	Merkez
K14	Kadın	22	2. Sınıf	9	İlçe
K15	Erkek	24	2. Sınıf	7	Merkez

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin %66.7 kadın, %33.3 erkek, yaş ortalaması 22.4 tür. kardeş ortalaması 7.3 olduğu görülmektedir.

#### **4.1.3. Öğrencilerin İlişkiler/Yaklaşımlar, Duygular, Yaşanan Sorunlar, Duygulara Eşlik Eden Davranışlar ile İlgili Görüşleri**

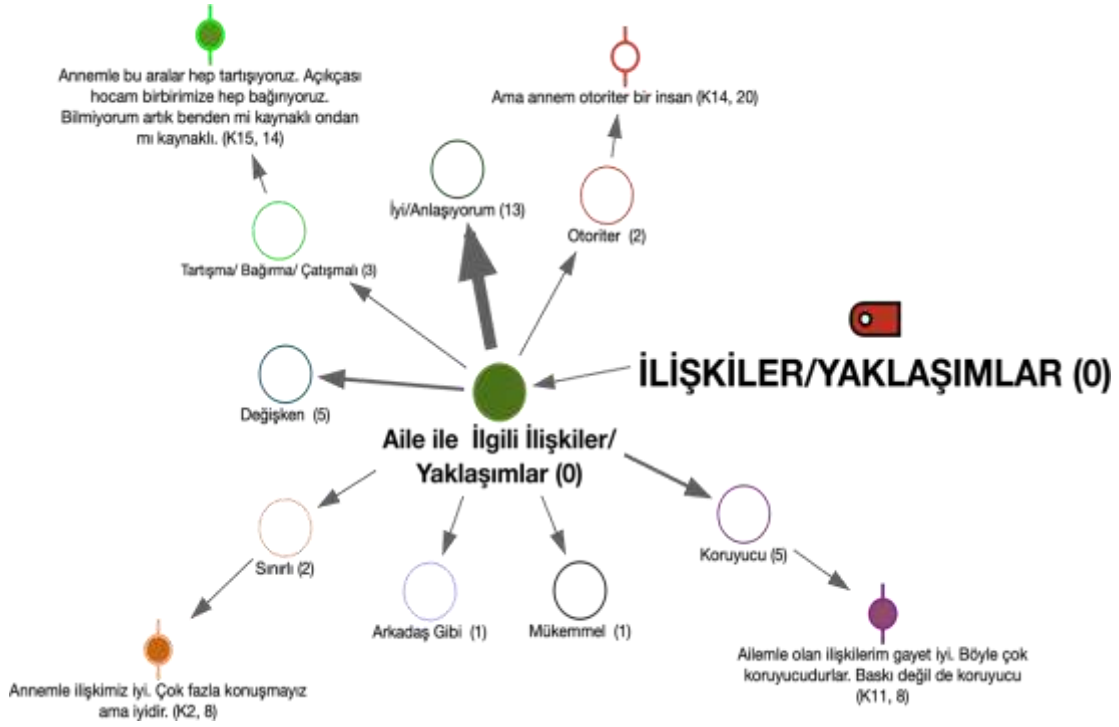
Bu bölümde öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerin metin haline getirilen word dosyasının (168 sayfa) içerik analizi sonucunda, öğrenci ifadelerinden oluşturulan “kod”, bu kodlardan oluşturulan “alt tema” ve alt temalardan oluşturulan “tema” lara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulguların analizi sonucunda öne çıkan tema, alt temalar ve kodları Tablo 8’de gösterilmiştir. Ayrıca tema, alt temalar ve kodları oluşturan öğrenci ifadelerine yer verilmiştir.

**Tablo 8.** İçerik analizi sonucunda belirlenen kod, alt tema ve temalar.

TEMA	ALT TEMA	KOD	
İLİŞKİLER/ YAKLAŞIMLAR	Aile ile İlgili İlişkiler/Yaklaşımlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İyi/Anlaşıyorum</li> <li>• Tartışma/ Bağırma/ Çatışmalı</li> <li>• Değişken</li> <li>• Sınırlı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arkadaş Gibi</li> <li>• Mükemmel</li> <li>• Koruyucu</li> <li>• Otoriter</li> </ul>
DUYGULAR	Aileye Yönelik Duygular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevgi</li> <li>• Kızgınlık</li> <li>• Öfke</li> </ul>	
	Kendine Yönelik Duygular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızgınlık</li> <li>• Suçlayıcı</li> <li>• Karışık</li> <li>• Acıma</li> <li>• Kendimi Sevmiyorum</li> </ul>	
	Geneldeki Duygular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutluyum</li> <li>• Karışık/ Değişken</li> <li>• Sınırlı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kırgınlık</li> <li>• Mutsuzluk</li> </ul>
YAŞANAN SORUNLAR	Aile ile Yaşanan Sorunlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahalle Baskısı</li> <li>• Saygısızlık</li> <li>• İzinsiz Dışarı Çıkma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekonomik Yetersizlik</li> <li>• Sevgi Eksikliği</li> </ul>
	Öfke Nedenleri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dik Kafalılık</li> <li>• Saygısızlık</li> <li>• Arkamdan Konuşulması</li> <li>• Suçladığım Zaman / Suçlandığımda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdiğim Emegim Karşılığını Alamamak</li> <li>• Yalan Söylediğimi İddia Edilmesi</li> <li>• Haksızlık /Adaletsizlik</li> <li>• Yanlış Anlaşılma ve Anlama</li> </ul>
DUYGULARA VERİLEN TEPKİLER	Ailenin Duygularına Eşlik Eden Davranışlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tepkisini Belli Etmeme</li> <li>• Sınırlı/ Bağırıp Çağırma/Şiddet Uygulama</li> <li>• Ağlamak</li> <li>• Sakin Kalma</li> <li>• Sarılma</li> <li>• Sevindiğinde Güler</li> </ul>	
	Yöreye Özgü Davranışlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duyguları Paylaşma</li> <li>• İçinde Yaşama/Belli Etmeme</li> </ul>	
	Kendi Duygularına Eşlik Eden Davranışlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Ayak Titremesi</li> <li>• Dişlerimi Ellerimi Sıkırım</li> <li>• Mutluluğumu Herkesle Paylaşmak İsterim</li> <li>• Kendine/Başkalarına Zarar Verme//Her Şeyi Kıırma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartışma/ Bağırma</li> <li>• Ortamı Terk Etme/ Yalnız Kalma/Dışarı Çıkma</li> <li>• Ağlarım</li> <li>• İçime Kapanırım/ Üzüntüyü Paylaşmama/Belli Etmeme</li> </ul>
	Öfke ileBaşa Çıkma Şekli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakin Kalmaya Çalışma</li> <li>• Nefes Egzersizi</li> <li>• Hayal Kurma</li> <li>• Kitap Okuma</li> <li>• Müzik Dinleme</li> </ul>	

## Tema 1: İlişkiler/Yaklaşımlar Teması

Bu tema ‘Kendinizi kısaca tanıtır mısınız, aileniz ile olan ilişkileriniz nasıldır, kendinizle olan ilişkileriniz nasıldır? Annenizle olan ilişkileriniz nasıldır? Soruları temelinde ortaya çıkmıştır. İlişkiler/yaklaşımlar temasına ilişkin, ‘aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar’ olmak üzere bir alt tema elde edilmiştir. İlişkiler/Yaklaşımlar teması Şekil 3’te gösterilmiştir.



Şekil 3. İlişkiler/yaklaşımlar teması.

İlişkiler/Yaklaşımlar Teması bağlamında ortaya çıkan alt temalar ve kodlarla ilgili öğrencilerin ifadelerine yer verilmiştir.

### Aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar alt teması;

Bu alt temayı oluşturan kodlar sakın kalmaya çalışma iyi/anlaşıyorum (13), değişken (5), koruyucu (5), tartışma/ bağıрма/ çatışmalı (3), sınırlı (2), otoriter (2), arkadaş gibi (1), mükemmel (1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***İyi/Anlaşıyorum kodu için öğrenciler:*** "Babamla çok iyiyiz. Arkadaş gibiyiz. Hiçbir şeyimi saklamam. Her konuda beni destekler." [K1], "Kardeşlerimle iyidir. Bir sıkıntı yok. Bazen onlarla da biraz tartışıyoruz. O da benden kaynaklı genel olarak iyi bu aralar hariç." [K15], "Babamla olan ilişkim çok iyi. Babam hiç bana hayır demez. Annem biraz hayır der. Ama annemle de iyi geçiniyorum. Ablalarım da iyi geçiniyoruz. Genellikle en küçük kardeşimle hiç iyi geçinmiyoruz." [K6], "Babamla ilişkilerim iyidir. Ama annemle olduğu kadar babamla şey değilim. Yani annemi daha çok seviyorum doğrusunu söylemek gerekirse." [K13], "Annemle ilişkim çok iyi gayet iyi anlaşıyoruz", "Babamla da gayet iyiyiz. Ama annem kadar değil daha çok anneye düşünüm." [K11], "Babamla biraz daha iyi. Babam söz verirse sırrımı kimseye söylemez. Söz vermezse söyler. Genel de şakaya vurur. Ama ben onun hep ciddi olmasını isterim. Onunla daha çok arkadaş gibi olmak istiyorum. Arkadaşlarımı çok iyi dinlerim. Onun derdi sanki benim derdimmiş gibi benimserim" [K9], "Onlarla aram iyi ortancasıyla çok atışıyorduk. Küçükken ona tokat attığım da olmuştur." [K9], "Annemle ilişkim ailede en iyi annemle anlaşıyorum. Annemle aramızdaki bağ çok çok farklı iyi anlaşıyoruz." , "Babamla bazı zamanlarda sorunlar yaşamaktayız. Yine de iyiyiz sorunumuz yok", "Gayet iyi anlaşıyorum. Hepsi abi kardeş değil de arkadaş dost olarak birbirimize yakınlaşıyoruz" [K10], "Annemle ilişkimiz iyi. Çok fazla konuşmayız ama iyidir." [K2], "Babamla gayet iyi, iyide anlaşıyoruz" [K3] şeklinde genel aile ilişkilerinin olumlu yönde olduğu ifade edilmiştir.

***Tartışma/bağırma/çatışmalı kodu için öğrenciler:*** "Annemle bu aralar hep tartışıyoruz. Açıkçası hocam birbirimize hep bağırıyoruz. Bilmiyorum artık benden mi kaynaklı ondan mı kaynaklı." [K15], "Ne kadar böyle ağız dalaşına da girsek. Ama büyük abilerimle hiç anlaşmam. Yani öyle böyle değil bazen kendimi kontrol çıktığımda olmuştur. Hani ben büyüğüm diye benim sözüm doğrudur diye. Bir şey var mıdır hocam bu yüzden de onların bu hareketlerine karşılık ben küçükken de böyle değildim. Onlar ne derse yapardım. Ama bir şeyleri gördükten sonra onların her dediği doğru değil. Bence tamam saygı da saygı. Ama her istediklerini de yapamam ki. Sonuçta ben de bir insanım. Benim de fikirlerim var. Benim bir iradem var. Siz bunu niye görmüyorsunuz o yüzden belki üç yıl olmuştur. Bu öfkemin farkındayım o yüzden sizin bu deneyinize katıldım." [K13], "Bir tane benden büyük ablam vardı. Onunla çok kavga ederdik." [K8], şeklinde genel aile ilişkilerinin olumsuz yönde olduğu ifade edilmiştir.

**Değişken kodu için öğrenciler:** "Babamla ilişkilerim biraz daha yumuşak diyebilirim konuşuyoruz, anlaşıyoruz, ara sıra tersleşiyoruz ama çok değil." [K15], "Hocam aslında ben annemi seviyorum. Ama bazen ondan soğuyorum. Neden dersiniz ben erkek kız ayırımından nefret ediyorum. Sürekli aile içerisinde böyle bir çatışmam var. Bu konuda hep konuşurum kafalarını patlatırım. Hocam yani ben kendime diyorum keşke böyle geçiş bir aileye gelmeseydim. Çünkü gerçekten tamamiyle bir sevgi bir şefkat annenle babanda görmüyorsun. Çünkü 8 tane çocuğun var. Hangisine tamamen yetişebilirsin ki? Kendimi onların yerine koyduğum ben bile veremem ki. O kadar sevgiyi diye düşünüyorum. O yüzden kendimede amaç edindim bir gün evlenirsem fazla çocuk düşünmüyorum." [K13], "Annemle çok zıt karakterlerdeyiz. 3 kız kardeşiz. İki ablam var. Onlar biraz daha annemle yakın ama ben annemle daha zıttım. Bu yüzden hep tartışmışızdır ve halen de öyle yine de onu çok seviyorum." [K12], "Kardeşlerimle iyiyiz arada bir atışıyoruz" [K11], "Annemle iyi geçiniyoruz. Ara sıra tartışmalarımız oluyor. Anne kız arasında çekilmezlik oluyor o şekilde." [K3] diyerek duygu durumlarındaki değişimleri paylaşmışlardır.

**Sınırlı kodu için bir öğrenci:** "Annemle ilişkimiz iyi. Çok fazla konuşmayız ama iyidir." , "Babamla genelde uzak olduğumuz için aylarca konuşamayabiliriz. Bir iş oldu mu arar sorar." [K2], şeklinde ifade etmiştir.

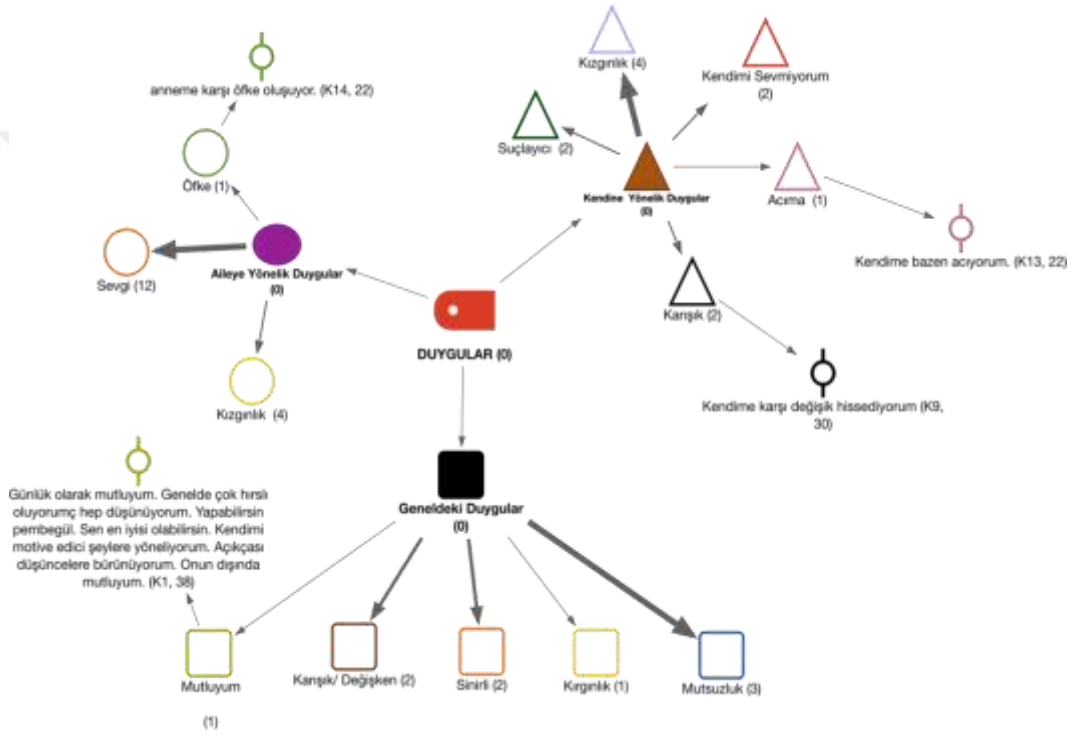
**Arkadaş gibi kodu için bir öğrenci:** "Babamla biraz daha iyi .babam söz verirse sırrımı kimseye söylemez. Söz vermezse söyle. genel de şakaya vurur. Ama ben onun hep ciddi olmasını isterim. Onunla daha çok arkadaş gibi olmak istiyorum." [K9] şeklinde ifade etmiştir.

**Koruyucu kodu için öğrenciler:** "Ben annesiz büyüdüğüm için babam bize çok korumacı davranıyor. Ya da eskiden yaşadığı konular yüzünden bize karşı güvensiz olabiliyor. Bu benim zoruma gidiyor" [K4], "Ailemle olan ilişkilerim gayet iyi. Böyle çok koruyucudurlar. Baskı değil de koruyucu." [ K11], "Ailede tek erkek çocuk ve tek erkek torun olduğum için üzerime çok düşkündürler, koruyucudurlar. Beni çok fazla seviyorlar ve çok korurlar. Beni çoğu zaman bu durumdan sıkılıyorum. Şunu yapma bunu yapma diyorlar." [K9], şeklinde ifade etmişlerdir.

**Otoriter kodu için öğrenci:** ."Annem biraz otoriter aslında ama her şeye de izin verir." [K1], "Ama annem otoriter bir insan" [K14] şeklinde ifade etmiştir.

## Tema 2. Duygular Teması

Duygular teması, “Günlük yaşamda, ağırlıklı olarak hissettiğiniz duygular nelerdir? (örn: huzur, mutluluk, sakinlik, gerginlik, endişe, öfke, korku, üzüntü gibi), Aile ve aile üyelerine karşı neler hissediyorsunuz, aile üyelerine karşı hisleriniz nelerdir?, Kendinize karşı hisleriniz nelerdir?” soruları temelinde ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda duygular temasına ilişkin olarak, aileye yönelik duygular, kendine yönelik duygular, geneldeki duygular, üç tane alt tema belirlenmiştir. Ortaya çıkan alt tema ve kodlar Şekil 4’te gösterilmiştir.



Şekil 4. Duygular teması.

Duygular teması bağlamında ortaya çıkan alt temalar ve kodlarla ilgili öğrencilerin ifadelerine yer verilmiştir.

### Aileye yönelik duygular alt teması için

Bu alt temayı oluşturan kodlar sevgi (12), kızgınlık (4) ve öfke (1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

**Sevgi kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Hepsini çok seviyorum ve hiçbir şey için üzölmelerini istemiyorum. Küçük bir şey için bile olsa." [K4], "Aslında ben annemi

seviyorum.", "Ablamı çok severim. Birbirimizi anlarız. Küçük kardeşlerimi de severim." [K13], "Annemi çok seviyorum." [K14], "Annemi çok seviyorum" [K12], "Babama karşıda sevgi mutluluk", "Aslında herkese karşı sevgi çünkü hep duygusal bakıyorum böyle." [K11], "Sadece babamla birbimize karşı soğuk kalıyoruz ama onu herkesten daha çok seviyorum." [K7], "Hocam çok büyük mahcubiyet mi desem, sevgi mi desem bilemedim. Yani her ikisi de var.", "Kardeşlerime çok büyük bir sevgi var." [K10], "Hem merhamet var. Çok fazla hem de sevgi.", "Onlara karşı da sevgim çok fazla." [K3] diyerek ailelerine karşı yaşadığı ambivalan duyguları ifade etmiştir.

***Kızgınlık kodu ile ilgili olarak öğrenciler:***"En küçük kardeşime biraz kızıyorum" [K6], "Anneme sadece bir kızgınlık yanımda var." [K13], "Aslında babamla daha iyiyiz. Anneme oranla ben biraz babacıyım. Ama baba yokluğu daha ağır. Anne sevgisi daha ağır basar. Her ikisi de beni seviyor. Ama küçüklükten babam hep uzakta olduğu için biraz daha anneciğim. Babama olan kızgınlığımı desem kırgınlığımı desem bilmiyorum.", "Babamı çok seviyorum ama babama çok kızgınım"[K12] diyerek yaşadığı ambivalan duyguları ifade etmiştir. Öfke kodu ile ilgili olarak öğrencilerden bir başkası;"Anneme karşı öfke oluşuyor." [K14] diyerek öfke duygusunu paylaşmıştır.

#### **Kendine yönelik duygular alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar suçlayıcı (2), kızma (4), karışık (2), öfkeli (2), kendimi sevmiyorum (2), acıma(1) ve eksiklik hissi (1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***Kızgınlık kodu ile ilgili olarak öğrenciler:*** "Dediğim gibi bir sorun olduğunda hep kendime kızıyorum. Fazla yük var gibi bir şey oluyor." [K4], "Kızıyorum kendime galiba. Erken evlendim. Ailemin söylediklerini dinlemedim. Kimseye inanmadım. Zamanında ve şuan belkide. Onların bedelini ödüyorumdur. Oyüzden kızıyorum kendime hep.", "Bu yola çıktığıma pişman mıyım bilmiyorum. Kızıyorum kendime evet." [K5], "Kendime hep kızıyorum." [K12] diyerek kendilerine kızdıklarını dile getirmişlerdir.

***Suçlayıcı kodu ile ilgili olarak öğrenciler:*** "Kendimde çok suçluluk duygusu buluyorum." [K13], "Biraz duygusalım. Hayatımda her şeyde kendimi suçlarım. Mesela şuradan bir şey düşer o benim suçum derim. Yada bir şey olur benim suçum. Hep bu şekilde başıma gelen her şeyin sorumlusu aslında karşımdaki insan ama ben suçu hep kendimde bulurum. Böyle yapmasaydım ya da şöyle yapmasaydım derim." [K12] cümlesi

ile kendini suçlayışını ifade etmiştir.

**Karışık kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Kendime karşı değişik hissediyorum" [K9], "Kendimle olan ilişkilerim karışık. bazen iyi bazen kötü. Bazen negatif bazen pozitif kendimle çok iyi değilim." [K2] diyerek duygu durumundaki hızlı değişimi paylaşmıştır.

**Acıma kodu ile ilgili olarak bir öğrenci:** "Kendime bazen acıyorum." [K13] şeklinde ifade etmiştir.

**Kendimi sevmiyorum kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Kendimi sevmiyorum." [K14], "Ben kendimi ne sevebiliyorum ne saygı duyabiliyorum, zaten kendime aşk diyemiyorum kendime nötr diyemez miyim. Kendime karşı bir şey hissetmiyorum. Kendimi pek fazla sevemiyorum kendim için bir şey yapmıyorum. Olumlu bir insan kendini severse kendisi için geleceği için bir şeyler yapar, sağlığı için bir şeyler yapar, bende üçü de yok." [K7] diyerek kendilerini sevmediklerini ifade etmişlerdir.

#### **Geneldeki duygular alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar çalışma mutsuzluk (3), karışık/ değişken (2), sinirli (2), mutluyum (1) ve kırgınlık kodları (1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir. Öğrencilerin çoğu günlük yaşamdaki duygularını, mutsuzluk, karışık, değişken ve sinirli olarak ifade etmişlerdir.

**Mutsuzluk kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Üzüntü. Çünkü ben çok mutluyken bile üzülecek bir şey bulup önüme getirip üzülebiliyorum. Yani bilmiyorum. Mutlu olmak sevinmek hep bir eksiklik. Yani bir insan beni sevdiğinde bu niye beni seviyor ki derim. Yani hep üzülecek bir şey buluyorum. Kendimi hiç sevmeye layık görmüyorum. Bilmiyorum niye. Biri beni çok sevdiğinde bile ben onun altında bir şeyler arıyorum. Yani niye seviyor ki diyorum. Bu yüzden gün içinde hep mutsuzum çok hüznü bir mizacım var zaten aşırı derecede" [K12], "En çok kırgınlık var. Mutsuzluk var. Yalnız kalınca yapamıyorum. Duygularım daha ağır basıyor." [K7], "Yani üzüntüyü daha çok hissediyorum. Mutluluk deseniz hemen hemen hiç yok." [K2] diyerek öğrenciler umutsuzluklarını dile getirmişlerdir.

**Mutluyum kodu ile ilgili olarak öğrenci:** "Günlük olarak mutluyum. Genelde çok hırslı oluyorum hep düşünüyorum. Yapabilirsin, senen iyisi olabilirsin. şeylere yöneliyorum. Açıkçası düşüncelere bürünüyorum. Onun dışında mutluyum." [K1] diye ifade etmiştir.

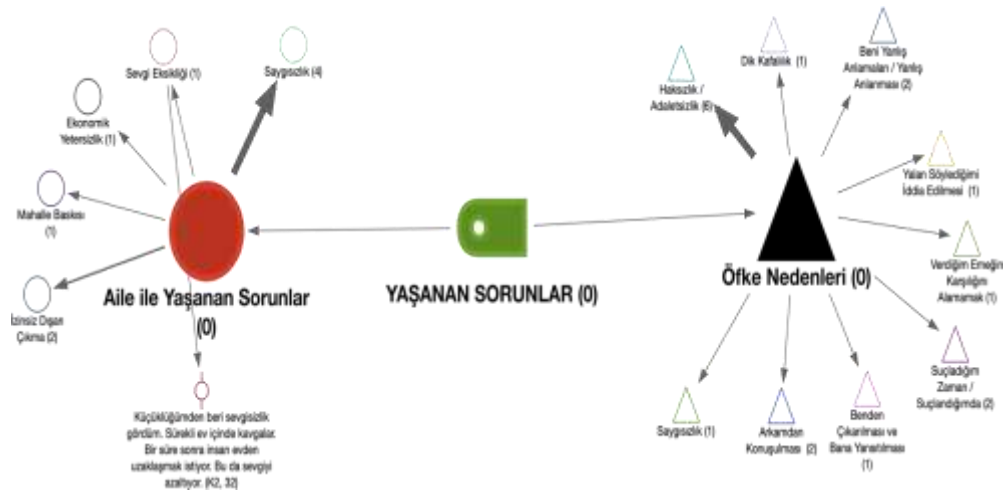
**Karışık/ değişken kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Ağırlıklı olarak sürekli değişiyor. Duygularım dört mevsim gibi,yani bir an bir his çöküyor üstüme öyle kalıyorum düşünüyorum." [K15], "Günlük hayatta gece ve gündüz olarak değişiyor. Gündüz genelde çalışıyorum. Fotoğraf çekiyorum. Bunları yaparken hiç bir şey düşünmüyorum. Sadece oradaki anı mutluluğu yaşıyorum. Gece olunca insan ister istemez başını yastığa koyduğunda düşünüyor. Yani anıları düşünüyor yaşananları düşünüyor. O zaman da üzüntü ve anılara bağlılıktan dolayı özlem ve bir sürü duygu orada yoğunlaşıyor. Yani güzel günleri hatırladığımda mutlu oluyorum. Kötü günleri hatırladığımda mutsuz bunları hepsini aynı gecede düşünüyorum. O yüzden çok karmaşık duygular oluşuyor." [K10] diyerek duygu durumundaki hızlı değişimleri paylaşmışlardır.

**Sinirli kodu ile ilgili olarak öğrenciler:** "Ben aslında biraz öfkeliyim ve sinirliyim." [K5], "Günlük yaşamda şu şekilde bir kızıyorum, bağıriyorum ama o şeyin ne olduğunu bilmiyorum." [K3] diye sinirini ifade etmiştir.

**Kırgınlık kodu ile ilgili olarak öğrenci:** "En çok kırgınlık var. Mutsuzluk var. Yalnız kalınca yapamıyorum. Duygularım daha ağır basıyor." [K7] diye ifade etmiştir.

### Tema 3: Yaşanan Sorunlar Teması

Bu tema, "Aile içinde olabilecek en büyük sorunlar nelerdir? Hangi durumlar sizi sinirlendirip öfkelenendirir?" soruları temelinde ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda yaşanan sorunlar temasına ilişkin olarak, aile ile yaşanan sorunlar, öfkelenendiren sorunlar olmak üzere iki alt tema belirlenmiştir. Ortaya çıkan alt tema ve kodlar şekil 5’ te gösterilmiştir.



Şekil 5. Yaşanan sorunlar teması.

Yaşanan sorunlar teması bağlamında ortaya çıkan alt temalar ve kodlarla ilgili öğrencilerin ifadelerine yer verilmiştir

### **Aile ile yaşanan sorunlar alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar mahalle baskısı (1), saygısızlık (4), izinsiz dışarı çıkma (2), ekonomi (1), sevgi eksikliği (1), kendi doğruları ve katı kurallar (1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***Mahalle baskısı kodu ile ilgili öğrenci:*** "Ailem bulunduğu yerde tanınmış bir aile.Bu yüzden yanlış bir şey yapmamı istemezler. Bu duyulmasın, insanlar kötü şeyler söylesin, bu düşünce ailemi kötü yapıyor" [K14] diyerek toplumun davranışlar üzerindeki etkisini vurgulamıştır.

***Saygısızlık kodu ile ilgili öğrenciler:*** "Eve geç gelmemiz büyüklere karşı saygısızlık. Ev içi tartışmalar büyüyor. Hepimiz çok parlak insanlarız. Şöyle parlak en ufak bir şeye çok çabuk parlıyoruz sinirleniyoruz." [K6], "Böyle saygısızlık. İzinler alınmadan bir şey yapma. Bizde çok önemlidir. Özellikle saygı.", "Mesela büyüklerimiz ile konuşurken sıkıntı olur saygısızlık. Bizim için çok çok ön plandadır" [K8], "Ailende sorun olabilecek önemli şey bence saygısızlık. Bir defa saygısızlık yapıldığında tekrar o samimiyeti yakalayamazsın. Tekrar eskisi gibi olmaz. Bu sadece ailede değil arkadaş çevresinde de öyledir. Aileye karşı yani aileyle iyi geçinebilmek için saygı ve sevgi önceliklidir. Bir de alınan kararlara saygı göstermek alınan kararların arkasında durmak. Mesela ben bir karar alacam bunu yapmak istiyorum. Aileme danışırım ailem iyi ya da kötü arkamda durmalı. Çok kötüyse bir şey ise beni uyarmalı. Bana müdahale etmelerine izin vermeliyim ki aramızdaki bağ kopmasın." [K10] diyerek saygının hayatlarındaki önemini vurgulamışlardır.

***İzinsiz dışarı çıkma kodu ile ilgili öğrenciler:*** "Şayet ben bir yere çıkıyorsam kayınpederim ve kayınvalidemden izin almazsam bu büyük sorun olur benim için." [K5], "İzinler alınmadan bir şey yapma. Bizde çok önemlidir. Özellikle saygı." [K8] şeklinde ifade etmiştir.

***Ekonomik yetersizlik kodu ile ilgili öğrenciler:***"Ailem için en büyük sorun babam işten çıkarıldı. Maddi sorunlar yaşadık. Bizim de çıkardığımız huzursuzluklar da var." [K7] şeklinde ifade etmiştir. Sevgi eksikliği kodu ile ilgili olarak: "Küçüklüğümden beri

sevgisizlik gördüm. Sürekli ev içinde kavgalar. Bir süre sonra insan evden uzaklaşmak istiyor. Bu da sevgiyi azaltıyor." [K2] şeklinde ifade etmiştir.

### **Öfke nedenleri alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar dik kafalılık (1), saygısızlık (1), arkamdan konuşulması (2), suçladığım zaman/suçlandığımda (2), yalan söylediğimi iddia edilmesi (1), haksızlık/adaletsizlik (6), yanlış anlaşılma ve anlama (2) ve verdiğim emeğin karşılığını alamamak (1)olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***Dik kafalılık kodu ile ilgili öğrenci :*** "Bir insanın bana karşı dik kafalılığı. Ben bir insana güzel gittiğim zaman ve o insan bana dik kafalılık yaparsa. Bu konuda çok öfkelenirim. Kardeşimin bana saygısızlığı ve dik kafalılığı. Bir insanın bana bağırması." [K6] şeklinde ifade etmiştir.

***Arkamdan konuşulması kodu ile ilgili öğrenciler:*** "Arkamdan konuşulması iki bana verilen sözün tutulmaması" [K5], "Mesela şu an bir tane arkadaşıma çok öfkeliyim. Bana karşı haksızlık yaptı. Arkamdan konuştu ve kulağıma geldi. Ama ben hiçbir şey olmamış gibi o arkadaşıyla konuşmaya devam ediyorum" [K6] diye ifade etmiştir.

***Suçlandığım zaman/suçlandığımda kodu için bir öğrenci:*** "Hocam bana haksızlık yapılmasını çok yaşadım. Olmayan olmuş gibi göstermeleri, beni bu şekilde suçlamaları beni çok çok öfkelenendirir. Ne kadar kendimi ifade etsem de anladığı halde yine aynı şekilde yaklaşıyorsa bu beni çok çok öfkelenendirir. Gerçeğin o olmadığını bildiği halde onunla beni suçlaması çok öfkelenendirir beni ." [K10] diyerek suçlandığı zaman öfkelenendiğini ifade etmiştir.

***Yalan söylediğimin iddia edilmesi kodu için bir öğrenci:*** "Bana yapılan haksızlık. Yalan söylediğimin iddia edilmesi. Verdiğim emeğin karşılığını alamamak; beni çok öfkelenendirir." [K1] şeklindeki ifadeleriyle ifade etmiştir.

***Verdiğim emeğin karşılığını alamamak kodu için bir öğrenci:*** "Bana yapılan haksızlık. Yalan söylediğimi iddia edilmesi. Verdiğim emeğin karşılığını alamamak beni çok öfkelenendirir." [K1] diye ifade etmiştir.

***Haksızlık /adaletsizlik kodu için öğrenciler:*** "Bana yapılan haksızlık. Yalan söylediğimi iddia edilmesi. Verdiğim emeğin karşılığını alamamak beni çok öfkelenendirir."

[K1], "Mesela Şuan bir tane arkadaşıma çok fkeliyim. Bana karşı haksızlık yaptı. Arkamdan konuştu ve kulağıma geldi. Ama ben hiçbir Şey olmamiŐ gibi o arkadaŐımla konuşmaya devam ediyorum." [K6], "Evin içinde de aynı Şekilde fke kontrolümü eŐitsizlik, adaletsizlik, oldu mu tutamıyorum. İçimde direkt söylüyorum." [K13], "Adaletsizlik. Birinin haksızlık yaptığını gördüğümde. Benimle alakalı bir Şeyi ben sylememiŐimdir fakat insanlar söyledin diye üstüme gelmesine tepki gösteriyorum. fkelenendiğimde sakın kalmaya tepki göstermemeye çalışıyorum. Çünkü tepki gsterendiğimde bir yerden sonra karşımdaki bir Şey söylüyor ben bu karşılık saçmalamaya baŐlıyorum." [K14], "Mesela ben bir stajda bir hemŐireyle tartıŐımiŐtım. Çok haksızlık yapılıyordu. Benim de çok zoruma gidiyordu. Benimde en zoruma giden Şeyde haksızlık. BirŐeyi hakedersem onu sonuna kadar yaŐayayım. Ama hani hak etmediğim bir Şey yaŐayınca insanın çok zoruna gidiyor. İŞte bir hemŐireyle tartıŐımiŐtık" [K11], "Hocam bana haksızlık yapılmasını çok yaşadım. Olmayan olmuş gibi göstermeleri beni bu Şekilde suçlamaları beni çok çok fkelenendirir. Ne kadar kendimi ifade etsem de anladığı halde yine aynı Şekilde yaklaşıyorsa bu beni çok çok fkelenendirir. Gerçeği o olmadığını bildiği halde onunla beni suçlaması çok öfkelenendirir beni." [K10] diyerek haksızlığa uğrama durumunda yaşadıkları öfkeyi ve takındıkları tutumu ifade etmişlerdir.

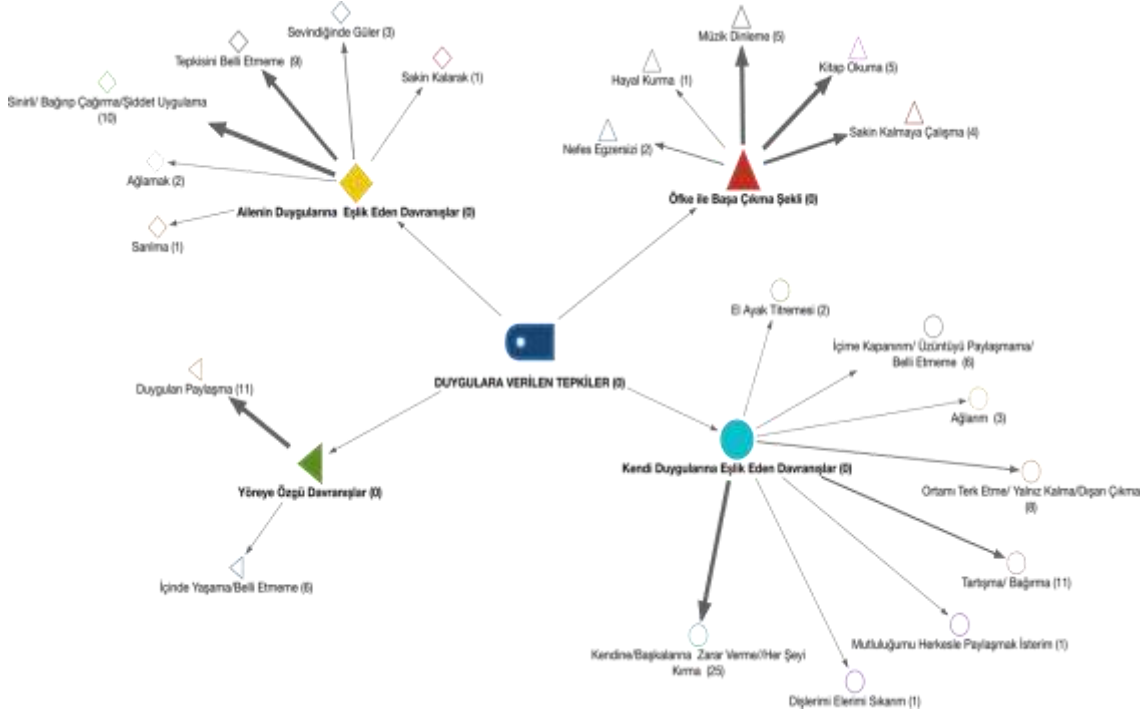
*Yanlış anlaşılma ve anlama kodu için Ğrenciler:* "İstemediğim bir Şey, bir hata yapınca. bunu karŐıdakine anlatmaya çalışınca, karŐıdakinin beni yanlış anlaması. Hani ben olayım farklı bir Şekilde düŐünürken o kalkıp bana başka bir Şey dediğinde ve yanlış anlaŐılınca kendimi ifade edemeyince bunlar beni sinirlendirir" [K15], "Haklı olunca karşı taraf beni haksız çıkarınca çok sinir oluyorum. Birde uyardırma rağmen genelde çok haksız olduğum konularda fkelenmem. Sesimi ıkarıram. Haklıysam haklıyım. Haksızsam da haksızım. Bunu istiyorum aslında." [K11] diyerek yanlış anlaşılma durumunda öfkeye kapılmadıklarını belirtmişlerdir.

#### **Tema 4: Duyulara Verilen Tepkiler Teması**

Bu tema; "Genel olarak içinde yaŐadığınız çevrede insanlar üzüntü, korku, öfke, sevinç, mutluluk gibi duyguları hissettiklerinde neler yaparlar?", "YaŐadığınız yörede insanlar üzüntü, korku, öfke, sevinç, mutluluk hissettiklerinde ne yaparlar?", "Bu hislerini yaptıkları nasıl gösterdikleri yöreye özgü farklılıklardan bahseder misiniz?", "Sizce fke daha büyük sorun yaŐanmadan önce (bağırıp, çağırıp, küfredip hatta ona Şiddet) kontrol edilebilir mi?", "EĞer kontrol edilebileceğini düŐünüyorsanız nasıl kontrol edilebilir?"

soruları temelinde ortaya çıkmıştır.

Bu bağlamda duygulara verilen tepkiler temasına ilişkin olarak, ailenin duygularına eşlik eden davranışlar, yöreye özgü davranışlar, kendi duygularına eşlik eden davranışlar ve öfke ile başa çıkma şekli olmak üzere dört alt temadan oluşmuştur. Alt temalara ilişkin kodlar aşağıda verilmektedir. Ortaya çıkan alt tema ve kodlar şekil 6'da gösterilmiştir.



Şekil 6. Duygulara verilen tepkiler teması.

Duygulara eşlik eden davranışlar teması bağlamında ortaya çıkan alt temalar ve kodlarla ilgili öğrencilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

#### Ailenin duygularına eşlik eden davranışlar alt teması için

Bu alt tema kapsamında, tepkisini belli etmeme (9), sinirli/bağırıp çağırma/şiddet uygulama (10), ağlamak (2), sakinkalma (1), sarılma (1), sevindiğinde güler (3) kodları tanımlanmıştır.

**Tepkisini belli etmeme kodu için öğrenciler:** "Kendini aslında pek belli etmeyen bir insan. İçine kapanıyor. Ama ben çok iyi tanıyorum onu. Hep içine atıyor; gizli gizli ağladığı zamanlarda oluyor. Bizimle konuşmak istemiyor. Bazen çok sert oluyor çabuk sinirlenebiliyor."[K4], "Annem hiç belli etmez. Annem de şu vardır mesela okul kazanıyorum ya bir başarı sağlıyorum. 4 ortalamam var bu dönem, geçen dönemde üç buçuğun üstündeydi. Hani işte hocamız bölüm birincisi falan diyor, işte bunları

anlattığımda annem buna sevinmiyor, aslında seviniyor, biliyorum. ‘Sen yaparsın zaten ben bunu biliyorum.’ der yani çok aşırı sevincini göstermez. Üzüntüsünü de pek göstermez. Bir şeye üzüldüğünde böyle aşırı dışa vurmaz o da benim gibi biraz içine atar." [K1], "Annem çok çok üzüldüğünde bize belli etmemeye çalışır. Ama biz annemin nasıl üzüldüğünü biliriz. Çünkü biz ailevi olarak çok ağır bir travmayı atlattık. Abimden bu yana annemin nasıl üzüldüğünü sevindiğini biliriz. Annem sevindiğini belli etmez. Ama üzüldüğünde çok çabuk anlıyoruz. Bir yere gider ağlamaya çalışır biz onu yakaladığımızda da susar sustuğunda da konuyu değiştirmeye çalışır.", "Genellikle mutlu olduğumuzda pek fazla yansıtmayız. Üzüldüğümüz zamanda yansıtmayız. Ama şöyle öfkelendiğim ve kızdığım zaman kimse beni tutamıyor." [K6], "Normalde benim annem hiç ağlamaz. Yani ağlar ama gözyaşına akmaz. Ama bazen anlayabiliyorsun annemi aslında böyle gördükçe biraz daha insan kendini kötü hissediyor. Elinden bir şey gelmemek. En sevdiği insanı oşekilde görmek. Oda normale dönmeyi bizim için istiyor. Çünkü yedi kardeşiz sadece bir abim evli. Diğerleri bekar ve evlilik çağına gelmiş insanlar. Ayrıca evlenmek isteyen insanlar. Yani oda kendince bir anne olarak tabi ne hissettiğini bilemeyiz de. O da öyle içine atarak susarak. Babam da aynı şekilde abimde yani herkes bu şekilde içine atarak. Ve bir şeyin peşinde karşımdakine yansıtmayayım da üzülmesin diye." [K12], "Annem içine kapanık pek gösteremiyor içine kapanır." [K11], "Benim babam çok değişik bir insandır soğuktur. Ama çok da müthiştir benim için. Ama katı bir insandır. Bizi çok sever ama o sevgisini hiç göstermez. Bizeçokiyi babalık yapar ama babalığın sadece maddi tarafını düşünür. Manevi tarafını pek düşünmez. O da böyle bir insan biz onu böyle kabul ettik" [K7], "Hocam, çok üzüldüğünde mesela kendi içine kapanıyor. Kimseyle konuşmuyor. Öfkeliyken hıncını bizden çıkarır. Bağırır çağırır." [K8] şeklinde ifade edip aile bireylerinin bazen bir başa çıkma şekli olarak bazen de mizacından dolayı olaylara karşı tepkilerini belli etmediğini ifade etmiştir.

***Sinirli/bağırıp çağırma/şiddet uygulama kodu için öğrenciler:*** "Annem direkt bağırır çağırır saatlerce sürüyor diyebilirim", "Öfkelendiğinde bize göre biraz daha sakin ama çok sert konuşur." [K15], "Öfke anında bağırış. Herkes birbirine bağırır. Yani bizde şiddet olmamıştır. Desem ki abim şiddet uygulamış hiçbir zaman olmamıştır. Tabi anneden yediğimiz dayaklar ayrı. Mutluluk anında yani üzüntülüken üzüntüsünü saklayan insanlar" [K12], "Sinirlenir gösterir. Biraz benim kadar olmasa da herhâlde bir ben o kadar çok gösteriyorum.", "Öfkeliyse bağırıp çağırıyor tepki gösteriyor fikirlerini dile getiriyor.",

"Öfkeleniyorsa işte öfkelendiği kişiye karşı bağırp çağırıyor." [K11], "Kardeşlerim bazıları duygularına hakim olup öfkelenmiyor. Bazıları da öfkeleniyor. Mesela babam covid oldu biz hepimiz tuttu babam hastanede yattı. En büyük abim önüne geçti. Mesela örneğin çok kavga çıkardı." , "Hocam çok üzüldüğünde mesela kendi içine kapanıyor. Kimseyle konuşmuyor. Öfkeliyken hıncını bizden çıkarır. Bağırp çağırır. Bize babam zaten çok sakın bir insan şu ana kadar bana hiç kızmamıştır." [K8], "Küçükken kötü bir şey yaptığımız da babam bizi hep döverdi. İyi şeyleri öğrettiği de oldu tabi." [K2], "Annem eskisi gibi olumlu karşılamıyor. Bazı şeyleri direkt bağırpıyor. Bağırparak kendini ifade etmeye çalışıyor. Ben uyarıyorum tekrar aynı şekilde yapıyor." [K3] şeklinde ifade ederekailedeki bireylerin öfke durumunda Sinirli,bağırp çağırma, şiddet uygulama davranışları gerçekleştirdiğini ifade etmişlerdir.

***Ağlamak koduile ilgili olarak öğrenciler;*** "Annem direkt odasına çekilir ağlamaya başlar o da ağlamaya başlar söylenir." [K15], "Annem duygularını çok uç seviyelerde yaşayan bir insan. Yani üzüntüyse oturup ağlar. mutlu ise güler ama çok fazla gülmez. Yani genellikle de duygusal bir insan." [K3] şeklinde ifade etmişlerdir.

***Sakin kalma kodu ile ilgili olarak öğrenci:*** "Babam gayet sakindir. Sinirli olabilir; insanlık hali elinden geldiği kadariyla sakın kalmaya çalışır" [K15] diye ifade etmiştir.

***Sarılma kodu ile ilgili olarak öğrenci:*** "Mutluysa da gelip sarılıyor. Anlatıyor her şeyini ya da o gün mutlu olduğu şeyden bahsediyor." [K11] diye ifade etmiştir.

***Sevindüğünde güler kodu için öğrenciler:*** "Babam her şeyi normal akışında yaşar. Böyle güzel ağlayacağımda ağlar. Güldüreceğinde güler, kahkaha atan böyle bir insandır. Ama annem biraz daha içine kapamıktır. Yani üzülp üzülmeydiğini bazı yerlerde söyler dile getirir." [K1], "Mutluysa yüzünde gülücükler açıyor." [K11], "Annem duygularını çok uç seviyelerde yaşayan bir insan. Yani üzüntüyse oturup ağlar. Mutlu ise güler ama çok fazla gülmez. Yani genellikle de duygusal bir insan." [K3] şeklinde ifade edip gülmenin ağlamaya göre daha kolay dışa vurulduğunu anlatmışlardır.

### **Yöreye özgü davranışlar alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar duyguları paylaşma (11) ve içinde yaşama/belli etmeme (6) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***Duyguları paylaşma kodu için öğrenciler:*** "Hani üzüntümüz de yani genelde

mutlulukta böyle dışarıya yansıtırız." [K1], "Üzüntü deyince aynı hastalık olunca da birbirimize kol kanat geliriz. Ama daha incesi olunca onu bilmiyorum." [K7], "Herkes birbirleriyle korkularını mutluluklarını paylaşır. Ne olursa olsun mesela. Dayımın bir sıkıntısı vardı. Bizimle paylaştı. Babam yardımcı olmaya çalıştı. Akriba açısından hep öyleyiz. Bir korku olsun, mutluluk olsun beraber paylaşıyoruz." [K9], "Daha çok paylaşılır. Mutlulukta olsa üzüntü de olsa bunlar daha çok yani küçük bir şehirde yaşadığımız içinde olabilir. Aile bağlılıkları veya herkesin birbirlerinin tanınmasından dolayı da olabilir. Mutluluklara üzüntülülere acıları da hep paylaşılır yani.", "Bizim bir tane düğümünüz olsa haftalar boyunca herkes gidip gelir mutluluğu bizimle paylaşır. Aynı şekilde bir taziyemiz olduğunda genelde üç gün boyunca herkes gelir. Bir yabancı veya tanıdık ama bundan sonra sürekli bir ay boyunca gelip giderler. Akrabalar komşular yani yalnız bırakmazlar. O aileyi bunu yaşayan aile yalnız bırakılmaz günlerce hatta haftalarca." [K10] cümleleri ile özel ve zor günlerinde duygularını birbiri ile paylaştıklarını ve birbirlerine uzun süreler boyunca destek verdiklerini söylemişlerdir.

***İçinde yaşama/belli etmeme kodu için öğrenciler:*** "Üzüntümüzde korkumuzda hani çok dışa vurduğumuz söylenemez. Hani üzüntümüz de yani genelde mutlulukta böyle dışarıya yansıtırız." [K1], "Erkek üzülduğünde asla yansıtmaz." [K5], "Üzüntülü olduğumuzda her birimiz bir köşede oluyoruz." [K7], "Ama mutsuzken herkes kabuğuna çekiliyor. Susuyor." [K8], "Herkes mutluluğunu da üzüntüsünü de kendi içinde yaşıyor. Aynı zamanda hep içlerinde tutarlar. Bir başkası benim bu üzüntümü duysa, hakkımızda böyle konuşurlar böyle yayılır falan. O kafadalar toplumumuz bu yönde biraz geridir." [K2], "Diğer şekilde tüm duyguları içinde yaşayan insanları da gördüm. Yani bunu dışa vurmuyorlar. Mutluluğu da hani şöyle bir şey vardır arkadaşlarla aramızda bazen oluyor, çok güldüğümüz zaman aman çok gülme başımıza bir şey gelecek gibisinden yanı sürekli bir duygularımızı tam dile getiremiyoruz." [K3] diyerek ailesi ve çevresinin olumsuz duyguları içinde yaşadığını, üzüntü durumunda içe atma davranışı sergilediklerini ifade etmişlerdir.

### **Kendi duygularına eşlik eden davranışlar alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar; el ayak titremesi (2), dişlerimi ellerimi sıkırım (1), mutluluğumu herkesle paylaşmak isterim (1), kendine/başkalarına zarar verme/her şeyi kırma (25), tartışma/ bağırma (11), ortamı terk etme/ yalnız kalma/dışarı çıkma (8),

ağlarım (3), içime kapanırım/ üzüntüyü paylaşmama/belli etmeme (3) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

***El ayak titremesi kodu ile ilgili olarak öğrenci:*** "Öfkelendiğim şeye bağlı el titremesi ile başlıyor. Ondan sonrasını hatırlamıyorum. Yani öfke ve sinir olduğu zaman el titremesi başlıyor. Gözümünden yaşlar akıyor ama sonrasını hatırlamıyorum.", "Öfkelendiğimi dile getiremiyorum tamamen. İçimde yaşadığım için şu şekilde eller titriyorsa öfkelendiğimi anlayabiliyorsunuz. Aynı zamanda söyle bir şeyde var. Ben de öfkelendiğimde karşımdaki insanın gözlerinin içine bakarım. Direkt sabit kalıyorum bu şekil." [K3] diye ifade etmiştir.

***Dişlerimi ellerimi sıkırım kodu ile ilgili olarak öğrenci:*** "Korktuğum için öfkede ise ben öfkelendiğimde dişlerimi, elimi sıkırım. Kendimi sakinleştirmeye çalıştırırım. Kendimi ama bir türlü sakin olamıyorum. Bir odaya girerim. Yine düşünürüm ve biriyle konuşurum. Biriye anlatırım hep bir insanla konuşma isteği oluşur." [K14] diye ifade etmiştir.

***Mutluluğumu herkesle paylaşmak isterim kodu ile ilgili olarak öğrenci:*** "Bunu herkesle paylaşmak istiyorum. Yani yakınımıdaki sevdiğim insanlara anlatıyorum, paylaşıyorum." [K4] diye ifade etmiştir.

***Kendine/başkalarına zarar verme/her şeyi kırma kodu için öğrenciler:*** "Odaya kapanıyorum. Elime geçeni kırarım. Ağlarım kimseyle konuşmak istemem. Süreç böyle geçiyor.", "Odama kapanırım elime ne geçerse kırarım." [K5], "Ben karşımdaki insanın bana saygısızlık yapmasına dayanamıyorum. Genellikle bu ve hocam ben kendime hakim olamıyorum. Bu konuda gerçekten çok öfkelendiğimde bunu yapmayacağım diyorum. Her zaman oluyor bilmiyorum.", "Şey yapmadı ve hep üzerine gelince bende kafamı duvara vurdum. Annemde beni durdurmaya çalışınca anne git dedim. Anneme bağırdım. O anda ondan sonra o kadar kötü bir şey yaptığım idüşündüğüm için çok üzuldüm. Yani bilmiyorum o gün sabaha kadar uyumadım. Anneme bağırdığım için." [K6], Valla kafamı duvara vurmuşluğum var hocam." [K13], "Bazı şeylerin birilerine anlatmak istersiniz ya bir de ben eskiden kendime çok zarar veriyordum. Üzgün olduğumda poşeti yakıp elime damlattığım olmuştur." , "Eskiden olsa dediğim gibi kendime çok zarar verirdim. Üzgün olduğumda da bunu yapıyorum. Sadece sinirli olduğumda değil. Üzgün olduğumda da. Direkt poşeti yakıp elimin üstüne koymuşluğum vardır. Hani canım zaten yanıyor. Durduk yere yada bazen üstesinden gelemeyeceğim şeyler oluyor. Canım daha çok yansın

istiyorum. Çivi çiviye söker ya, belki acı da acıyı söker. Ama sonra zamanla bazı şeyleri idrak edince dini açısından da bazı şeyler işey yapınca idrak edince onlara sonverdim. Artık yapmamaya çalıştım. Yani Allah korkusu ve Alla'a olan saygımdan bastırdım." [K12], "Kendime zarar vermeyi seviyordum. Kendime zarar veriyordum. Kafama vurduğum günleri hatırlıyorum", "Dediğim gibi kendime zarar vermeyi seviyorum. Kendime saygı duymuyorum. Bence bedenime hep zarar verdim şuan bile hala veriyorum.", "Ailede bir şey olduğunda böyle bir şeyleri kırmak", "Ben öfkelendiğimde kırıp parçalamazsam rahatlayamam", "Hocam size bir örnek vereyim 3-4 ay önce abimle kavga ettik. O kadar sinirlendim ki duvara kafa vurdum sürekli kafama zarar veriyorum." [K7], "Telefonu duvara fırlattığım da oluyor. Sakinleşene kadar sonra konuşuyorum.", "Ses yükselmesi. Bazen böyle kapıya yumruk atıp yada kapıyı hızlı çarpıp gitmek.", "Öfkeye dönüşüyor öfkelenince de bir şeye zarar vermek istiyorum. Ya telefonumu kırmak istiyorum. Ya kapıyı kırmak istiyorum ya da bir yere gidip saatlerce bağırarak istiyorum", "Bu öfkeli anda kendi odama kapandım. Biraz sakinleşmeye çalıştım. Sakinleşmedim birkaç bardak kırdıktan içim çok rahatladı" [K8], "Kapıyı vururum", "Bana yapma. Hoşuma gitmiyor neden yapıyorsun ki derdim. Eğer anlamazsa da bir tane tokat indirirdim.", "Birisini dövdüğüm zamanda rahatlardım ama sonra pişman olurdum. Keşke yapmasaydım niye dövdüm ki." [K9], "Ama bir kere kendime zarar verdim. Yani kendime hakim olamadım, öbür şekilde kendime hakim olmadığımda küfür falan hiç bir zaman etmem. Bu şekilde içimi rahatlamam yani hep içime atarım bir yerden sonra kendime zarar veririm." , "K1: Kendime zarar derken ne yaptın ? Ö: Kafamı vurdum. Çok değerli bir saatim vardı onu da bu şekilde kırdım. Bu beni gerçekten nasıl diyeyim karşıdaki insanın buna bile değmediğini anladıktan sonra biraz toparlandım.", "Bağırma, çağırma, ben hakaret etmedim hiçbir zaman hakaret küfretmem duvara yumruk attığım olmuştur.", "Çok daha büyük hatalar yapıyordum. Yani bağırarak çağırarak vurarak kendime veya bir yere", "Öfkemi saklasam yarın bir gün çok daha büyük bir patlak veririm. Telefonda değil yanımda olduğu zaman ben tamamen kendimi kaybederim. Kendimibırak ona bile zarar verebilirim. Bu yüzden ben saklamaktan yana hiç olmadım." [K10] diyerek öfke anlarında kendilerine ve çevrelerine kontrolsüz ve saldırgan davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir.

**Tartışma/bağırma kodu için öğrenciler:** "Öfkelendiğimde bağırıp çağırma gibi şeyler istemiyorum. Genellikle uzlaşmaya çalışıyorum. Hep yapıcı olmaya çalışıyorum.

Ama karşımdaki insan da bu yolda olmadığına ya konuşmayı falan bırakıyorum ya da tamamen olduğum ortamı terk ediyorum. Hani eğer illaki öfkeyi dışa vurma gibi bir şey olursa bağıyorum sadece." [K4], "Çok öfkeli olduğumda ani bir sinir olur bağıyorum, çağırırım, ağzımdan çıkan kulağım duymaz." [K15], "Sadece tartışma esnasında olursa çok fazla bağıyorum." [K13], "Saldırıya geçmemek için kendimle savaşıyorum. Çok savaşıyorum. Ama bağıyorum yani tüm dünyanın sesini bastırarak kadar çok bağıyorum. O an ağzımdan her şey çıkabilir her şeyi yapabilirim. Her şeyi söyleyebilirim." [K12], "Yani eskiden çok vardı bir yere vururdum. Elimi rahatlamak açısından ama şuan biraz daha böyle içime kapanıyorum. Ama çok ağır bir şey olursa bağıyorum çağırırım baya şiddetli.", "Fotoğraf çekip gruba atmıştı. Çok sinirlenmiştim. Bağıyorum çağırmışım. İşte herkes toplanmıştı. Zaten araya girmişti. Aşırı sinirlenmiştim. Onun böyle bana karşı daha çok bağırması beni deliye döndürmüştü." [K11], "Öfkeli olduğumda kendi kabuğuma çekilmek istiyorum ama bunu yapamıyorum. Karşımdaki insanı kırıyorum. Öfkemi dışa vuruyorum bu yönden insanları kırıyorum." [K8], "Aile içinde bağıyorum ama şiddeti eskiden yapardım", "Haklı olduğu zaman bir defa söyler iki söyle en son bağıyorum. Yani ama bende bu sabır yok. Bir şey istediğim gibi olmazsa hemen bağıyorum. Biri bana bir şey söylese ya da bana karşı ters bir şey yapılırsa direkt bağıyorum." [K9], "Bağırma, çağırma, ben hakaret etmedim hiçbir zaman hakaret küfretmem duvara yumruk attığım olmuştur." [K10], "Günlük yaşamda şu şekilde bir kızıyorum, bağıyorum ama o şeyin ne olduğunu bilmiyorum. Yani bu son günlerde baya arttı. Belki de gelecek kaygısından." [K3] diyerek öfke anlarında bağırarak bir şeyleri ifade ettiklerini ve bunu çoğu zaman kontrol edemediklerini söylemişlerdir.

**Ortamı terk etme/yalnız kalma/dışarı çıkma kodu için öğrenciler:** "Çok öfkeli olduğumda genelde dışarı çıkarım. Ben yani ortamı terk ederim. Daha fazla kalp kırmamak için uzatmamaya çalışırım." [K1], "Öfkeli olduğumda yalnız kalmaya çalışıyorum. Çünkü o anda o öfkeyle yanlış şeyler söyleyebilirim.", "Yani sanırım öfkeli olduğumuzda o ortamdaki uzaklaşmak. Ya da ne bileyim konuşmayı falan bırakmak. Eğer o ortamda bir sonuca varılmayacaksa sağlıklı kararlar verilmez. Hani hiç söylemek istemediğimiz şeyleri bile söyleyebiliyoruz. Karşımdaki insanın kalbini kırabiliyoruz." [K4], "Düşüncesiyle aslında böyle olduğumda hani sinirlenip üzüldüğümde hiçbir şey yapmadığımı düşünüyorum. Aslında yapıyorum fakat farkın da değilim. Çevreme karşı tavır yapıyorum. Evet her ne kadar farkında olmasam da yapıyorum. Odama gidip

oturuyorum; bu sefer çevremle ilişkiyi kesiyorum. İster istemez çevremdeki insanları kendimle uzaklaştırıyorum." [K5], "Çok üzüldüğümde odaya girerim. Perdeleri çeker ve yalnız kalırım. Yalnız kalmayı severim." [K6], "Korktuğumda kaçarım. Telefona bakarım. Kalbim çok atar." [K14], "Bazen kapıya tekme atıyorum. Telefonu duvara vuruyorum bu konuda çok sinirim bozuluyorum kendime engel olamıyorum.", "Ben mutsuzken kendimi yalnız bir odaya kapatırım," [K8] diyerek öfke anıyla başa çıkma ve rahatlama biçimi olarak ortamı terk etme davranışı sergilediklerini söylemişlerdir.

**Ağlarım kodu ile ilgili öğrenciler:** "Hocam zaten çok üzüldüğüm zaman en ufak bir şey bile olsa ağlıyorum. Ama niye ağlıyorum? Sinirlendiğim için üzüldüğüme sinir olduğum için yapılan bir şeye sinirleniyorsam ağlıyorum ister istemez. Mesela haklıysam bile bu böyle. Sözümlü kesen biri varsa karşımda beni ezen biri varsa ağlıyorum" [K1], "Eğer sadece benim bildiğim bir şeyse ağlarım, örneğin bir şeye sinir olduğumda." [K7], "Bazen öfkelendiğimde hemen ağlıyorum. Bazen bir şey olmadan da ağlıyorum. Hayal kuruyorum. Aileme böyle olursa arkadaşım bana böyle söylerse diye hayaller kurup kendi kendime ağlayabiliyorum." [K9] cümleleri ile öfke, üzüntü duygularına eşlik eden ağlama davranışını paylaşmışlardır.

**İçine kapanma, üzüntüyü paylaşmama, belli etmeme kodu için öğrenciler:** "Hiç kimseyle konuşmak istemiyorum. Bana boşmuş gibi geliyor. Yani bir yere gelmeyecek gibi geliyor bana. İçime attığım zamanlar da oluyor." [K4], "Öfkemi şöyle söyleyeyim, hemen ifade edemiyorum. Belli süre içinde kendi içimde yaşıyorum. Belli bir süreden sonra işte ailem olsun, arkadaşım olsun, onlarla yavaş yavaş, alttan alttan konuşmaya başlarım." [K15], "Üzgün olduğumda çok içime kapanırım. Üzgün olduğumda direkt depresyona girerim. Çok düşünürüm. Çok düşündüğüm için her şeyi yaratırım kafamda." [K14], "Eskiden olsa bunu dışa yansıtarak yapardım ama şimdi yani iki üç yıldır her şeyi içime atarak. Yani hayatımdaki her şeyi içime atıyorum. Ondan sonra bir gün geliyor fark ediyorsun ki içinde çok şey birikmiş .Onu dışa vurmak istiyorsun. Bir yerden sonra ağlıyorsun. Bir kere ağladığında geçer ama o içindeki şey seni hiç bırakmıyor. Hep peşinden geliyor. Sürekli düşünüyorum, bazen okadar çok düşünüyorum ki beynim yoruluyor.Yani örneğin masanın üstünde çöp mü var, bu çöpe baka baka düşünürüm." [K12], "Üzüntü çektiğimde kimseyle konuşmuyorum. Derdimi kimseyle paylaşamıyorum. O yüzden genelde ağlamayı tercih ederim." [K7], "Elimden geldikçe hiç belli etmiyorum. İçimde kalıyor. Bazen başkası beni üzse bile belli etmiyorum söyleyemiyorum. İçime

atıyorum. Bir yer de beni mahveden de budur, hep içime atıyorum." [K2] diyerek öfke, üzüntü gibi durumlarda içe kapanma davranışı sergilediklerini belirtmişlerdir.

### **Öfke ile başa çıkma şekli alt teması için**

Bu alt temayı oluşturan kodlar sakin kalmaya çalışma (4), nefes egzersizi (2), hayal kurma (1), kitap okuma (5), müzik dinleme (5) olarak belirlenmiştir. Aşağıda alt temayı oluşturan kodlar ve bu kodlara ilişkin tanımlanan ifadeler verilmektedir.

**Sakin kalmaya çalışma kodu için öğrenciler:** "Susuyorum, suskunluğumu hatalı olduğuma bağlayan insanlar olduğunda kesinlikle kendimi frenlemiyorum. Büyüğüm de olsa küçüğüm de olsa öfkemi dile getiriyorum. Ama hani öfkelendiğimde de çok aşırı bir şeyim yok. Yani biraz bende şey var hocam fazlasıyla birini dövmek. Bu durum çok var. Onun ötesinde bir şey olması için çok çok sinirlenmem lazım. Bir şeyin dışında hep bu şekilde yapıyorum. Hocam ama onun öncesinde çok iyi frenliyorum kendimi." [K1], "Tepki gösteriyorum öfkelendiğimde sakin kalmaya tepki göstermemeye çalışıyorum", "Nasıl artı benim kötü bir yanımı ortaya çıkarmış gibi olacak ben o an gereken tepkiyi daha çok bağırarak saldırarak göstermiyorum. Ama içim içimi yiyor hocam ve karşımdaki insanı da tanıdığım için ben ona karşılık verirsem daha çok mutlu olacak. Bunu biliyorum o yüzden karşılık vermeyerek onu daha çok sinirlendiriyorum." [K14], "O an yani karşımdaki kişiye karşı çok büyük bir öfke duyuyorum. Ve hani o kişiye zarar vermemek için kendimi de baskılıyorum. Hem kendime hem karşımdakine zarar vermemek için kendimi baskılıyorum." [K3] diyerek öfke durumunda sakin kalmak için çaba sarf ettiklerini belirtmişlerdir.

**Nefes egzersizi kodu için öğrenciler:** "Yani o an derin nefes alırsın. Sakin ol tamam. Sonra yanlış bir şey yaparsın." [K11], "Hocam öfkelendiğimde genellikle belki çok klişe olacak ama burnumdan nefes alıp ağızımdan vermeye çalışıyorum. Yani zaten öfkelendiğim zaman öfkelendiğim ortamı bırakıp çıkabiliyorum. Yani daha fazla devam etmemesi için bu şekilde yapmaya çalışıyorum." [K3] diyerek öfke anında nefes egzersizini baş etme yöntemi olarak sergilediklerini belirtmişlerdir.

**Hayal kurma kodu için öğrenciler:** "Kendime karşı değişik hissediyorum. Hep imkânsız hayaller kuruyorum. Hayal kurmak güzel bir şey. Ne zaman hayal kursam olmuyor mesela. Bursumun hayalini kurdum; çıkmadı hayallerim suya düştü. Şimdi iş hayalleri kursam yine suya düşecek diye korkuyorum. Hayal kuruyorum. Kurunca çok

mutlu oluyorum. Genelde de yazın da alırım. Battaniyemi giderim ormana uzanır bulutlara bakarım. Bunu her zaman yapardım. Çocukluğumdan beri yapmışımdır. Bakarım ya bir insana ya bir hayvana ya da bir nesneye benzetirim." [K9] diyerek hayal kurmayı motivasyon kaynağı olarak kullandığı görülmektedir.

**Kitap okuma kodu için öğrenciler:** "Hani bazen kimseyle konuşmadığım da kimseyi görmediğimde kitap okuduğumda özellikle üzgün oluyorum. Komik bir şey okuduğumda bile hüzünleniyorum. Böyle okuyunca onun dışında kendimi motive edici şeyler yapmaya çalışıyorum. Sakinleştirmeye çalışıyorum." [K1], "Öğrenmeyi seviyorum. Bazen kitap okuyorum." [K4], "Ben bazen öfkelendiğim zaman kendimi kitap okumaya veririm." [K6], "Çok da hoşuma gider, böyle kitap okurum yalnız." [K9], "Kitap okuyarak televizyon izleyerek ya da derse giderek vaktimi geçiriyorum. Şöyle bir şeyde var kitap okuduğumda o kitapta geçen duyguyu birebir kendim de yaşıyorum yani bu şekilde ilerliyor." [K3] diyerek içinde buldukları olumsuz durumla baş etmek için kitap okumaya yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

**Müzik dinleme kodu için öğrenciler:** "Ben genellikle müzik dinliyorum." [K4], "Çok üzüldüğümde genelde kulaklığımı takar müzik dinlerim." [K15], "Genelde üzüldüysem çıkarım en üste müziğimi açarım. O müzikte ağlarım. Sonra içimi iyice dökerim. İnerim aşağıya hiçbir şey olmamış gibi devam ederim." [K5], "Ben bazen öfkelendiğim zaman kendimi kitap okumaya veririm. Belki biraz yatıştır belki biraz sinirim geçerdiyorum. Müzik dinlerim ama o öfke hep bir yerlerde kalıyor." [K6], "Ben mutsuzken kendimi yalnız bir odaya kapatır, müzik dinlemek istiyorum. Kendi mutluluğumu da paylaşmak isterim sevdiğim bütün insanlarla." [K8] diyerek öfke, mutsuzluk gibi durumlarda müziğe yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

## 4.2. Nicel Bulgular

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencilerine verilen duygu ifadesi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına aşağıda yer verilmiştir. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlem ölçümlerine göre sürekli öfke ölçeği, öfke ifadesi ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamaları Tablo 9' da gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin , sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları zaman serisine göre puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılması.

Grup	Ölçüm Zamanı	Sürekli Öfke Ölçeği	Öfke İfade Ölçeği Alt Boyutları			
			Öfke İfade Ölçeği Toplam	Öfke Kontrol	Öfke Dışa	Öfke İçte
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Deney	Eğitim Öncesi	21.63±5.02	54.38±6.2	21.33±4.81	17.04±4.55	16.00±3.54
	Eğitim Sonrası	21.96±4.66	56.04±5.3	21.79±3.16	17.17±4.19	17.08±3.26
	1 Aylık İzlem	21.29±4.64	54.71±7.15	21.54±3.84	16.54±4.04	16.63±3.25
	F	0.122	0.444	0.092	0.143	0.797
	p	0.886	0.644	0.912	0.867	0.457
Kontrol	Eğitim Öncesi	20.60±5.78	54.20±9.31	22.44±4.5	15.20±4.25	16.56±5.42
	Eğitim Sonrası	19.96±6.09	54.20±10.2	22.04±5.23	15.08±3.74	17.08±6.28
	1 Aylık İzlem	19.68±6.83	56.00±12.94	23.16±5.11	15.48±5.42	17.36±6.16
	F	0.154	0.240	0.313	0.067	0.112
	p	0.858	0.787	0.733	0.935	0.894

Tablo 9’da deney ve kontrol grubu öğrencilerinin, sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları zaman serisine göre puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılması görülmektedir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlem sürekli öfke ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 21.63±5.02, 21.96±4.66, 21.29±4.64, öfke ifadesi toplam puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 54.38±6.2, 56.04±5.3, 54.71±7.15, öfke kontrol puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 21.33±4.81, 21.79±3.16, 21.54±3.84, öfke dışa puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 17.04±4.55, 17.17±4.19, 16.54±4.04, öfke içte puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 16.00±3.54, 17.08±3.26, 16.63±3.25’dir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlem sürekli öfke puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 20.60±5.78, 19.96±6.09, 19.68±6.83, öfke ifadesi toplam puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 54.20±9.31, 54.20±10.2, 56.00±12.94, öfke kontrol puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 21.8±4.91, 22.2±3.62, 21.08±4.78, öfke dışa ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 15.20±4.25, 15.08±3.74, 15.48±5.42, öfke içte puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla

16.56±5.42, 17.08±6.28, 17.36±6.16'dır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 10.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve alt boyutları zaman serisine göre puan ortalamalarının grup içi karşılaştırılması.

Grup	Ölçüm zamanı	Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği			
		Alt Ölçekler			
		Toplam puan	Duygusal İfadesellik	Dürtü gücü	Gizleme
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Deney	Eğitim Öncesi	59.96±7.69	29.67±5.25	25.38±3.19	4.92±1.69
	Eğitim Sonrası	60.38±5.72	30.33±3.25	25.29±2.9	4.75±1.78
	1 Aylık İzlem	59.42±6.3	30.13±3.71	24.71±3.14	4.58±1.79
	F	0.123	0.143	0.317	0.225
	p	0.885	0.867	0.730	0.799
Kontrol	Eğitim Öncesi	53.76±11.09	27.16±6.41	21.8±4.91	4.80±1.96
	Eğitim Sonrası	55.56±10.03	28.6±6.24	22.2±3.62	4.76±2.28
	1 Aylık İzlem	52.96±10.68	26.92±6.26	21.08±4.78	4.96±2.21
	F	0.509	0.582	0.514	0.085
	p	0.604	0.563	0.601	0.918

Tablo 10'da deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve berkeley duygu ifadesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılması görülmektedir

Deney grubunda yer alan öğrencilerin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlem berkeley duygu ifadesi ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 59.96±7.69, 60.38±5.72, 59.42±6.3, duygusal ifadesellik puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 29.67±5.25, 30.33±3.25, 30.13±3.71, dürtü gücü puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 25.38±3.19, 25.29±2.9, 24.71±3.14, gizleme puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 4.92±1.69, 4.75±1.78, 4.58±1.79'dur.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 1 aylık izlem berkeley duygu ifadesi ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 53.76±11.09, 55.56±10.03, 52.96±10.68, duygusal ifadesellik puan ortalamalarına

bakıldığında sırasıyla 27.16±6.41, 28.6±6.24, 26.92±6.26, dürtü gücü puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 21.8±4.91, 22.2±3.62, 21.08±4.78, gizleme puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla 4.80±1.96, 4.76±2.28, 4.96±2.21'dir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin berkeley duygu ifadesi ölçeği, duygusal ifadesellik alt boyutu, dürtü gücü alt boyutu, gizleme alt boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması.

Ölçüm zamanı	Grup	Sürekli Öfke Ölçeği	Öfke İfade Ölçeği			
			Toplam	Öfke Kontrol	Öfke Dışa	Öfke İçte
			$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Eğitim Öncesi	Deney	21.63±5.02	54.38±6.2	21.33±4.81	17.04±4.55	16±3.54
	Kontrol	20.6±5.78	54.2±9.31	22.44±4.5	15.2±4.25	16.56±5.42
	T	0.662	0.077	-0.832	1.464	-0.427
	p	0.511	0.939	0.409	0.150	0.672
Eğitim Sonrası	Deney	21.96±4.66	56.04±5.3	21.79±3.16	17.17±4.19	17.08±3.26
	Kontrol	19.96±6.09	54.2±10.2	22.04±5.23	15.08±3.74	17.08±6.28
	T	1.287	0.788	-0.200	1.841	0.002
	p	0.204	0.435	0.842	0.072	0.998
1 Aylık İzlem	Deney	21.29±4.64	54.71±7.15	21.54±3.84	16.54±4.04	16.63±3.25
	Kontrol	19.68±6.83	56±12.94	23.16±5.11	15.48±5.42	17.36±6.16
	T	0.962	-0.430	-1.248	0.774	-0.519
	p	0.341	0.669	0.218	0.443	0.606

Tablo 11'de, deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması görülmektedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, sürekli öfke ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 21.63±5.02, 20.6±5.78, olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, sürekli öfke ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 21.96±4.66, 19.96±6.09, olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, sürekli öfke ölçeği puan ortalamaları sırasıyla  $21.29\pm 4.64$ ,  $19.68\pm 6.83$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, öfke ifade ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla  $54.38\pm 6.2$ ,  $54.2\pm 9.31$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, öfke ifade ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla  $56.04\pm 5.3$ ,  $54.2\pm 10.2$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, öfke ifade ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla  $54.71\pm 7.15$ ,  $56\pm 12.94$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, öfke kontrol puan ortalamaları sırasıyla  $21.33\pm 4.81$ ,  $22.44\pm 4.5$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, öfke kontrol puan ortalamaları sırasıyla  $21.79\pm 3.16$ ,  $22.04\pm 5.23$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, öfke kontrol puan ortalamaları sırasıyla  $21.54\pm 3.84$ ,  $23.16\pm 5.11$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, öfke dışı puan ortalamaları sırasıyla  $17.04\pm 4.55$ ,  $15.2\pm 4.25$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, öfke dışı puan ortalamaları sırasıyla  $17.17\pm 4.19$ ,  $15.08\pm 3.74$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, öfke dışı puan ortalamaları sırasıyla  $16.54\pm 4.04$ ,  $15.48\pm 5.42$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, öfke içte puan ortalamaları sırasıyla  $16\pm 3.54$ ,  $16.56\pm 5.42$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim

sonrası, öfke içte puan ortalamaları sırasıyla 17.08±3.26, 17.08±6.28, olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, öfke içte puan ortalamaları sırasıyla 16.63±3.25, 17.36±6.16, olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

**Tablo 12.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması.

Ölçüm Zamanı	Grup	Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği Toplam	Alt Ölçekler		
		Duygusal İfadesellik	Dürtü Gücü	Gizleme	
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Eğitim Öncesi	Deney	59.96±7.69	29.67±5.25	25.38±3.19	4.92±1.69
	Kontrol	53.76±11.09	27.16±6.41	21.8±4.91	4.8±1.96
	T	2.265	1.495	3.010	0.223
	p	0.028*	0.142	0.004*	0.825
Eğitim Sonrası	Deney	60.38±5.72	30.33±3.25	25.29±2.9	4.75±1.78
	Kontrol	55.56±10.03	28.6±6.24	22.2±3.62	4.76±2.28
	T	2.053	1.212	3.294	-0.017
	p	0.046*	0.232	0.002*	0.986
1 Aylık İzlem	Deney	59.42±6.3	30.13±3.71	24.71±3.14	4.58±1.79
	Kontrol	52.96±10.68	26.92±6.26	21.08±4.78	4.96±2.21
	T	2.564	2.169	3.127	-0.654
	p	0.014*	0.035*	0.003*	0.516

Tablo 12’de, deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması görülmektedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, berkeley duygu ifadesi ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla 59.96±7.69, 53.76±11.09, olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, berkeley duygu ifadesi ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla 60.38±5.72, 55.56±10.03, olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, berkeley duygu ifadesi ölçeği toplam puan ortalamaları sırasıyla 59.42±6.3, 52.96±10.68, olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan

ortalamları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, duygusal ifadesellik puan ortalamaları sırasıyla  $29.67\pm 5.25$ ,  $27.16\pm 6.41$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, duygusal ifadesellik puan ortalamaları sırasıyla  $30.33\pm 3.25$ ,  $28.6\pm 6.24$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, duygusal ifadesellik puan ortalamaları sırasıyla  $30.13\pm 3.71$ ,  $26.92\pm 6.26$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, dürtü gücü puan ortalamaları sırasıyla  $25.38\pm 3.19$ ,  $21.8\pm 4.91$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, dürtü gücü puan ortalamaları sırasıyla  $25.29\pm 2.9$ ,  $22.2\pm 3.62$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, dürtü gücü puan ortalamaları sırasıyla  $24.71\pm 3.14$ ,  $21.08\pm 4.78$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesi, gizleme puan ortalamaları sırasıyla  $4.92\pm 1.69$ ,  $4.8\pm 1.96$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin eğitim sonrası, gizleme puan ortalamaları sırasıyla  $4.75\pm 1.78$ ,  $4.76\pm 2.28$ , olup deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin 1 aylık izlem, gizleme puan ortalamaları sırasıyla  $4.58\pm 1.79$ ,  $4.96\pm 2.21$ , olup deney ve kontrol grupları arasında ölçek puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Duygu ifadesi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, karma desende olup, araştırmanın verileri nitel ve nicel yöntemlerle toplanmıştır. Öğrencilerin duygularını ifade etme biçimleri, öfke yaşadıkları durumlar, öfke ifade biçimleri ve öfke yaşadıkları durumlarda gösterdikleri tepkiler ve bu tepkilerin yöresel kültürel özellikler ile ilişkisinin derinlemesine incelenmesi ve yapılan bu görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda duygu ifadesi psikoeğitim programı içeriğinin hazırlanması amacıyla öğrencilerle online bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu bölümde araştırmanın nitel ve nicel araştırma bulgularının alanyazın doğrultusunda tartışılması sunulmaktadır.

### 5.1. Duygu İfadesi Psikoeğitim Programının Oluşturmaya İlişkin Nitel Araştırma Bulgularının Tartışma

Araştırma öncesinde öğrencilere verilecek olan duygu ifadesi psikoeğitim programının içeriği, kültürel özelliklerin öfke ifadesi üzerine olan etkisini derinlemesine incelemeye olanak verecek şekilde oluşturulmuştur. Araştırmacının birinci alt amacıyla paralel şekilde, araştırmacının duygu ifadesi psikoeğitim programını düzenlemeye yönelik olarak öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla ve içerik analizi çalışmasından elde edilen bulgulara ilişkin alanyazın dikkate alınıp tartışılmıştır.

. Araştırma sonucunda elde edilen nitel bulgular dört tema altında toplanmaktadır. Bu temalar; “ilişkiler/yaklaşımlar, duygular, yaşanan sorunlar ve duygulara verilen tepkiler” olup, araştırma bu çerçevede tartışılmıştır.

#### **Tema 1. İlişkiler/Yaklaşımlar Teması Tartışması**

İlişkiler/yaklaşımlar temasına ilişkin olarak “aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar” alt teması oluşturulmuştur. Bu alt tema “*iyi anlaşıyorum, tartışıyoruz/ bağrışıyoruz/ çatışmalıyız, değişkeniz, sınırlı bir ilişkimiz var, arkadaş gibiyiz, mükemmeliz, koruyucular,*

otoriterler'' kodlarından oluşturulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde öğrencilerin aileleri ile olan iletişimlerinden ve genel olarak ilişkilerinden memnun olmadıklarını ve öğrencilerin çoğunun çatışmalar yaşadığı, mesafeli olduğu ve aileleriyle iyi bir iletişim kuramadıkları anlaşılmıştır. Öğrencilerin aileleri ile yaşadıkları iletişim sorunları, hissettirilen güvensizlik, ailelerin öğrencilere karşı ilgisiz davranmaları öğrencilerin genellikle, öfke, kızgınlık, güvensizlik, haksızlığa uğrama, yetersizlik gibi olumsuz duyguları yaşamalarına sebep olmuştur.

Konuyla ilgili, "yıpratıcı" veya "toksik" aile ortamlarına ilişkin yapılan alanyazın araştırmaları aile bireyleri arasındaki saldırganlık, çatışma ve iletişim sorunlarının, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki ruhsal sorunlar için risk faktörleri oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Repetti ve diğerleri, 2002; Repetti ve diğerleri, 2011). Aile içerisinde sergilenen davranış ve tutumları pek çok faktör etkilemektedir. Bu faktörler kişiden kişiye ve bölgeden bölgeye değişmektedir. Ebeveynlerin finansal durumları, eğitim seviyeleri, içinde yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri, yaşam biçimleri, iletişim becerileri, aile yapısını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir (Genez Muluk, 2004). Ebeveynlerle çocuklar arasındaki ilişkiler üzerinde, çocuğun içinde yetiştiği aile ortamı, kardeşinin olup olmaması, kardeşleriyle olan ilişkileri, ebeveynlerin kendi arasındaki ilişkileri, çocuğun karakter özellikleri ve cinsiyeti, ailenin sosyo-kültürel özellikleri ya da ekonomik yapısı gibi pek çok faktörün etkisi olmaktadır (Sezer, 2010). Aile bireylerinin iletişim ortamı, kişilerarası ilişkiler açısından oldukça önem taşımaktadır (Pektaş ve Özgür, 2005).

Ailelerin öğrenciler ile kurdukları ilişkinin niteliği, yaklaşım biçimi, öğrencinin yaşayacağı duyguların yönünü belirlemektedir. Bu araştırma ve bulgular çerçevesinde, çalışmaya katılan öğrencilerin ilişkiler/yaklaşımlar temasına ilişkin duygularının başında öfke duygusunun gelmesinin ve aileleriyle çatışmalar yaşamalarının öğrencilerin aile içinde yaşadıkları iletişim sorunlarıyla ilişkili olduğu ve içinde büyüdükleri ailenin duygu ifadesindeki yetersizliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

## **Tema 2. Duygular Teması Tartışması**

Duygular temasına ilişkin olarak "aileye yönelik duygular, kendine yönelik duygular, genel duygular" olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur.

Aileye yönelik duygular alt teması "sevgi, kızgınlık ve öfke" kodlarından oluşturulmuştur. Aileye yönelik duygular alt temasını oluşturan kodlar incelendiğinde

öğrencilerin çoğu ailelerini sevdiklerini ifade ederken, özellikle kız öğrenciler, erkek kardeşleri aileleri tarafından kendilerinden daha üstün tutulduğunda anne ve/veya babalarına karşı öfkelenediklerini ifade etmişlerdir. Arman (2009) ilköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin öfke ifade biçimlerinin incelenmesi ile ilgili yüksek lisans tezinde, toplumsal cinsiyet algısı sebebiyle kadınların öfke kontrolü konusunda erkeklerden daha iyi olduklarını ve erkeklerin öfkelerini daha kolay dışa yansıttıklarını ifade etmiştir. Bu durum, araştırmamızdaki nitel bulgularla örtüşmemektedir.

Kendine yönelik duygular alt teması ‘ ‘ *suçlama , kızma , karışık , öfkenme , kendini sevmeme , acıma ve eksiklik hissetme* ’ ’ kodlarından oluşturulmuştur.

Kendine yönelik duygular alt teması incelendiğinde öğrencilerin benlik algılarının olumsuz olduğu, kendilerini sevmedikleri, kendilerine kızdıkları; bu duygu ve davranışların aile bireylerinin duygu ve davranışlarına benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Öztürk’ün (2020) engelleyici ve destekleyici aile ilişkilerinin çocukların benlik algısı üzerine olan etkisini araştırdığı yayımlanmamış yüksek lisans çalışmasında, engelleyici aile ilişkilerinin, pozitif benlik algısını olumsuz yönde etkilediği, destekleyici aile ilişkilerinin ise pozitif benlik algısını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Ekitli (2019) tarafından hemşirelik öğrencilerinin müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş gross duygu düzenleme modelinin öfke ifadesi ve tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, öğrenciler kendi öfke ifade şekillerini yakın aile üyelerinin öfke ifade şekillerine benzettiklerini belirtmişlerdir. Yağmurlu ve Kodalak (2010) ‘ ‘ *Ebeveynlik ve Okul Öncesi Dönemde Çocuğun Sosyal Gelişimi* ’ ’ adlı kitapta çocukların anne-babalarının davranışlarını taklit ettiğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin kendilerine yönelik en sık yaşadıkları olumsuz duyguların sırasıyla kaygı/korku (%35), öfke (%21) ve üzüntü (%18) olduğu belirlenmiştir (Heiy ve Cheavens, 2014). Bu duygular da bu çalışmada yer alan öğrencilerin kendine yönelik duygular alt temasında belirttikleri duygularla benzerlik göstermektedir.

Genel duygular alt teması ‘ ‘ *mutsuzluk, karışık/ değişken, sinirlenme, mutluluk ve kırgınlık* ’ ’ kodlarından oluşturulmuştur. Öğrencilerin genel duygular alt temasında bulunan mutluluk duygusunu diğer olumsuz duygulara kıyasla daha yoğun yaşadıkları belirlenmiştir. Trampe ve diğerleri (2015)’te günlük yaşamda duygular çalışmasında

katılımcıların günlük yaşamda hoş duyguları hoş olmayan duygulardan daha sık (yaklaşık iki buçuk kat) yaşadıkları ve en sık yaşadıkları duygunun ise neşe olduğu bulmuştur. Benzer şekilde, alanyazındaki pek çok araştırmada mutluluğun en sık yaşanan temel duygulardan biri olduğu ifade edilmektedir (Heiy ve Cheavens, 2014; Diener ve diğerleri, 2015). Bu sonuçlar, bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

### **Tema 3. Yaşanan Sorunlar Teması Tartışması**

Yaşanan sorunlar temasına ilişkin olarak ‘‘aile ile yaşanan sorunlar, öfke nedenleri’’ olmak üzere iki alt tema oluşturulmuştur.

Aile ile yaşanan sorunlar alt teması ‘‘mahalle baskısı hissetme, saygısızlık gösterilmesi, izinsiz dışarı çıkamama, ekonomik yetersizlik, sevgi eksikliği, ailenin kendi doğruları ve katı kurallarını dayatması’’ kodlarından oluşturulmuştur. Aile ile yaşanan sorunlar alt teması incelendiğinde, öğrencilerin içinde yaşadıkları ailenin baskıcı ve dayatmacı tutumlarından, yaşadıkları coğrafyanın tutucu yargılamalarından ve ailenin ekonomik yetersizliklerinden dolayı problemler yaşadıkları belirlenmiştir. Bu durumun öğrencilerin içinde yaşadıkları ailenin ve bölgedeki insanların sosyokültürel açıdan içe kapanık oluşuyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Arslan ve Balkıs’ın (2014) Isparta ilinde farklı liselerde öğrenim gören ergenlerin problemleri davranışları ile aile sorunları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yaptıkları çalışmada, ergen bireylerdeki sorunlu davranışların, ergenlerin aile içinde yaşadıkları sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Turner ve Kopiec’in (2006) üniversitede okuyan öğrencilerle yaptıkları, ailedeki insanlar arasında oluşan anlaşmazlıkların, genç bireylerin psikolojileriyle ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, ailede meydana gelen sorunların gençlerde maddeye bağımlılık, depresyon ve bağımlı kişilik yapısı gibi problemlere sebep olduğunu belirtmişlerdir. Bunun da ötesinde bu sorunların gençlerin kendilerine olan saygılarını azalttığını ve romantik ilişkiler konusunda da onları olumsuz etkilediğini saptamışlardır. Ekşi’nin (2003), dünyanın beş kıtasında gençlerin sorunları ile ilgili yaptığı derleme çalışmaları, dünyadaki pek çok gencin depresyona eğiliminin oluştuğunu belirtmekte ve uzman kişilerin dikkatini aile içinde meydana gelen çatışmalara hatta boşanmalara çekmektedir.

Bu araştırmada, öğrencilerin aileleriyle yaşadıkları sorunlara bakıldığı zaman, kültür faktörünün etkisi açıkça görülmektedir. Öğrencilerin toplulukçu bir kültürde yaşıyor

olmaları bu problemlerin yaşanmasının en önemli sebeplerindedir. Toplulukçu kültürle sahip olan Doğu ülkelerinde yaşayan kişilerin sahip olduğu kültürel özellikler ile bireysel kültürün egemen olduğu Batı ülkelerinde yaşayan kişilerin sahip olduğu kültürel özellikler farklılık göstermektedir. Toplulukçu kültürlerde kişiler, ilişki esnasında daha çekingen, pasif ve itaatkardır. Sahip oldukları bu özellikler nedeniyle kendi duygularını karşı tarafa iletmede ciddi sorunlar yaşamaktadırlar (Fehr ve Russell, 1984). Bireyci topluluklarda kişiler dahil oldukları iç gruplardan bağımsız hareket ederler ve özerktirler. Kişi, kendi amaçlarını iç grubunun amaçlarından üstün tutar. Kendi tutumlarına göre hareket etmelerinin, dahil oldukları iç grubun kurallarına göre hareket etmelerine göre daha önceliklidir. Toplulukçu kültürler içerisinde kişiler, ilişkilerle ilgilenir (Triandis, 2001). Hakkari de toplulukçu kültürün egemen olduğu bir bölge olması itibarıyla aile içinde yaşanan bu sorunların temelinde bu kültür faktörünün olduğu anlaşılmaktadır.

Öfke nedenleri alt teması *''dik kafalılık yapması, saygı görmeme, arkadan konuşulması, suçlanma, yalan söylemekle itham edilme, haksızlığa/adaletsizliğe uğrama, yanlış anlaşılma, verilen emeğin karşılığını alamama''* kodlarından oluşturulmuştur. Öfke nedenleri alt teması incelendiğinde, öğrencilerin haksızlık yaşadıkları, suçlandıkları veya yalan söylemekle itham edildikleri durumlarda öfke duygusunu daha fazla hissettikleri; iletişim problemlerine bağlı olarak aile bireyleri tarafından yanlış anlaşıldıkları ve bu yüzden de öfkelenedikleri saptanmıştır.

Deffenbacher (2011), öfkenin bilişsel-davranışsal kavramsallaştırılması ve tedavisi ile ilgili yaptığı araştırmada, öfke sebeplerini 3 grupta toplamıştır. Bu sebepler; durumlarla ilişkili dış uyaranlar (örneğin; hayal kırıklığı yaratan veya kışkırtan durumlar, eleştirel söylemler, zarar verilmiş nesnelere, takdir edilmeyen davranışlar) , öfkeyle ilişkili anıları hatırlatan dış uyaranlar, duygularla ilişkili iç uyaranlar şeklindedir. Bu araştırmada, öğrencilerin saygı görmemeleri, arkalarından konuşulması, yalan söylemekle itham edilmeleri ve verdikleri emeğin karşılığını alamamaları durumunda öfkelenmeleri, durumlarla ilişkili dış uyaranlara maruz kaldıklarını ve aynı zamanda duygularla ilişkili iç uyaran oluşturabilecek durumlarla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

Ergenlik döneminde en sık yaşanan duygulardan biri de öfke duygusudur. (Albayrak ve Kutlu, 2009; Adana ve Arslantas, 2011; Quinn ve diğerleri, 2014; Karababa ve Dilmac, 2015). Öfkenin kaynağı genellikle sosyal problemlerdir. Bu araştırmada, öğrenciler haksızlığa/adaletsizliğe maruz kaldıklarını belirtmiş ve aile üyeleri tarafından dik kafalı

veya saygısız olarak değerlendirildiklerini ifade etmiş ve bu sebeple öfke duygusuna kapıldıklarını belirtmişlerdir.

#### **Tema 4: Duygulara Verilen Tepkiler Teması Tartışması**

Duygulara verilen tepkiler temasına ilişkin olarak ‘‘aile bireylerinin duygularına eşlik eden davranışlar, yöreye özgü davranışlar, kendi duygularına eşlik eden davranışlar ve öfke ile başa çıkma’’ olmak üzere dört alt tema oluşturulmuştur.

Aile bireylerinin duygularına eşlik eden davranışlar alt teması ‘‘*tepkisini belli etmeme, sinirlenme/bağırıp çağırma/şiddet uygulama, ağlama, sakin kalma, sarılma, sevindiğinde gülme*’’ kodlarından oluşturulmuştur. Aile bireylerinin duygularına eşlik eden davranışlar alt temasındaki kodlar incelendiğinde, aile bireylerinin öfkelerini ifade ederken saldırgan/yıkıcı davranışlar sergiledikleri, olumlu duyguları ailedeki diğer bireylerle paylaştıkları fakat olumsuz duyguları paylaşmadıkları belirlenmiştir. Nitel ifadelerden yola çıkılarak, bu içe atma davranışının kadınlarda daha sık olduğu saptanmıştır. Duprez ve diğerlerinin (2014), kişilerin duygusal deneyimlerini diğer bireylerle paylaşmalarına ilişkin motivasyonlarını incelediği çalışmada; bireylerin duygusal deneyimlerini; duyguyu yeniden deneyimlemek, duygusal yüklerini hafifletmek, duygularını ifade etmek ve dinleyen kişinin sempatisini kazanmak, başka kişileri bilgilendirmek/uyarmak, duygusal deneyimlerini anlamak ve onlara anlamlar yüklemek, duygusal destek ve çözüm alabilmek için paylaştıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada, öğrencilerin yaşadıkları aile içi çatışmalar ve maruz kaldıkları saldırgan davranışların duyguların ifade edilmesindeki eksiklikten ve hatalardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yöreye özgü davranışlar alt teması ‘‘*sakin kalmaya çalışma, duyguları paylaşma, içinde yaşama/belli etmeme*’’ kodlarından oluşturulmuştur. Yöreye özgü davranışlar alt teması incelendiğinde öğrenciler, hem kendi ailelerindeki bireylerin hem de Hakkari’deki diğer akrabalarının düğün, yas, hastalık gibi olumlu veya olumsuz durumlarda bir araya gelerek mutluluklarını veya üzüntülerini paylaştıklarını, bu durumun örneğin, yas durumlarında aylarca devam ettiğini belirtmişlerdir. Bu örnekler, akrabalık ilişkilerinin güçlü olduğunu düşündürmüştür. Yapılan çalışmalarda, yas sürecindeki bireylere destek olmak için bazı gelenekler olduğu belirtilmektedir (Gorman ve Sultan, 2008; Rosenblatt 2008) Hakkari’de de yas tutanlara destek olmak amacıyla geleneksel olarak çoğu zaman uzun yas süreçleri olmaktadır. Ancak bireylerin kendi ruhsal sıkıntılarını ve kaygılarını aile bireyleriyle veya diğer yakınlarıyla paylaşmadıkları saptanmıştır.

Kendi duygularına eşlik eden davranışlar alt teması *''sakin kalmaya çalışma, el ve ayaklarda titreme, dişlerini ellerini sıkma, mutluluğunu herkesle paylaşma, kendine/başkalarına zarar verme/her şeyi kırma, tartışma/ bağırma, ortamı terk etme/ yalnız kalma/dışarı çıkma, ağlama, içine kapanma/ üzüntüyü paylaşmama/belli etmeme''* kodlarından oluşturulmuştur. Kendi duygularına eşlik eden davranışlar alt teması incelendiğinde, öğrencilerin duygularını ifade ederken kendilerine zarar verme davranışları gösterdiği, yıkıcı ve saldırgan davranışları olduğu saptanmıştır. Zarar verme davranışı ergenlik döneminde, yetişkinliğe göre daha fazladır (Nock, 2009; Moran ve diğerleri, 2012; Swannell ve diğerleri, 2014). Hawton ve diğerleri (2012) yaptıkları araştırmada, kendine zarar verme davranışının yaşam boyu yaygınlık oranını %13.2 olarak bulmuştur. Yapılmış farklı çalışmalarda ergenlikte kendine zarar verme davranışının yaşam boyu yaygınlık oranlarının sırasıyla %17,8 (Madge ve diğerleri, 2008) ve %27,6 (Brunner ve diğerleri, 2014) olduğu tespit edilmiştir. Kendine zarar vermenin, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Brunner ve diğerleri, 2014). Yapılan bir araştırmada kendine zarar verme davranışı olan kişilerin zarar verme davranışını tekrar ettiği tespit edilmiştir (Klonsk ve diğerleri, 2013).

Öfke ile başa çıkma alt teması *''sakin kalmaya çalışma, nefes egzersizi yapma, hayal kurma, kitap okuma, müzik dinleme''* kodlarından oluşturulmuştur. Öfke ile başa çıkma alt teması incelendiğinde, öğrencilerin öfke ile başa çıkma konusunda yeterli olmadıkları ve ruhsal problemler yaşadıkları saptanmıştır. Malatesta ve Izard (1987) öfke yaratan nedenler arasında, bireyin kendisine başkaları tarafından saygısızca ya da aşağılayıcı davranıldığını hissetmesi, gündelik yaşamda bireyin istekleri ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlik ve başkalarının istekleri doğrultusunda davranmaya zorlanması gibi sebepleri göstermiştir. Averill (2001), öfke sebepleri arasında kışkırtılmayı ve şahsa karşı sözlü ya da fiziki saldırılar olmasını göstermiştir. Biaggio (1989), cinsiyet yönünden öfke sebeplerini incelemiş ve erkeklerin saldırıya uğraması veya aşağılanmasının öfkeye sebep olabileceğini; kadınların ise lakap takılması veya dalga geçilmesi halinde öfkeye kapılabileceğini belirtmiştir.

Koç ve diğerleri (2019), yaptıkları araştırmada duyguları ifade etme düzeyi arttıkça psikolojik sorun belirtilerinin azaldığını belirtmişlerdir. Arslan (2021), sosyal hizmet uygulamalarında aile dayanıklılığına etki eden faktörler çalışmasında, aile bireylerinin duygularını ifade etmesi sayesinde, aile içindeki bağların güçlendiği, kişilerde aidiyet

duygusu hissettirdiğini tespit etmiştir (Arslan, 2021). Bu sebeple, duygu ifadesi psikoeğitim programımızda öğrencilere öfkeyle etkili başa çıkma şekilleri anlatılmıştır.

## 5.2. Nicel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma

Bu bölümde deney ve kontrol grubu öğrencilerinin puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılacaktır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Çardak'ın (2012) affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerine affetme üzerine psikolojik bir eğitim verilip, öğrencilerin ruhsal iyi olma hali, tahammül edebilme, öfke duygularını kontrol altında tutabilme ve kaygılanmayla başa çıkabilme yetenekleri üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma, deneysel olup; ön ve son test yapılmış, öğrenciler izleme alınmıştır. Deney ve kontrol grubu içermektedir. Çalışma, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileriyle, belirsiz durumlara tahammül edemeyen, affetme eşiği yüksek, ruhsal olarak iyi görünmeyen, öfke kontrolleri kötü ve sürekli endişe etme seviyeleri yüksek olan öğrenciler dahil edilerek yapılmıştır. Deney grubuna, "affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı" 10 oturumda verilmiş olup, kontrol grubuna bir müdahale edilmemiştir. Son test, deney grubunun uygulamaları sona erdiğinde yapılmıştır. İzleme ölçümü, deneysel uygulama bittikten 3 ay sonra alınmıştır. Bu deneysel işlem sonucunda, deney grubu lehine bir sonuç olduğu görülmüştür. Bağımlı parametrelere bakıldığında, bu iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Zorlu'nun (2017) çalışmasında, öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemiştir. "Öfke denetimi eğitimi programı" haftada bir kez ve 10 hafta boyunca deney grubuna verilmiştir. Araştırma sonucunda; öfke denetimi eğitimi ile deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol puan ortalamalarında ise anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra içe dönük öfke puan ortalamalarında istatistiksel olarak bir değişme olmadığı

saptanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolü puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde değişim olmadığı bulunmuştur.

Yapılmış olan çalışmaları incelediğimizde verilen eğitimlerin etkili olduğu gözlenmiştir. Araştırmamızda ise eğitimin etkinliği gözlenmezken yapmış olduğumuz nitel görüşmelerdeki öfke nedenleri, öfke ile baş etme stratejileri incelediğimiz çalışmalarla benzerlik göstermiştir. Aynı zamanda sosyokültürel faktörlerin duygu ifadesi, öfke ifadesi ve öfke kontrolü, öfke ile baş etme yöntemleri üzerine etkisi hem bu araştırmada hem de alanyazındaki diğer çalışmalarda benzerlik göstermiş olup; toplulukçu kültürlerde duygu ifadesinin, öfke ifadesinin ve öfke kontrolünün olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları ve literatürde yapılmış olan diğer araştırmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde; duygu ifadesini geliştirmek ve öfke kontrolünü arttırmak için farklı psikoeğitim tekniklerine ihtiyaç olduğu ve daha sonra yapılacak araştırmalarda nitel görüşmelere daha fazla yer verilmesi gerektiği kanısına ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için berkeley duygu ifadesi ölçeği, duygusal ifadesellik alt boyutu, dürtü gücü alt boyutu, gizleme alt boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini değerlendirmek amacı ile deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son- test ve izlem desenli müdahale araştırması olarak çalışma yapmıştır. 12 oturumluk bu çalışmada bir psikoeğitim programı uygulanmış; duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psikoeğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duyguları ifade etme puanlarında bir farklılık olmamıştır. Bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir. Bu sonuç çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin duygu ifadelerinde bir fark oluşmaması, duygu ifadesinin öğrencilerin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu düşündürmüştü ve bu durum diğer pek çok çalışmayla paralellik göstermiştir. (Köknel, 1997; Diener ve Fujita, 1995, Engdahl ve diğerleri, 1993; Agronick ve Duncan, 1998; Costa ve McCrae, 1997). Bir diğer önemli etmen de duygularını ifade etme konusunda kültürün etkisidir. Alanyazı,, kültürün bu konuda güçlü bir etmen olduğunu göstermektedir (Lutz, 1987; LaFrance ve Mayo,

1978; Mesquita ve Frijda, 1992; Okabe, 1983; Planalp, 1999; Kang ve diğeri, 2003; Gudykunts ve Ting-Tomey, 1988; Scherer,1982).

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılması fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Gebeş (2011) yaptığı araştırmada, akran eğitimiyle desteklenmiş öfkenin kontrolü beceri eğitim programının lise düzeyindeki öğrenciler için anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. On üç kişiden oluşan 2 ayrı deney grubu, 13 kişiden oluşan bir de kontrol grubu oluşturulmuştur. İlk deney grubuna her oturumu 90 dakika olan 10 oturumluk bdt temelli öfke kontrolü yetenek eğitim programı uygulanırken, ikinci deney grubuna öfkelerini kontrol etmelerini sağlayabilecek sınıf rehberliği yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunanlara ise bir şey uygulanmamıştır. Bulgular bakılınca; ilk gruba verilen eğitimin sürekli öfke üzerinde iyileştirici etkisi olduğu görülmüş ve fakat 2. gruba verilen rehberlik eğitiminin sonuçlar açısından daha güçlü ve iyileştirici bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra çalışmadan 75 gün sonra bile bu etki kalıcı olmuştur. Bu araştırmanın aksine, araştırmamızda psikoeğitimin öfke ifadesi ve öfke kontrolü üzerine bir etkisi görülmemiş ve bu durum, öfke ifadesinin kısa vadeli eğitim programları ile değiştirilemeyeceğini düşündürmüştür.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve dürtü gücü boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının duygusal ifadesellik alt boyutu 1 aylık izlem puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur.

Bernstein ve diğeri (2021) lisansüstü öğrencilerinin duygusal farkındalıklarını ve duygu düzenlemelerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan grup müdahalelerinden sonra öğrencilerin bastırma stratejisini kullanma ve duygusal kaçınma düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla duygu ifadesi psikoeğitim programına katılan deney grubundaki duygusal ifadesellik ve dürtü gücü alt boyutlarındaki puan farklılığı, alanyazındaki araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin duygusal ifadesellik düzeyleri ve dürtülerini kontrol etme becerileri üzerinde psikoeğitimin faydalı olduğunu düşündürmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrenci ifadelerinden elde edilen kodlarla oluşturulan ilişkiler/yaklaşımlar temasına ilişkin olarak “aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar” alt teması oluşturulmuştur.

Aile ile ilgili ilişkiler/yaklaşımlar alt teması kapsamında, öğrencilerin aileleri ile olan iletişimlerinden ve genel olarak ilişkilerinden memnun olmadıkları ve öğrencilerin çoğunun çatışmalar yaşadığı, mesafeli olduğu ve aileleriyle iyi bir iletişim kuramadıkları anlaşılmıştır. Öğrencilerin aileleri ile yaşadıkları iletişim sorunlarının, öğrencilerde öfke, kızgınlık, güvensizlik, haksızlığa uğrama, yetersizlik gibi olumsuz duygulara neden olduğu belirlenmiştir.

İletişim becerileri ve duygu ifadesi psikoeğitiminin geliştirilebilecek farklı teknikler ve programlarla öğrencilere verilmesi, aile içi çatışmaları azaltabilir.

Öğrenci ifadelerinden elde edilen kodlarla oluşturulan duygular temasına ilişkin olarak “aileye yönelik duygular, kendine yönelik duygular, genel duygular” olmak üzere üç alt tema oluşturulmuştur.

Aileye yönelik duygular alt temasını oluşturan kodlar kapsamında öğrencilerin çoğu ailelerini sevdiklerini ifade ederken, özellikle kız öğrenciler, erkek kardeşleri aileleri tarafından kendilerinden daha üstün tutulduğunda anne ve/veya babalarına öfkelenediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, Hakkari’de toplumsal cinsiyet algısının aileler üzerindeki etkisini düşündürmüştür.

Yörede toplumsal cinsiyet kavramı ile ilgili eğitimlerin yapılması önerilebilir.

Kendine yönelik duygular alt teması kapsamında öğrencilerin benlik algılarının olumsuz olduğu, kendilerini sevmedikleri, kendilerine kızdıkları; bu duygu ve davranışların aile bireylerinin duygu ve davranışlarına benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Duygu ifadesi psikoeğitim programı içeriğine benlik saygısı geliştirmeye ilişkin modülün eklenmesi önerilebilir.

Genel duygular alt temasını oluşturan kodlar kapsamında, öğrencilerin mutluluk duygusunu diğer olumsuz duygulara kıyasla daha yoğun yaşadıkları belirlenmiştir.

Öğrenci ifadelerinden elde edilen kodlarla oluşturulan yaşanan sorunlar temasına ilişkin olarak ‘‘aile ile yaşanan sorunlar, öfke nedenleri’’ olmak üzere iki alt tema oluşturulmuştur.

Aile ile yaşanan sorunlar alt teması kapsamında, öğrencilerin içinde yaşadıkları ailenin baskıcı ve dayatmacı tutumlarından, yaşadıkları coğrafyanın tutucu yargılamalarından ve ailenin ekonomik yetersizliklerinden dolayı problemler yaşadıkları belirlenmiştir.

Öfke nedenleri alt teması kapsamında, öğrencilerin haksızlık yaşadıkları, suçlandıkları veya yalan söylemekle itham edildikleri durumlarda öfke duygusunu daha fazla hissettikleri; iletişim problemlerine bağlı olarak aile bireyleri tarafından yanlış anlaşıldıkları ve bu yüzden de öfkelenedikleri saptanmıştır.

Duygulara verilen tepkiler temasına ilişkin olarak ‘‘aile bireylerinin duygularına eşlik eden davranışlar, yöreye özgü davranışlar, kendi duygularına eşlik eden davranışlar ve öfke ile başa çıkma’’ olmak üzere dört alt tema oluşturulmuştur.

Aile bireylerinin duygularına eşlik eden davranışlar alt teması kapsamında, aile bireylerinin öfkelerini ifade ederken saldırgan/yıkıcı davranışlar sergiledikleri, olumlu duyguları ailedeki diğer bireylerle paylaştıkları fakat olumsuz duyguları paylaşmadıkları belirlenmiştir. Nitel ifadelerden yola çıkılarak bu içe atma davranışının kadınlarda daha sık olduğu saptanmıştır.

Duygu ifadesinde kişisel farklılıkların yanısıra cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne ve babaların eğitim düzeyi, yaşanan yer gibi faktörlerin de etkili olabileceği göz önüne alınarak, yapılacak benzer çalışmalara bu parametreler de dahil edilebilir.

Yöreye özgü davranışlar alt teması kapsamında, öğrenciler hem kendi ailelerindeki bireylerin hem de Hakkari’deki diğer akrabalarının düğün, yas, hastalık gibi olumlu veya olumsuz durumlarda bir araya gelerek mutluluklarını veya üzüntülerini paylaştıklarını, bu durumun örneğin, yas durumlarında aylarca devam ettiğini belirtmişlerdir. Bu örnekler, akrabalık ilişkilerinin güçlü olduğunu düşündürmüştür.

Kendi duygularına eşlik eden davranışlar alt teması kapsamında, öğrencilerin duygularını ifade ederken kendilerine zarar verme davranışları gösterdikleri, yıkıcı ve saldırgan davranışları olduğu saptanmıştır.

Kendine zarar verme davranışı olan bireylere psikolojik ve/veya psikiyatrik destek önerilebilir.

Öfke ile başa çıkma alt teması kapsamında, öğrencilerin öfke ile başa çıkma konusunda yeterli olmadıkları ve ruhsal problemler yaşadıkları saptanmıştır.

Öğrencilerin farklı iş kollarındaki veya farklı eğitim seviyelerindeki akranlarının, öfke ile başa çıkma konusundaki araştırmalara dahil edilmesi daha etkili başa çıkma yöntemleri geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Duygu ifadesini geliştirmek ve öfke kontrolünü artırmak için farklı psikoeğitim teknikleri geliştirilip, nitel görüşmelere daha fazla yer verilebilir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenciler için berkeley duygu ifadesi ölçeği, duygusal ifadesellik alt boyutu, dürtü gücü alt boyutu, gizleme alt boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin duygu ifadelerinde bir fark oluşmaması, duygu ifadesinin öğrencilerin kişilik özellikleri ve kültürel özellikler gibi kısa sürede değiştirilmesi zor niteliklerle ilişkili olduğunu düşündürmüştür.

Duygu ifadesi psikoeğitim programı oturumlarının, farklı yöntemlerle ve daha uzun süreli olması önerilmektedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke ifadesi toplam ve öfke ifadesi alt boyutları puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılmasında fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Öfke ifadesinin geliştirilmesi için daha uzun vadeli eğitim programları yapılabilir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin berkeley duygu ifadesi ölçeği ve dürtü gücü boyutu puan ortalamalarının zaman serisine göre gruplararası karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin duygusal ifadesellik düzeyleri ve dürtülerini kontrol etme becerileri üzerinde psikoeğitimin faydalı olduğunu düşündürmektedir.

## KAYNAKLAR

- Adana F. ve Arslantaş H. (2011). Ergenlikte Öfke Ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 57-62.
- Adıyaman M. ve Yıldırım E., (2015). Hakkâri Turizmi, Hakkari Valiliği ISBN: 978-605-149-770-9
- Agronick, G. S., Duncan, L. E. (1998). Personality and social change: Individual differences, life path, and importance attributed to the women's movement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1545–1555. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1545>
- Akan, Ş. ve Barışkın, E. (2015). Kültür ve Cinsiyet Bağlamında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin Geçerlilik Ve Güvenilirlik Ölçütleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 43-50.
- Albayrak B. ve Kutlu Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Allan, S., Gilbert, P. (2002). Anger and Anger Expression In Relation To Perceptions Of Social Rank, Entrapment And Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551–565.
- Altunay A. (2010). *Hemşirelik Öğrencilerinin Üniversiteye Uyumunda Problem Çözmeye Dayalı Psiko eğitim Programının Etkiliğinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Arman E. (2009). İlköğretimde Ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Arslan, C. (2010). Öfke Ve Öfkeyi İfadeetme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma Ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Arslan, K. (2021). Sosyal Hizmet Uygulamalarında Aile Dayanıklılığına Etki Eden Faktörler. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 23(2), 365– 374.
- Avcı, D. (2012). *Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke ile Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi*. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sivas.
- Averill, JR. (2001). *Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion*. Edt. W. Garrod Parrot Emotions in Social Psychology. Psychology Press.
- Balkaya, F. ve Şahin N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3): 192, 202.
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2), 49-61.
- Bayrı, F. (2007). *Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkinin İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Bedel, A. (2011). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke Veifadetarlarına Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bernstein, E. E., LeBlanc, N. J., Bentley, K. H., Barreira, P. J., McNally, R. J. (2021). A single-session workshop to enhance emotional awareness and emotion regulation for graduate students: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(3), 393-409.

- Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports*, 64(1) 23-26. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.1.23>
- Bilge, A. ve Ünal, G. (2005). *Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı*, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 21(1): 189-196,
- Bilge, F, (1992). Bilişsel ve davranışsal yaklaşımlarda kızgınlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 11–15.
- Boden, M. T., Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399–410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Boman, P. (2003). Gender Differences In School Anger. *International Education Journal*, 4(2), htt
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., Özen, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9–18.71-77.
- Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W. and Wasserman, D. (2014). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 337–348.[doi:10.1111/jcpp.12166](https://doi.org/10.1111/jcpp.12166)
- Cherry, K. (2022). Emotions and types of emotional responses: the three key elements that make up emotion. Verywell Mind. [verywellmind.com/what-are-emotions-2795178](https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178)
- Cliniciu, A.I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Colletti, L.A.E. (2000). *Effects Of An Anger Management Program In The Classrooms Of Emotionally Disturbed Adolescents*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Rutgers The State University Of New Jersey.

- Cooke, R, Bewick, B.M, Barkham, M, Bradley, M, Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(4), 505-517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1997). *Longitudinal stability of adult personality*. R.Hogan, J.A. Johnson, S.R. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (pp. 139-150). Hillsdale, NJ.:Erlbaum.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education Inc.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Creswell, J., Plano-Clark, V. L. (2007). Understanding mixed methods research. In J. Creswell (Ed.), *Designing and conducting mixed methods research* (pp. 1-19). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Creswell, J.W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (M. BütünveDemir, S.B, Çeviri editörleri), Ankara: Siyasal Kitabevi. 242-272.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Deffenbacher J.L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212-221.

- Deffenbacher, J. L., McKay, M. (2000). Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training. California: New Harbinger Publications.
- Desrosiers, A., Sipsma, H., Divney, A., Magriples, U., Kershaw, T. (2015). Emotion expression and substance use in newly parenting adolescents and adults. *Journal of Clinical Psychology*, 71(7), 684–695. <https://doi.org/10.1002/jclp.22159>
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935. doi: 10.1037//0022-3514.68.5.926.
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3), 235-256.
- DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 365-379. doi: 10.1002/(sici)1097-4679(199903)55:3<365::aid-jclp8>3.0.co;2-3.
- Doğan, Ö. (2008). *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*, 5. Basım, Ankara: Doğubatı Yayınları, s.171.
- Doygun, O. ve Güleç, S. (2012). The problems faced by university students and proposals for solution. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1115–1123. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.788>
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duprez, C., Christophe, V., Rime, B., Congard, A., Antoine, P. (2014). Motives for the social sharing of an emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 757-787. <https://doi.org/10.1177/0265407514548393>
- Dyson, R., Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594-601. doi:10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1

- Ekitli, G. (2019). *Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi ve Tarzlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Psikiyatri Hemşireliği. İzmir.
- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 19, pp. 207-282). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ekşi, A. (2003). Gözden Geçirme: Beş Kıtada Genç Sorunları, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10 (2) 78-88.
- Ekşi, H., İkiz, K., Başman, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Duygularını İfade Etme Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., Greenberg, L. S. (2004). Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10725-000>
- Engdahl, BE., Harkness, AR., Eberly, RW., Page, WF. (1993). Structural models of captivity trauma, resilience and trauma response among former prisoners of war 20 to 40 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28, 109-115.
- Erdemir, F. (1998). Hemşirenin Rol ve İşlevleri ve Hemşirelik Eğitiminin Felsefesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(1): 59-63.
- Erkayıran O., Şenocak S.Ü., Demirkıran, F. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1 (2): 1-4.
- Erkek, N., Özgür, G., Babacan, G. A. (2008). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (2), 9-18.
- Eroğlu, İ. H. (2021). *Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Sorun Çözme ve Psikolojik İyi Olma Durumları Arasındaki İlişkide Duygu İfadesi ve Benlik Saygısının Aracılık Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- Escamilla, A.G. (2000). *Effects of Self-Instructional Cognitive-Behavioral Techniques on Anger Management in Juveniles*. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin.
- Fehr, B., Russell, J. A. (1984). *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113, 464-486.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., Hyun, H. H. (2011). *How to design research in education and evaluate research in education*. New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Gebeş, H. (2011). *Akran Eğitimi ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Geçtan, E. (2000). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. 8. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 193.
- Genez Muluk, E. (2004). *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Aile Yapıları ve Anne Çocuk İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gezgin, H. (2015). *Antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylere verilen psikoeğitimin öfke davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi), İstanbul Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal Zekâ*, (Çev. Banu Seçkin Yüksel), (29. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2010) *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*. Banu Seçkin Yüksel (çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodwin, J, Behan, L, Kelly, P, McCarthy, K, Horgan, A. (2016). Help-seeking behaviors and mental well-being of first year undergraduate university students. *Psychiatry Research*, 246, 129–135.<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.015>
- Greenberg, L. S. (2015). (2nd ed.). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/14692-000>

- Greene, J. C., Caracelli, V. J., and Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255–274.
- Gross J. J., Jhon, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Pers Individ Dif* 19(4):555-68.
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, 13, 359-365. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032135>
- Gudykunst, W. B., Ting-Toomey, S. (1988). Culture and affective communication. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 384-400. <https://doi.org/10.1177/000276488031003009>
- Guerrero, L.K. LaValley, A.G., Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(5), 699–724. <https://doi.org/10.1177/0265407508093786>
- Gümüş, F., Buzlu, S., Çakır, S. (2015). Effectiveness of individual psychoeducation on recurrence in bipolar disorder; a controlled study. *Archives of psychiatric nursing*, 29(3), 174-179.
- Güvenç B. ( 1979). *İnsan ve Kültür*, 3. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi, Ss. 96-97
- Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. New York : Anchor Books, 1976.
- Hareli S., Hess U. (2012). The social signal value of emotions *Cognition and Emotion* Received, Published online: Pages 385-389
- Hatch, H., Forgays, DK. (2001). A comparison of older adolescent and adult females' responses to anger-provoking situations. *Adolescence, American Psychological Association*. 36(143), 557-570.
- Hawton, K., Saunders, K. E. A., O'Connor, R. C. (2012). *Self-harm and suicide in adolescents*. *The Lancet*, 379(9834), 2372-2382, doi: 10.1016/S0140-6736(12)60322-5.
- Heiy, J. E., Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14(5), 878-891. Hayward, R. M. and Tuckey,

- Hesse-Biber S., Leavy P. (2006). The practice of qualitative research. California, Sage Publications, : 24-25.
- Hwang, H., Matsumoto, D. (2021). Functions of Emotions. In R. Biswas-Diener ve E. Diener (Eds.), Noba textbook series: Psychology. Champaign: DEF
- İlbars, Z. (1987). *Kişiliğin Oluşumundaki Kültürel Etmenler*, DTCF Dergisi, Vol. 31, No.1-2, s.201.
- Johnson, B., Christensen, L. (2014). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (5th ed.). Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon.
- Jordan E. T, Zandt S. V, Wright E. (2008). Doula care: Nursing students gain additional skills to define their professional practice, *Journal of Professional Nursing*, 24(2): 118–121. doi:10.1016/j.profnurs.2007.06.018
- Kang, SM, Shaver, P. R., Min, K. H., Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology*, 29(12), 1596-1608. doi: 10.1177/0146167203255986.
- Kavas S. (2019). *Yetişkin Erkeklerin Dürtüsel Davranış, Duygu Düzenleme ve Duygular İfade Eğilimlerinin Algılanan Babalık Biçimi ve Babaya Duygusal Erişilebilirlik Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N.Y., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A., Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Keltner, D., Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Kennedy-Moore, E., Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212.
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 71-81.
- Klonsky, E.D., May, A. M., Glenn, C.R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 231-237. doi: 10.1037/a0030278.
- Koç, M., Çolak, T. S., Düşünceli, B., Makas, S. (2019). Investigation of emotional expression as a predictor of psychological symptoms. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 9-15. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.03.002>
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerininaleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, DuygularıifadeEtme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Ankara.
- Küçükköse, İ., Bedel, A. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 71-88.
- Lafrance, M., Mayo, C. (1978). Culturel aspects of nonverbal communication: A review essay. *Journal of Intercultural Relations*, 2 (1), 71-89.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion Adaptation*. New York: Oxford University Press, 198-211.
- Leech, N. L., Onwuegbuzie, A. J. (2009). A typology of mixed methods research designs. *Quality and Quantity: International Journal of Methodology*, 43, 265- 275.
- Lerner R.M., Steinberg, L. (2004). *Handbook of Adolescent Psychology*. John Wiley & Sons, 864 sayfa
- Lerner, H. (2001). *Öfke dansı*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions, Derl, Lewis, M.; Haviland, M.J. Handbook of Emotions, New York-The Guilford Press, 223-237.
- Lutz, C. (1987). *Goals, events and understanding in Ifaluk emotions theory*. In N. Guinne and D. Hoolland (Ed.), *Cultural Models in Language and thought* (pp.290-312). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Luutonen, S. (2009). Anger and depression-theoretical and clinical considerations. *Nordic Journal of Psychiatry*, 246-251, <https://doi.org/10.1080/08039480701414890>
- Madge, N, Hewitt, A, Hawton, K, Wilde, E. J. De, Corcoran, P, Fekete, S, Heeringen, K. V, Leo, D. D., Ystgaard, M. (2008). Deliberate self-harm within an international community sample of young people: Comparative findings from the child and adolescent self-harm in Europe (CASE) study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(6), 667–677. doi: 10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x
- Malatesta, Z., Izard, C. E. (Ed.) (1987). *Emotion in adult development* (pp. 13-21). Beverly Hills: Sage DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X00012411>
- Matsumoto, D. (1992). American- Japanese cultural differences in the recognition of universal facial expressions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 23(1), 72-84.
- McGee R. J., Warms R. L. (1996). *Anthropological Theory An Introductory History.*, ss 26-40)
- Merriam S.E. (2018). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* (3. Baskı), Turan S.(Edt), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 161-229.
- Mesquita, B., Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179–204. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.179>
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N., Day, A. (2001). Sex and gender role differences in anger: An Australian community study. *Personality and Individual Differences*, 31(2): 117-127.

- Money M. (2007). Professional socialization: The key to survival as a newly qualified nurse. *International Journal of Nursing Practice* 13 (2):75-80. doi: 10.1111/j.1440-172X.2007.00617.x
- Moran, P, Coffey, C, Romaniuk, H, Olsson, C, Borschmann, R, Carlin, J. B., Patton, G. C. (2012). The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: A population-based cohort study. *The Lancet*, 379(9812):236-243. doi:10.1016/s0140- 6736(11)61141-0
- Nickerson, K. F. (2003). *Anger In Adolescents: The Effectiveness Of A Brief Cognitive Behavioral Anger Management Training Program For Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions Of Anger. Dissertation, Doctor of Philosophy, Capella University.*
- Nock, M. K, Prinstein, M. J., Sterba, S. K. (2009). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 816–827. doi: 10.1037/a0016948
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde Kendine Yansıtma ve İçgörü, Duyguların İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Okabe, R. (1983). *Cultural assumptions of east and west.* In W. Gudykunst (Ed.).
- Önem, Ç. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Öfke Ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.*
- Öz, F. S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması [A pilot study of State- Trait Anger Inventory]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9( 31):26-35.
- Özer, Z. (1997). Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi* (354), 80-84.

- Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2020). *Çocuklarda Engelleyici ve Destekleyici Aile İlişkilerinin Öz-Anlayış Düzeylerini Yordayıcı Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pektaş, İ. ve Özgür, G. (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Anneleri İle Olan İlişkilerini Algılayışları ve Bu İlişkiyi Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 13-27.
- Planalp, S. (1999). *Communicating and emotion: Social, moral and cultural processes*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Quinn C.A., Rollock D., Vrana S.R. (2014). A test of Spielberger's state-trait theory of anger with adolescents: five hypotheses. *Emotion Journal*, 14(1), 74.
- Repetti, R, Robles, T. F., Reynolds, B. (2011). Allostatic processes in the family. *Development and Psychopathology*, 23(3): 921-38. doi: 10.1017/S095457941100040X
- Repetti, R. L, Taylor, S. E., Seeman, T. E. (2002). Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Rosenblatt P. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. In *Handbook of bereavement research and practice: Advance in theory and intervention* (Eds. Stroebe MS, Hansson HC, Stroebe W):207-222. Washington DC, American Psychological Association.
- Ryan, M.L, Shochet, I.M, Stallman, H.M. (2010). Universal online interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in Mental Health*, 9(1), 73-83. <https://doi.org/10.5172/jamh.9.1.73>

- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., Shigemasu, E. (2009). *Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 41(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0014387>
- Scherer, K. R. (1982). Emotion as a process: Function, origin and regulation. *Social Science Information*, 21(4/5), 550-570.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355-367.
- Spielberger C., D., Jacobs G., Russel F., S., Crane R. S. ( 1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale. In: Butcher JN, Spielberger CD (ed.), *Advances in Personality Assessment*, vol. 2. Hillsdale, NJ/ABD: Lawrence Erlbaum and Associates; s. 159-60.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Expression Inventory*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D. (1991). *State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI professional manual*. Florida: Psychological Assessment Resources Inc.
- Streubert, H. J., Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing*. (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams ve Wilkins. ISBN-10: 0781796008.
- Sürücü M. ve Bacanlı F. (2010). *Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi*. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Swannell, S. V, Martin, G. E, Page, A, Hasking, P., St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. doi: 10.1111/sltb.12070

- Şahin T. (2019). Psikolojik dayanıklılığın üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şenocak, S. Ü. ve Demirkıran, F. (2020). Subjective well-being and influencing factors in Turkish nursing students: A cross-sectional study. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(4), 630-635.
- Şimşek M. Ş., Tahir A., Çelik A. (2011). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örütlerde Davranış*, 7. Basım, Ankara : Gazi Kitabevi, Ss. 41-42.
- Tambağ, H. ve Öz, F. (2005). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfkeifadeetme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13 (1), 11-21.
- Tashakkori, A., Creswell, J. W. (2007). The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 3-7.
- Tekin, F. (2005). Hakkari Örneğinde Aşiret, Cemaat Ve Akrabalık Örüntülerinin Modernleşme Ve Kırsal Çözülme Sürecindeki Siyasal Ve Toplumsal Sonuçları, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi , Konya,
- Thomas, B. (2004). *Kürtlerde Toplumsal Yaşam, Kürtler ve Kürdistan içinde*, çev. Kamuran Fıratlı, İstanbul: Doz Yayınları
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-Collectivism and Personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.
- Turner, A.H, Kopiec, K. (2006). “Exposure to Interparental Conflict and Psychological Disorder Among Young Adults”, *Journal of Family Issues*, 27 (2), 131-158.
- Uysal, R. ve Satıcı, S. A. (2014). *Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü*. Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi, 1(1), 16-27.
- Ünal, P. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Koruyucu Ruhsağlığı Açısından Sosyal İyi Olma ve Duygu İfadelerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Van der Zanden, P.J.A.C., Denessen, E., Cillessen, A.H.N., Meijer, P.C. (2018). Domains and predictors of first-year student success: a systematic review. *Educational Research Review*, 23, 57–77. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.01.001>

- Van Kleef, G. A. (2016). *The Interpersonal Dynamics of Emotion: Toward an Integrative Theory of Emotions as Social Information*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- VERBI Software. MAXQDA (2020). MAXQDA 2020 Analytics Pro [computer software]. Berlin, Germany: VERBI Software. Available at: <https://www.maxqda.com>. Accessed on December 2, 2020.
- Weisz, J. R., Suwanlert, S., Chaiyasit, W., Weiss, B., Achenbach, T. M., Walter, B. R. (1987). Epidemiology of Behavioral and Emotional Problems Among Thai and American Children: Parent Reports for Ages 6 to 11. *Journal of the American*
- Wood, J.S. (2005). *The relationship of negative self-schemas and personality with the experience and expression of anger*. Unpublished Master Dissertation. Oklahoma State University.
- Yağmurlu, B. ve Candan Kodalak, A. (2010). *Ebeveynlik ve Okul Öncesi Dönemde Çocuğun Sosyal Gelişimi*
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız İçin Eğitim Sohbetleri*. Pegem A Yayıncılık, Ankara,
- Yazgan, S. (2007). *Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Basa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zorlu, E. (2017). *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Aetkisi*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.